

Областное специализированное государственное бюджетное учреждение
«Многопрофильный центр социальной помощи семье и детям «Семья»
Вейделевского района» Белгородской области

Принята:

на заседании совета
специалистов

От «26» августа 2024 г.

Протокол № 1.

Утверждаю:

Директор ОСГБУ «МЦСПСиД
«Семья» Вейделевского района»
Белгородской области
Яковлев В.Н.

«26» августа 2024 г.



**Дополнительная образовательная программа ОСГБУ
«МЦСПСиД «Семья» Вейделевского района»
Белгородской области (социально-педагогическое
направление)
«Я-человек-общество»**

Возраст воспитанников: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

п. Вейделевка, 2024.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	4
Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	5
Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	6
Организация учебного процесса.....	7
Основные формы и методы организации учебного процесса.....	7
Ожидаемые результаты.....	8
Учебно-тематический план.....	8
Содержание программы.....	11
Методическое обеспечение программы.....	12
Список литературы.....	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мир подростка очень интересен и сложен одновременно. В этот период происходит переход от детства к взрослости, появляется потребность в самопознании и общении. Общение со сверстниками становится ведущей деятельностью, поэтому опыт, приобретённый в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении во взрослую жизнь. Подростковый возраст является одним из самых непростых этапов в жизни человека, специалисты называют его периодом бурных внутренних переживаний и социальных трудностей. В это время активно формируются и совершенствуются многие необходимые для дальнейшей полноценной жизни человека психологические новообразования. Одновременно ребенок переживает ряд кризисов, склонен к формированию разнообразных девиаций поведения (неуправляемость, конфликтность, импульсивность, внушаемость, раздражительность, нетерпимость, агрессивность, ложь). Родителям и педагогам становится все труднее руководить развитием подростков. Напротив, активная роль в формировании личности начинает отводиться общению со сверстниками и представителями референтных групп. Подростки часто попадают в сомнительные ситуации, так как не имеют достаточного социального опыта, не научились говорить «нет» и избегать различных манипуляций в общении с окружающими людьми. Не всегда просто складывается и общение с самим собой: гормональные и психологические перестройки, происходящие в организме и личности, обуславливают специфический эмоциональный фон жизни, нестабильность самооценки. Подростки становятся застенчивыми, тревожными, появляются социальные фобии, депрессивные реакции, страхи. Многие из них боятся отвечать у доски, теряются перед экзаменами и контрольными работами, стесняются высказывать свое мнение. Существует и другой аспект рассматриваемой проблемы. Анализ специальной литературы позволяет утверждать, что число подростков «группы риска» в последнее время увеличивается. Отмечается рост суицидов, случаев проявления агрессии и жестокого обращения в подростковых коллективах. Установлено, что социальные девиации детей подросткового возраста часто обусловлены незрелостью сферы их общения. Коммуникативная некомпетентность, слабая рефлексия собственных качеств и поведения, нечувствительность к состояниям и потребностям других людей, снижают общий адаптационный потенциал личности, создают условия для повышенной конфликтности, низкой стресс-устойчивости, формирования неудовлетворенности собой и собственной жизнью. Эти явления искажают индивидуально-личностное развитие ребенка, затрудняют адаптацию к учебно-воспитательному процессу в школе.

В этой связи остро стоит проблема психологической коррекции (развития) коммуникативной сферы подростков. Это определяет **актуальность** программы социально-педагогической направленности

«Развитие коммуникативных навыков», которая ориентирована на развитие навыков общения и познание себя.

Педагогическая целесообразность данной программы связана с адаптацией современных технологий работы с личностной сферой подростка к особенностям и условиям работы с воспитанниками, имеющими психологические проблемы. Используя привычный набор стереотипов, установок, отношений подростки изучают неэффективные элементы своего поведения. В ходе занятий у детей целенаправленно формируются представления об основных проявлениях социального и эмоционального интеллекта, методах их самостоятельного развития. В ходе коррекционно-развивающих занятий достигается повышение чувствительности подростков к индивидуальным различиям людей, в том числе на основе реализации типологического подхода (К. Юнга - Д. Кейрси). Таким образом, решаются задачи существенного повышения общей культуры общения, уровня толерантности. Реализация программы предполагает не только развитие интереса к сфере общения (в том числе с самим собой, с близкими людьми в семье), но и совершенствование навыков, необходимых для формирования необходимых учебных действий: адекватное взаимодействие в учебной группе, устный ответ, публичное выступление, дискуссия, диспут. На занятиях под руководством психолога, подростки посредством дискуссий, игр, упражнений овладевают приемами обратной связи, активного, пассивного, эмпатического слушания, “Я-высказывания”, изучают себя, других членов группы, группу в целом, моделируя свою жизненную позицию. Подростки получают необходимый и достаточный минимум современных знаний в области конфликтологии, становятся более способными предотвращать и конструктивно разрешать неизбежно возникающие в их повседневной жизни конфликты.

