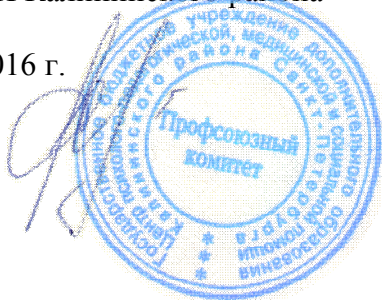


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

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 формированию социальных компетенций**

«ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ»

Составители:
педагог-психолог высшей категории
Проскурина Инна Ивановна
педагог-психолог высшей категории
Соркина Марина Борисовна

Санкт-Петербург
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Современный подросток живет в непростое время. Он сталкивается с огромным количеством проблем: с одной стороны, резкое расслоение общества, нестабильная социально-экономическая обстановка, которые не способствуют легкой адаптации молодежи во взрослой жизни, а с другой стороны, зачастую приходится сталкиваться с инфантильным представлением старшеклассников о своем будущем, о «красивой» жизни. Появление молодежных течений, в том числе и криминальных, усугубление межнациональных конфликтов, отрицательное влияние средств массовой коммуникации (особенно Интернета) – все это приводит к тому, что некоторые подростки (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. Отсюда и обращение к наркотикам, проявления агрессии, уходы из семьи, попытки суицида, депрессии, неврозы. Данные занятия направлены на профилактику подобных явлений, а также на воспитание толерантного сознания.

В Федеральных образовательных стандартах второго поколения обращается внимание на необходимость формирования мотивированной компетентной личности, способной быстро ориентироваться в динамично развивающемся и обновляющемся информационном пространстве; принимать на себя ответственность и контролировать свои поступки; решать жизненные проблемы на основе полученных знаний, умений и навыков.

Под социальными компетенциями подростка мы понимаем его способность к адаптации в современном социуме, к эффективному общению со сверстниками и взрослыми и успешному выполнению социальной роли учащегося.

Настоящая программа направлена на создание организованной социально-педагогической среды, способствующей развитию социальных компетенций учащихся.

Цель программы

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

Задачи

- способствовать освоению и развитию коммуникативных навыков;
- способствовать осознанию подростками своих возможностей, способностей и интересов;
- способствовать развитию эмоциональной сферы подростков;
- научить подростков противостоять внешнему социально-психологическому давлению;
- повысить уровень уверенности в себе и мотивировать на преодоление трудностей в общении;
- способствовать освоению и развитию навыков саморегуляции;
- развить навыки рефлексии в общении.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 6-10 классов с эмоционально-личностными нарушениями и коммуникативными проблемами.

Может быть использована в качестве элективного курса во время предпрофильной подготовки в классах с социальной направленностью.

Используемые методы

Психогимнастические упражнения, беседы, групповые дискуссии, творческие задания, ролевые игры, тестирование, просмотр и обсуждение видеофильмов и видеороликов.

Условия проведения занятий

Занятия с подростками 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 в ходе игровых упражнений. Работа во время занятий 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. 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);
 - методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко (оценка умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого);
 - опросник К. Томаса, выявляющий стратегию поведения в конфликте.
- 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.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теорет	Практ.
1.	Вводное занятие. Правила работы группы. Заключение психологического контракта. Знакомство участников группы.	1	1
2.	Групповая диагностика учащихся в начале цикла занятий.		2
3.	Мы – команда. Повышение мотивации посещения группы.	1	1
4.	Человек в мире людей. Какой я? Каким меня видят другие? Круг общения Часть 1.	1	1
5.	Человек в мире людей. Какой я? Каким меня видят другие? Круг общения Часть 2.		2
6.	Потребность человека в общении. Виды и способы общения. Вербальное и невербальное общение. Часть 1.	1	1
7.	Потребность человека в общении. Виды и способы общения. Вербальное и невербальное общение. Часть 2.		2
8.	Коммуникативная культура. Коммуникативные умения и навыки.	1	1
9.	Развитие навыков эффективного общения. Техники «Я-высказывания», «Я-слушания».	1	1
10.	Эмоции и чувства. Симпатия и антипатия. Эмпатия.	1	1
11.	Комплексы и борьба с ними. Застенчивость, неуверенность в себе. Самооценка и уровень притязаний.	1	1
12.	Взаимодействие в коллективе. Конфликты, причины их возникновения. Часть 1	1	1
13.	Взаимодействие в коллективе. Конфликты, причины их возникновения. Часть 2		2
14.	Конструктивное и деструктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Посредничество.	1	1
15.	Помехи в общении («саботажники общения»), умение отделять взаимоотношения от проблемы.	1	1
16.	Манипуляции и защита от них. Умение сказать «Нет». Разные способы отказа. Часть 1	1	1
17.	Манипуляции и защита от них. Умение сказать «Нет». Разные способы отказа. Часть 2		2
18.	Личная власть, влияние, лидерство. Правила защиты своих интересов.	1	1
19.	Общение в семье, конфликты поколений. Семейные ценности, правила, запреты.	1	1
20.	Взаимоотношения со сверстниками. Взаимоотношения с противоположным полом. Дружба и любовь.	1	1
21.	Толерантность и интолерантность. Ксенофобия и экстремизм. Молодёжные субкультуры.	1	1
22.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки и способы борьбы с ними. Досуг.	1	1
23.	Воздействие СМИ и Интернета на сознание человека. Часть 1	1	1
24.	Воздействие СМИ и Интернета на сознание человека. Часть 2		2
25.	Интернет-зависимость, игровая зависимость, опасности виртуального общения.	1	1
26.	Стресс и дистресс. Как справиться со стрессом. Техники расслабления. Снятие эмоционального напряжения.	1	1
27.	Саморегуляция. Социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций. Часть 1	1	1
28.	Саморегуляция. Социально-приемлемые способы выражения негативных		2

	эмоций. Часть 2		
29.	Психологическая подготовка к экзаменам и контрольным работам. Часть 1	1	1
30.	Психологическая подготовка к экзаменам и контрольным работам. Часть 2		2
31.	Жизненные цели и пути их достижения. Иерархия жизненных ценностей.	1	1
32.	Построение личного профессионального плана.	1	1
33.	Получение обратной связи от участников занятий. Групповая диагностика в конце цикла занятий.		2
34.	Заключительное занятие. Портрет нашей группы. Подведение итогов работы группы.		2
	ИТОГО:	24	44
	ВСЕГО:		68

ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонова И.Н. Социально-психологическое обучение детей 6-10 лет. Программа «Я и мы». СПб, 2001 г.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
5. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. — СПб.: Питер, 2007. - 160
6. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения. Методические рекомендации. СПб, 2001 г.
7. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
8. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии.- СПб, Питер, 2006
9. Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). М., 2000 г.
10. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
11. Касаткин С.Ф. "Мастер общения. Советы практикующего психолога". Изд. Питер, 2002 г.
12. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. СПб, 2001 г.
13. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
14. Маслач Кристина, Эцала Пайнс. Практикум по социальной психологии. СПб, 2000 г.
15. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. Ч.1. Основы психологии. 10 класс; Ч.2. Психология общения. 11 класс. – М., Владос, 2001
16. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
17. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху».

18. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб, 2000 г.
19. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
20. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.