

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района
протокол № 1
от «30» августа 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
О.В.Баранова
«31» августа 2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
занятий с подростками
по коррекции и развитию навыков общения
и решения эмоционально-личностных проблем**

« УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ »

Составители:
педагог-психолог Проскурина Инна Ивановна
педагог-психолог Соркина Марина Борисовна
педагог-психолог Черкасова Ольга Юрьевна

Санкт-Петербург
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Необходимость развития коммуникативных умений в процессе социализации человека определена совместной деятельностью: Чтобы жить, люди вынуждены взаимодействовать. Подростковый возраст – это тот период в жизни человека, когда общение выходит на передний план. Этот период, как правило, характеризуется значительными эмоциональными переживаниями подростков. Некоторые из них (неуверенные в себе, с низкой самооценкой, с проблемами в общении с ровесниками или взрослыми, из неблагополучных семей и т.п.) далеко не всегда находят правильный выход из трудных ситуаций, поскольку обычно опираются на свой скудный жизненный опыт и ошибочные представления о человеке и его возможностях. Данная программа направлена на развитие и формирование у подростков социальных и коммуникативных умений; на знакомство с приемами саморегуляции, обучение рефлексии собственного поведения и отношений с другими; на формирование временной перспективы и целеполагания, а также на увеличение чувства ответственности за свое поведение.

Цель программы

Формирование психологических условий, способствующих приобретению подростками нового положительного опыта для личностного развития в процессе группового содержательного общения.

Задачи

- научить подростков противостоять внешнему социально-психологическому давлению;
- способствовать осознанию подростками своих возможностей, способностей и интересов;
- способствовать развитию эмоциональной сферы подростков; таких качеств как стремление к самопознанию и самосовершенствованию.
- формировать положительную Я-концепцию;
- развить навыки рефлексии в общении;
- повысить уровень уверенности в себе и мотивировать на преодоление трудностей в общении.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов с эмоционально-личностными нарушениями и коммуникативными проблемами.

Используемые методы

Психогимнастические упражнения, беседы, групповые дискуссия, творческие задания, ролевые игры и тестирование.

Условия проведения занятий

Занятия со старшеклассниками проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (всего 34 занятий или 68 часов). Оптимальное число участников группы 9-12 человек. Занятия проводятся в классе или другом изолированном помещении, позволяющем участникам свободно передвигаться при играх. Работа во время тренинга может проходить в группе, в командах, в парах и индивидуально.

Занятия в рамках программы могут протекать в различных формах в зависимости от самой темы, особенностей личности участников и их эмоционального состояния.

Вместе с тем во всех занятиях можно выделить **общие структурные компоненты**.

1. Адаптация. Проведение упражнения-разминки, способствующего снятию эмоциональной напряженности и раскрепощению участников. Установление контакта между участниками группы.
2. Постановка и обсуждение темы. Групповая дискуссия.
3. Практические занятия. Тестирование, ролевые игры, отработка поведенческих навыков.
4. Посещение игровой комнаты с мягкими модулями (для 5-6 классов)..
5. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятий. Оценивание каждого занятия.
5. Завершение занятия. Ритуал прощания.

Оценка результативности программы

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Тестирование участников в начале курса занятий и в конце:
 - опросник Басса-Дарки (диагностика различных форм агрессивного поведения);
 - 8-цветовой тест Люшера (диагностика психофизиологического состояния стрессоустойчивости, активности и коммуникативных способностей);
- Анкетирование участников группы на первом и последнем занятиях для изучения их удовлетворенности курсом и мотивации к общению и самопознанию (см. Приложения 1, 2).
- Наблюдение.

Ожидаемые результаты

- Повышение коммуникативной компетентности.
- Тенденции к снижению уровня агрессивности.
- Развитие навыков саморегуляции.
- Развитие навыков рефлексии.
- Развитие эмпатии.
- Позитивные изменения в поведении в школе и дома.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика

1.	Формирование группы. Индивидуальные консультации. Сбор анамнеза		4
2.	Вводное занятие. Правила работы группы.	1	1
3.	Заключение психологического контракта. Знакомство участников группы	1	1
4.	Человек в мире людей. Какой я? Каким меня видят другие?	1	1
5.	Круг общения. Я и сверстники; я и родители; я и учителя	1	1
6.	Потребность человека в общении. Виды и способы общения	1	1
7.	Вербальное и невербальное общение. Мимика и жесты. Значение интонации	1	1
8.	Элементы коммуникативной культуры	1	1
9.	Базовые и процессуальные коммуникативные умения.	1	1
10.	Эмоции и чувства	1	1
11.	Социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения	1	1
12.	Взаимодействие в коллективе	1	1
13.	Конфликты и способы их разрешения. Посредничество	1	1
14.	Осознание своих прав и прав другого в ходе общения	1	1
15.	Особенности толерантного сознания	1	1
16.	Здоровый образ жизни. Досуг	1	1
17.	Вредные привычки и способы борьбы с ними	1	1
18.	Как сказать «нет». Противостояние негативному влиянию.	1	1
19.	Что такое манипуляция	1	1
20.	Самоконтроль и самообладание	1	1
21.	Как воспитать силу воли	1	1
22.	Дружба у подростков. Что значит настоящий друг	1	1
23.	Чем может быть ценен другой человек	1	1
24.	Гендерные различия и их проявления в сфере общения	1	1
25.	Поло-ролевые стереотипы подростков	1	1
26.	Самооценка и уровень притязаний.	1	1
27.	Знание своих сильных и слабых сторон	1	1
28.	Жизненные цели и пути их достижения. Иерархия жизненных ценностей	1	1
29.	Что значит быть успешным в жизни	1	1
30.	Получение обратной связи от участников занятий. Анкета участника тренинга		2
31.	Подведение итогов работы группы. Приглашение к новым встречам		2
32.	Заключительное занятие. Совместное чаепитие		2
33.	Индивидуальные консультации с подростками по результатам занятий		2
34.	Индивидуальные консультации с родителями по результатам занятий		2
	Итого	28	40
	Всего часов		68

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными. М.: «Феникс», 2014.
2. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» М.: Педагогическое общество России, 2012.
3. Гарина, С.Е. Учимся понимать друг друга / С.Е.Гаврина. – М.: библиотека Ильи Резника, ОЛМА-ПРЕСС, 2011.
4. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения. Методические рекомендации. СПб, 2001.
5. Дмитриев А.В. Конфликтология. – М.:Альфа-М, 2003.
6. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе. М.: Просвещение, 2015.
7. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. СПб, 2001.
8. Образцова, Т.Н. Психологические игры для детей / Т.Н. Образцова. - М.: ООО «Этрел», ООО «ИКТЦ ЛАДА», 2005.
9. Панфилова М.А. Школа: Сказки для детей. (Детям о самом важном.) – М.:ТЦ Сфера, 2012.
10. Твердохлебов Н.А. Тренинг общения для подростков.- М., ДОГМ Лаборатория дополнительного образования., 2013.
11. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие. М.: Проспект, 2015.
12. Федоренко Л.Г.Секреты общения. – СПб. :КАРО, 2003.
13. Хесль Г. Посредничество в разрешении конфликтов. Теория и технология. – Санкт-Петербург, Речь, 2004