Новизна заключается в гибком подходе к работе с подростками: при необходимости делается акцент на коррекции имеющихся отклонений в формировании сферы общения, в других случаях возможно усиление адекватной линии психологического развития ребенка, допустим и упреждающий, профилактический характер психологического воздействия. Такой психотехнический комплекс способствует формированию динамической системы навыков конструктивного общения, освоению адекватных форм индивидуальной и коллективной эмоционально-волевой регуляции поведения.

Цель: оптимизировать развитие качеств коммуникативной сферы подростков, повысить коммуникативную компетентность и общий адаптационный потенциал их личности.

Задачи программы

Обучающие:

-формировать базовые понятия из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, психологии познавательных процессов;

-расширить знаний о мерах профилактики и способах оптимального урегулирования конфликтов; о влиянии индивидуальных особенностей людей на формирование стиля их общения;

Развивающие:

- развивать навыки эффективного общения;
- развивать умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развивать способности к рефлексии собственных качеств и чувствительность к психологическим особенностям окружающих людей;
- развивать навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к самому себе, формировать у воспитанников потребности в самопознании, самовоспитании, стремления к сотрудничеству и плодотворному взаимодействию с другими людьми;
- воспитывать толерантное отношение к окружающим.

Теоретические и методологические основы программы.

Программа основана на следующих научно-теоретических положениях:

- деятельностном подходе к исследованию, формированию и психической коррекции личности (А.Н. Леонтьев, А.А. Леонтьев, Л.С. Выготский);
- теории комплексного изучения личности подростков, особенностей ее развития и формирования (И.С. Кон, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, В.С. Мухина, Д.И. Фельдштейн);
- представлениях о возрастной норме и отклонениях развития в детских возрастах (Л.С. Выготский, С.Я. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, В.В. Лебединский, А. Фрейд, Ж. Пиаже, А.И. Захаров, С.А. Беличева);
- психологических теориях агрессии (Н.Д. Левитов, Л.Е. Личко, К. Лоренц, З. Фрейд, Л. Берковиц);
- представлениях о кризисных периодах развития личности Э. Эриксона;
- идеях гуманистической и поведенческой психологии К. Роджерса, А. Маслоу, А. Бандуры, Б. Скиннера, А. Лазаруса;
- положениях об основных направлениях работы психологической службы (И.В. Дубровина, Ю.М. Забродин, Е.С. Романова).

В программе используются как авторские упражнения, так и заимствованные у других специалистов (П. Деннисона, Ю. Касаткиной, Н. Ключевой, Л. Константиновой, Н. Кряжевой, Е. Коротаевой, Е. Лютовой, Г. Мониной, О. Хухлаевой, Т. Громовой, Е. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Султановой, Л. Успенской, М. Чистяковой, И. Шевцовой, К. Фоппеля).

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Образовательная программа «Развитие коммуникативных навыков» разработана на 1 год обучения. Программа «Развитие коммуникативных навыков» рассчитана для детей 12-18 лет и включает в себя 36 часов. Форма обучения по программе – очная

Возрастные особенности детей.

Подростковый возраст – это период перехода от детства к взрослости, жизненный этап, в течение которого ребенок постепенно превращается во взрослого человека. Именно поэтому подростковый возраст называют также переходным.

В разных литературных источниках указывают различные *границы* подросткового возраста: если в отношении нижней границы этого возраста мнения авторов почти совпадают и началом его считается возраст 10-11 лет, то в качестве верхней границы подросткового периода указывают от 15-16 до 19 лет. Границы подросткового возраста различны у мальчиков и у девочек: начало и окончание переходного периода у девочек наступают в среднем на один-два года раньше, чем у мальчиков.

