

**Государственное бюджетное учреждение
Региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования»
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Протокол Педагогического совета
№ 2 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №55-од от «30» августа 2024 г.
Директор _____ Е.Б. Плетнева
м.п.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Развитие навыков общения подростков»**

Возраст учащихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Владимирова Ирина Михайловна,
к.пс.н.,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие навыков общения подростков» (далее по тексту – ПРОГРАММА) относится к программам социально-педагогической направленности, реализуемых на базе ГБУ ЦДК Санкт-Петербурга.

Актуальность программы. 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. В ходе переживания одного из основных кризисов развития у подростка часто формируются разнообразные девиации 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, формируют особый 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. Специалисты указывают на увеличение числа подростков «группы риска» в последнее время. Отмечается рост суицидов, случаев проявления агрессии и жестокого обращения в подростковых коллективах. Установлено, что социальные девиации школьников 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 устойчивости к стрессу, 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.

Новизна программы заключается в гибком подходе к работе с подростками: при необходимости делается акцент на сглаживании имеющихся отклонений в формировании сферы общения, в других случаях возможно усиление адекватной линии психологического развития ребенка, допустим и упреждающий, профилактический характер психологического воздействия.

Подростки получают необходимый минимум современных знаний в области конфликтологии, становятся более способными предотвращать и конструктивно разрешать неизбежно возникающие в их повседневной жизни конфликты. В ходе занятий у детей целенаправленно формируются представления об основных проявлениях социального и эмоционального интеллекта, методах их самостоятельного развития; достигается повышение чувствительности к индивидуальным различиям людей. Тем самым решаются задачи 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 базовых учебных действий (адекватное взаимодействие в учебной группе, устный ответ, публичное выступление, дискуссия, диспут) в свете современных требований ФГОС.

Теоретические и методологические основы программы.

При разработке программы использовались следующие научно-теоретические положения:

- деятельностный подход к исследованию, формированию и психической коррекции личности (А.Н. Леонтьев, А.А. Леонтьев, Л.С. Выготский);
- теория комплексного изучения личности подростков, особенностей ее развития и формирования (И.С Кон, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, В.С. Мухина, Д.И. Фельдштейн);
- представления 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);
- психологические теории агрессии (Н.Д. Левитов, Л.Е. Личко, К. Лоренц, З. Фрейд, Л. Берковиц);
- представления о кризисных периодах развития личности Э. Эриксона;
- идеи гуманистической и поведенческой психологии К. Роджерса, А. Маслоу, А. Бандуры, Б. Скиннера, А. Лазаруса;
- положения 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 коллег (П. Деннисона, Ю. Касаткиной, Н. Ключевой, Л. Константиновой, Н. Кряжевой, Е. Коротаевой, Е. Лютовой, Г. Мониной, О. Хухлаевой, Т. Громовой, Е. Пеллингера, А. Ремеевой, А. Султановой, Л. Успенской, М. Чистяковой, И. Шевцовой, К. Фопеля).

Педагогическая целесообразность программы. Адекватно сформированные коммуникативные навыки являются важным показателем гармоничности индивидуально-личностного развития подростка, необходимым условием его социально-психологической адаптации к различным детским коллективам, процессу обучения в школе. Кроме того, общение является существенным компонентом различных видов учебной деятельности, предпосылкой формирования ряда учебных навыков. Вместе с тем, многие дети не готовы к нахождению и обучению в среде сверстников. Многие школьники недостаточно способны к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся, с педагогами, испытывают трудности в формировании различных форм продуктивного социального взаимодействия, не умеют преодолевать имеющиеся коммуникативные барьеры, не могут наладить бесконфликтное сотрудничество со сверстниками и взрослыми людьми, не владеют навыками публичных выступлений, не могут правильно выстроить устный ответ. Таким образом, организация психологической работы по развитию навыков общения подростков является важным направлением повышения эффективности обучения, необходимым звеном в психологическом сопровождении учебного процесса в школе.

программы. Программа предназначена для работы с подростками 10-16 лет, как имеющими отклонения в развитии сферы общения, так и без них.

Цель: оптимизация развития качеств коммуникативной сферы подростков, повышение коммуникативной компетентности и адаптационного потенциала личности.

Задачи:

Обучающие:

- предоставить детям информацию о видах, механизмах и закономерностях общения, основных стратегиях публичных выступлений; о мерах профилактики и способах оптимального урегулирования конфликтов; о влиянии индивидуальных особенностей людей на формирование стиля их общения;
- расширить психологический терминологический словарь.

Развивающие:

- развить способности к рефлексии собственных качеств и чувствительность к психологическим особенностям окружающих людей;
- гармонизировать (стабилизировать, повысить) самооценку;
- повысить коммуникативную компетентность.

Воспитательные:

- совершенствовать потребность в общении;
- развить культуру общения (слушания, диалога, спора и конфликта).

Планируемые результаты

В ходе занятий предполагается достичь следующих *результатов*:

предметные результаты:

- расширение и углубление имеющихся у подростков представлений о видах, структуре, механизмах и закономерностях общения;
- овладение базовой психологической терминологией в области изучаемых вопросов;
- развитие способности к рефлексии состояний, качеств, установок;
- гармонизация (стабилизация, повышение, рост адекватности) самооценки;
- повышение уровня осознанности, сензитивности и эмпатии в общении;
- развитие способности к самостоятельному анализу и продуктивной трансформации различных ситуаций общения;

метапредметные результаты:

- развитие способности к поисковой деятельности (умения осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников);
- формирование способности к лучшей (от исходного уровня) организации собственной деятельности и поведения;

личностные результаты:

- развитие интереса к сфере общения человека;
- повышение общей культуры общения (слушания, диалога, спора, конфликта, публичного выступления).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации. Обучение по программе ведется на русском языке.

Форма обучения. Обучение по программе проводится в очной или дистанционной форме.

Условия набора и комплектования групп: по запросу родителей и рекомендациям педагогов образовательных учреждений Санкт-Петербурга. К занятиям по программе привлекаются учащиеся, испытывающие трудности в общении различного характера (агрессивность, конфликтность, излишняя стеснительность, социальные фобии, слабые коммуникативные навыки) после прохождения диагностического обследования.

Сроки реализации

Реализация программы рассчитана на 72 часа. Длительность курса занятий – 10 месяцев (занятия проводятся по 2 часа в неделю, 72 часа по учебному плану).

Продолжительность каждого занятия – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает следующие этапы:

1. Диагностико - консультативный - проведение индивидуального тестирования для определения направлений предстоящей работы; индивидуальные консультации по результатам обследования при комплектовании групп.

2. Обучающий - проведение занятий.

3. Аналитический - оценка результатов занятий посредством методик психологического обследования подростков, структурированного интервьюирования родителей, экспертной оценки поведения и сформированных навыков подростков психологом. *Мониторинг успешности итогов* реализации программы проводится в часы, отведенные для консультативной деятельности специалиста в индивидуальном порядке.

Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием интернет-платформ и электронных ресурсов.

Для формирования у обучающихся навыков работы в формате электронного обучения, в том числе с использованием дистанционных технологий, педагоги оказывают информационно-методическую помощь в форме индивидуальных и групповых консультаций и инструктажей.

Формы занятий: подгрупповая с наполняемостью групп 3 человека.

Структура группового занятия с и подростками включает:

- разминочную часть, направленную на подготовку к работе;
- основную часть, направленную на реализацию поставленных задач (мини-лекции, специальные упражнения, игры с обсуждением, анализом ситуаций);
- завершающую часть, направленную на рефлекссию и интеграцию приобретенного опыта; подведение итогов;
- домашние задания, направленные на закрепление полученных навыков.

Работа с родителями (законными представителями) проводится в виде открытых занятий, консультаций, бесед.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог, имеющий высшее образование по профилям: психология, коррекционная педагогика и специальная психология, медицинская (клиническая) психология.

Материально-техническое обеспечение

Для организации занятий необходимы учебный кабинет, столы, стулья, шкафы, доска для записей, мебель. Требуется: компьютер (ноутбук), проектор, цветной принтер, ксерокс, диктофон, CD-проигрыватель. В ходе занятий используются дидактические пособия, раздаточные материалы, настольные игры, аудио записи, специальная литература, демонстрационные карточки, плакаты, картины, фотографии; канцелярские принадлежности (карандаши, ручки, фломастеры, маркеры, клей, краски, ватман, бумага для рисования, тетради), мячи.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Развитие навыков общения подростков»