Главная особенность подросткового возраста – глубокие качественные преобразования, затрагивающие все стороны развития ребенка.

В подростковом возрасте перед каждым ребенком встает крайне сложная задача: адаптироваться к огромному количеству глубоких и всесторонних изменений, происходящих с его организмом, психикой и социальным статусом. В этот период развиваются и достигают взрослого уровня все познавательные процессы: «период характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого произвольного внимания, логической памяти и теоретического мышления». Вместе с развитием познавательных процессов происходит становление и способностей подростков: в переходном возрасте максимального уровня достигают обучаемость, интеллект и креативность (творческие способности).

Изменяется мотивационная сфера подростков. Познавательная потребность становится максимально ярко выраженной, причем как в отношении окружающей действительности, так и в отношении самого себя. Стремясь познать окружающий мир, подросток испытывает интерес то к одним, то к другим явлениям и видам деятельности, и в итоге формируются его личностные и профессиональные интересы. Будучи эмоционально вовлеченным в процесс познания окружающей действительности, подросток проявляет нравственное отношение ко всем явлениям, находящимся в фокусе его внимания. В результате у него формируются жизненные идеалы, убеждения, мировоззрение и, к концу подросткового возраста, характер и направленность личности.

Вместе с тем подросток испытывает глубочайший интерес к собственной личности: «Ответ на вопрос «Кто я?» часто мучает подростка. Он проявляет интерес к самому себе, у него формируются собственные взгляды и суждения; появляются собственные оценки на те или иные события и факты; он пытается оценить свои возможности и поступки, сопоставляя себя со сверстниками и их действиями». Представления подростка о самом себе формируются через сравнение себя с другими, восприятия оценок, данных ему сверстниками и взрослыми, и путем рефлексии (самоанализа). В итоге в

течение переходного периода полностью формируется Я-концепция личности, что считается еще одним главным новообразованием подросткового возраста.

В связи с этим стремление к самопознанию, самовыражению и самоутверждению – главные мотивационные линии подросткового возраста. Все перечисленные мотивы реализуются у подростков в общении со сверстниками, и поэтому ведущей деятельностью подростков является общение со сверстниками.

Таким образом, подростковый возраст – один из самых трудных и в то же время ответственных этапов в жизни человека: именно в этот период в условиях повышенной сложности происходит становление основ личности человека.

Организация учебного процесса.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу и составляют 36 часов в год. Продолжительность занятия – 40 минут.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Основные формы и методы организации учебного процесса.

Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность педагога и воспитанника по обеспечению усвоения учебного материала в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию. Исходя из этого, при выборе определенных методов обучения учитываются индивидуальные особенности детей. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качества знаний формируется в системе. Индивидуализация обучения осуществляется через дифференцированный подход путем создания индивидуальных условий для усвоения учебного материала с учетом личностных особенностей ребенка.

Создание ситуаций успеха для каждого ребенка – один из главных принципов данной программы.

Формы организации учебного занятия : беседа, игра, лекция, дискуссия, практическое занятие, пресс-конференция, тренинг.

Методы обучения

Интерактивные методы: групповая дискуссия, деловая игра, литературный пример, «мозговой штурм», проблемный вопрос, наводящий вопрос, ролевое проигрывание ситуаций, тренинговые упражнения, словесный, объяснительно иллюстрированный, игровой; методы арт-терапии, фототерапии, сказкотерапии.

Педагогические технологии : технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология образа и мысли.

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Оценка результативности освоения программного содержания проводится в ходе динамического наблюдения психолога за поведением и результативностью детей в процессе занятий, их опроса. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего используются задания по взаимной и самодиагностике, а также беседа, опрос. Формами промежуточного и итогового контроля являются тренинги (с заполнением анкет обратной связи) и тестирование.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации программы воспитанники **будут знать:**

- общие принципы построения процесса общения;
- иметь представление о вербальных и невербальных составляющих процесса общения;
- правила предупреждения и разрешения конфликтов;
- правила эффективного общения в семье, коллективе.

будут уметь:

- использовать средства коммуникации и знания правил эффективного общения в деятельности и в построении отношений;
- устанавливать контакты на вербальном и невербальном уровне;
- конструктивно вести себя в конфликтной ситуации.

Учебно–тематический план

№	Перечень разделов, тем	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	
I	Структура, виды, функции и средства общения (8 ч.)	4	4	
1	Вводное занятие. Диагностика.	-	1	Опрос, тестирование, анализ работ.
2	Общение в жизни человека.	1	-	Опрос, анализ работ.
3	Путешествие в мир общения	1	1	Опрос, анализ работ.
4	Развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков.	1	1	Опрос, анализ работ.

5	Общение, виды и функции общения	1	-	Опрос.
6	Сплочение группы, развитие коммуникативных навыков.	-	1	Опрос, анализ работ.
II	Самовосприятие и понимание друг друга (11 ч.)	3	8	
1	Знакомство с миром чувств.	1	-	Опрос
2	Развитие навыков самоанализа и способности принимать свои личностные качества.	-	1	анкетирование, анализ работ.
3	Как сделать так, чтобы тебя поняли без слов.	-	1	Опрос, анализ работ.
4	Мои положительные качества.	-	1	Опрос, анализ работ.
5	Наши сходства и различия.	1	-	Опрос, анализ работ.
6	Активное слушание. Принятие других людей.	-	1	Опрос, анализ работ.
7	Каков я на самом деле?	-	1	Опрос, анализ работ.
8	Я и мои противоречия.	1	-	Опрос
9	Барьеры в общении.	-	1	Опрос, анализ работ.
10	Общение - это путешествие в самих себя.	-	1	Опрос, анализ работ.
11	Доверие в общении.	-	1	Опрос, анализ работ.
III	Технологии эффективной коммуникации (10ч.)	4	6	
1	Неверные средства общения.	1	-	Опрос, анализ работ.
2	Почему люди ссорятся.	-	1	Тестирование, анализ работ.

3	Знакомство с понятием конфликт. Виды конфликтов.	1	-	Опрос, анализ работ.
4	Предотвращение конфликтов.	-	1	Опрос, анализ работ.
5	Обучение на практике способам разрешения конфликтов.	-	1	Опрос, анализ работ.
6	Правила дружбы.	1	-	Опрос, анализ работ.
7	Что для меня является важным.	-	1	Опрос, анализ работ.
8	Тренинговое занятие «Война и мир».	-	1	Опрос, анализ работ.
9	Коллектив и личность.	1	-	Опрос
10	Лидерство.	-	1	Опрос, тестирование, анализ работ.
IV	Успешное общение (7 ч.)	3	4	
1	Как преодолеть неуверенность в себе?	1	-	Опрос
2	Публичные выступления.	1	-	Опрос
3	Практикум: как стать увереннее.	-	1	Опрос, тестирование, анализ работ.
4	Умей сказать «Нет!»	-	1	Опрос, анализ работ.
5	Поведение и культура.	1	1	Опрос, анализ работ.
6	Итоговое занятие «Я вам хочу сказать».	-	1	Опрос, тестирование, анализ работ.
Всего - 36 часов		14	22	

Содержание программы:

1. Структура, виды, функции и средства общения (8 ч.)

Теория: Вводное занятие. Правила группы. Общение в жизни человека. Путешествие в мир общения. Общение, виды и функции общения. Развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков.

Практика. Диагностика. Упражнения для знакомства, для снятия эмоционального напряжения, «Телевизионный ролик». Упражнения: «Пазл», «Двое с одним мелком», «Разминка с шарами», «Общение – это...», «Какой я в общении», «Я рад общаться с тобой», «Я хочу...» сценка «Бумеранг», Игра «Мафия». Тренинг: «Умение вести разговор», «Реклама», «Ритуал прощания». Упражнения «Обмен», «Моё настроение сегодня», «Ласковое слово», «Нарисуй своё имя», «Ритуал прощания». Игры на сплочение группы, развитие коммуникативных навыков.

2. Самовосприятие и понимание друг друга (11 ч.)

Теория. Знакомства с миром чувств. Наши сходства и различия. Я и мои противоречия.

Практика. «Ритуал приветствия», «Глаза в глаза»; работа по сказке «Старинная сказка роботов о языке без слов», «Позы и жесты», «Дистанция». Упражнения: «Какой Я?», «Поиск сходства»; тест «Уверенность в себе». Сказка «Слушаем себя», «Какой я – говорящий или слушающий?», «Умение слушать», «Умей объяснять – умей понять», «Рассказ по кругу», «Проигрывание известных сказок», «Видение других», «Стратегия в диалоге», «Метафорический автопортрет», «Путешествие во времени», «На что тратите время?», «20 любимых занятий», «Пирог жизни», «Десять мелких изменений», Коллаж «Мои интересы», викторина «Что я знаю о себе?», «Цвета вокруг нас», «О пользе и вреде эмоций», Релаксация «Водопад», дискуссия «Доверие-недоверие», упражнения: «Язык доверия». «Слепой – поводырь», «Падение в парах», «Лабиринт вслепую».