№ п/п	Наименование раздела	Часы теория	Часы практика	Всего	Форма контроля
1.	Развитие навыков самоанализа. Психодиагностика.	1	3	4	Домашнее задание
2.	Структура и виды общения.	2	2	4	Устный опрос
3.	Невербальное общение.	1	4	5	Наблюдение
4.	Развитие сензитивности и эмпатии.	1	1	2	Наблюдение
5.	Вербальное общение.	2	4	6	Аналитическая беседа
6.	Общение "близкого круга".	2	4	6	Анкетирование
7.	Специфика делового общения.	1	3	4	Письменный опрос
8.	Лидерство.	2	4	6	Аналитическая беседа
9.	Публичные выступления.	3	5	8	Контрольное задание
10.	Психологические границы личности	2	4	6	Контрольные упражнения
11.	Конфликт.	6	12	18	Письменный опрос
12.	Буллинг	2	4	6	Опрос
13.	Манипуляции в общении	2	4	6	Дневник наблюдений
14.	Психологические типы в общении.	3	6	9	Тестирование
15.	Индивидуальные сложности в общении.	3	7	10	Домашнее задание
16.	Общение с самим собой.	2	3	5	Аналитическая беседа
17.	Итоговое занятие	1	2	3	Наблюдение, анкетирование
	Всего	36	72	108	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»

Цель: оптимизация развития качеств коммуникативной сферы подростков, повышение коммуникативной компетентности и адаптационного потенциала личности

Задачи:

Обучающие:

- предоставить детям информацию о видах, механизмах и закономерностях общения, стратегиях публичных выступлений; о мерах профилактики и способах оптимального урегулирования конфликтов; о влиянии индивидуальных особенностей людей на формирование стиля их общения;

- расширить психологический терминологический словарь.

Развивающие:

- развить способности к рефлексии собственных качеств и чувствительность к психологическим особенностям окружающих людей;

- гармонизировать (стабилизировать, повысить) самооценку;

- повысить коммуникативную компетентность.

Воспитательные:

- совершенствовать потребность в общении;

- развить культуру общения (слушания, диалога, спора и конфликта).

Планируемые результаты

В ходе занятий предполагается достичь следующих *результатов*:

предметные результаты:

- расширение и углубление имеющихся у подростков представлений о видах, структуре, механизмах и закономерностях общения;

- овладение базовой психологической терминологией;

- развитие способности к рефлексии состояний, качеств, установок,

- гармонизация (стабилизация, рост адекватности) самооценки;

- повышение уровня осознанности, сензитивности и эмпатии в общении;

- развитие способности к самостоятельному анализу и продуктивной трансформации различных ситуаций общения;

метапредметные результаты:

- развитие способности к поисковой деятельности (умения осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников);

- формирование способности к лучшей (от исходного уровня) организации собственной деятельности и поведения;

личностные результаты:

- развитие интереса к сфере общения человека;

- повышение культуры общения (слушания, диалога, спора, конфликта, публичного выступления).

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Развитие навыков самоанализа.

1.1. Знакомство. Правила работы в группе.

Теория: знакомство с правилами работы в группе.

Практика: представление себя группе.

1.2. Мои установки в общении.

Теория: знакомство с типичными установками людей в общении.

Практика: определение личных ресурсных и дефицитных качеств, важных для общения, средствами самоанализа.

1.3. Качества, определяющие эффективное общение

Теория: анализ качеств, способствующих и препятствующих эффективному общению людей.

Практика: определение личных ресурсных и дефицитных качеств, важных для общения, средствами проективных методик.

1.4. Какой я коммуникатор?

Теория: основы коммуникативной компетентности.

Практика: определение личных ресурсных и дефицитных качеств, важных для общения, средствами психологической диагностики.

Раздел 2. Структура и виды общения.

2.1. Что такое общение?

Теория: понятие "общение", его роль и функции в жизни человека, современные представления об эмоциональном и социальном интеллекте.

Практика: осознание собственных представлений о содержании понятия "общение".

2.2. Виды общения.

Теория: структура и виды общения.

Практика: осознание собственных представлений о видах и механизмах общения.

2.3. Общение в различных ролях.

Теория: основные ролевые позиции в общении.

Практика: развитие навыков общения в разных позициях с использованием техники ролевых перестановок.

2.4. Эффективное общение.

Теория: критерии эффективного общения.

Практика: составление перечня качеств человека, необходимых для полноценной коммуникации.

Раздел 3. Невербальное общение.

3.1. "Язык тела".

Теория: проявления невербальной коммуникации (мимика, жесты, позы, походка, взгляд, дистанция).

Практика: развитие механизмов активного наблюдения и интроспекции.

3.2. Проявление эмоций в общении.

Теория: знакомство с систематикой эмоций.

Практика: повышение чувствительности к различным состояниям человека, развитие навыков распознавания (обозначения) эмоций.

3.3. Развитие умений выражать чувства в общении.

Теория: обсуждение неприемлемых способов выражения эмоций в социуме.

Практика: развитие умений адекватно выражать свои эмоциональные состояния в общении.

3.4. Средства невербального общения.

Теория: знакомство с основными средствами неречевого общения.

Практика: развитие навыков эффективного невербального общения.

3.5. Установление контакта с помощью техник "подстройки".