3. Технологии эффективной коммуникации (10ч.)

Теория. Неверные средства общения. Почему люди ссорятся.

Знакомство с понятием конфликт. Виды конфликтов. Предотвращение конфликтов. Правила дружбы. Коллектив и личность.

Практика. Мозговой штурм «Конфликт». Тест «Конфликтный ли вы человек? Индивидуальная работа в тетрадах: История на тему «Мир без конфликтов». Мозговой штурм «Решение Конфликта». Чтение и обсуждение притчи «Притча о старом шляпнике», чтение и обсуждение сказки о том, как легко и по каким пустякам может возникнуть ссора, чтение и обсуждение притчи «Шесть слепых мудрецов», коммуникативные упражнения: «Разожми кулак», «Толкалки без слов», «Девиз», «Плюс-минус», «Всё дело в шляпе» «Активный или пассивный», «Я и они», упражнение-сценка «Варианты поведения в конфликте», работа в тетради «Анализ типа поведения конфликта, который используется в жизни», тестирование «Вы конфликтный человек?», тестирование «Как у вас с самооценкой?».

4. Успешное общение (7ч.)

Теория. Барьеры в общении. Как преодолеть неуверенность в себе?

Практика. Тестирование «Как у вас с самооценкой?». чтение и обсуждение притчи «Уверенность в себе». Упражнения: «Я звезда», «О тебе и для тебя», Игра «Я смогу», техника «Формирование уверенности»; игра: «Рекламный ролик», игра «Угадай стиль общения», «Алло, я вас слушаю», «Наоборот», индивидуальная работа в тетради «Какие стили общения у меня преобладают в общении с друзьями, с родителями, учителями и со сверстниками». Упражнения: «Гимн себе», «Конкурс уверенности», «Автопилот», «Я такой, какой я есть», «Рисунок музыки»; просмотр и обсуждения фильма «Сказка о звёздном мальчике», «Игра-рефлексия «Здесь и теперь» .

Методическое обеспечение программы

Помещение:

— учебный кабинет, оформленный и оборудованный в соответствии с санитарными нормами и комфортом для проведения занятий: столы и стулья для педагога и учащихся, мягкие пуфики, проектор, музыкальное оборудование, шкафы и стеллажи для хранения учебного материала и наглядных пособий.

Дидактическое обеспечение:

— разработки занятий, игр, диагностические тесты, иллюстрации, видео- и аудиозаписи, фотоматериалы.

Диагностический материал:

Тест-опросник «Определение уровня самооценки » С.В.Ковалев

Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»

Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)

Методика оценки уровня общительности (В.Ф.Ряховского)

Тест «Конфликтный ли вы человек?

Тест «Общительный ли вы человек?»

Тест «Уверенность в себе»

Тест «Как у тебя с самооценкой?»

Приложения к дополнительной программе

- конспекты, описание занятий;
- разработка игр, практических занятий;
- диагностические материалы;
- видео - и аудиозаписи, фотоматериалы, иллюстрации;
- электронные ресурсы и др.

Список литературы

1. Алексеева И.А. Работа с детьми, перенесшими психологические травмы. Методика группового тренинга. – СПб.: Речь, 2012. – 156 с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
3. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребёнка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.
4. Волков Б.С. Психология общения в детском возрасте: Практик. пособие /Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М: Пед. общество России, 2003.
5. Дружинин В.Е. Психология эмоций, чувств, воли. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96 с.
6. Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми. Занятия с элементами психогимнастики: Практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. – М.: «Изда-во ГНОМ и Д», 2002.
7. Ипатов А.В. Подросток: от саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи. Монография. – СПб.: Речь, 2011. – 112 с.
8. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010, - 349 с.
9. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – П86 М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- Т. 2. – 248 с.
10. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно - методическое пособие / Под ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2007. – Ч.1: Темная сенсорная комната. – 416 с.: ил.