Теория: изучение понятия "психологический контакт" и техник "подстройки".

Практика: отработка навыков демонстрации готовности к контакту на невербальном уровне; овладение правилами "подстройки" к партнеру по общению (установление "зрительного контакта", выбор дистанции, ритма дыхания, тембра голоса).

Раздел 4 . Развитие сензитивности и эмпатии.

4.1. Что такое сензитивность и эмпатия?

Теория: овладение психологическими терминами.

Практика: развитие психологической наблюдательности и чувствительности в общении.

4.2. Развитие сензитивности и эмпатии.

Теория: закрепление освоенных терминов.

Практика: повышение глубины и интенсивности общения на основе использования техники ролевых перестановок, анализа произведений искусства, литературы, личного опыта.

Раздел 5. Вербальное общение.

5.1. Виды речевого общения.

Теория: классификации речевого общения, речевой этикет.

Практика: осознание барьеров собственного речевого общения.

5.2. Средства речевого общения.

Теория: речь и язык; письменная и устная речь.

Практика: анализ особенностей собственной дикции и артикуляции; отслеживание грамотности речи друг друга.

5.3. Техники активного слушания.

Теория: типы слушания, виды вопросов, признаки "хорошего" и "плохого" слушания.

Практика: развитие навыков слушания.

5.4. Эффективный диалог.

Теория: особенности работы с устной информацией, общая структура и алгоритм диалога.

Практика: осознание личных трудностей, развитие навыков ведения диалога.

5.5. Правила обратной связи. Отказы и критика.

Теория: виды обратной связи и их свойства.

Практика: развитие способности к адекватной реакции на критику.

5.6. Развитие способностей к анализу ситуаций общения.

Теория: ситуация общения как коммуникативная задача (с рядом условий, правил, предсказуемых последствий отдельных ходов).

Практика: развитие способности различать внутреннюю психологическую структуру ситуации общения (отношения, позиции, мотивы, цели участников).

Раздел 6. Общение "близкого круга".

6.1. Личное общение.

Теория: типология ситуаций "близкого" общения.

Практика: анализ типичных ситуаций близкого общения подростков.

6.2. Общение в подростковом возрасте.

Теория: особенности общения подростков.

Практика: совместное составление перечня трудностей общения в подростковом возрасте.

6.3. Подростковые субкультуры.

Теория: популярные подростковые субкультуры.

Практика: анализ сходства и различия подростковых субкультур (составление таблицы).

6.4. Общение в семье.

Теория: функции семьи, стили общения в семье, концепция безусловной и условной любви.

Практика: анализ стиля общения в своей семье, подготовка рекомендаций по его улучшению; совместная разработка правил общения в семье.

6.5. Общение "близкого круга"

Теория: особенности и механизмы "близкого" общения.

Практика: составление списка качеств, необходимых для близкого общения; развитие способности к пониманию другого человека.

6.6. Учимся дружить.

Теория: понятие "эмоциональное одиночество".

Практика: дискуссия на тему "Правила дружбы".

Раздел 7. Деловое общение.

7.1. Типы ситуаций делового общения.

Теория: этические основы и типология ситуаций делового общения.

Практика: составление личного списка типичных ситуаций делового общения, разыгрывание сценки "босс".

7.2. Общение по телефону.

Теория: правила "телефонного" общения.

Практика: развитие навыков общения.

7.3. Спор и дискуссия.

Теория: виды спора, принципы и стратегии аргументации, типичные ошибки.

Практика: анализ ситуации дискуссии, спора.

7.4. Сложные ситуации делового общения подростков.

Теория: типология сложных ситуаций делового общения (с одноклассниками, педагогами и др.).

Практика: развитие навыков проблемно-ориентированного общения (с позиций социальных ролей руководителя, подчиненного и др.)

Раздел 8. Лидерство.

8.1. Теории лидерства.

Теория: современные теории лидерства.

Практика: сравнительный анализ популярных теорий (составление таблицы).

8.2. Качества лидера.

Теория: важные качества лидера.

Практика: приобретение навыков планирования деятельности и организации работы в команде.

8.3. Я- лидер?

Теория: кумиры и лидеры как образцы для подражания.

Практика: рефлексия своих лидерских задатков.

8.4. Как стать лидером?

Теория: методы развития лидерских качеств.

Практика: развитие навыков принятия ответственности друг за друга.

8.5. Нравственное лидерство.

Теория: значение нравственности в формировании личности лидера.

Практика: тренинг с использованием притч.

8.6. Развитие лидерского потенциала.

Теория: понятие "потенциал развития лидера".

Практика: тренинг уверенного поведения.

Раздел 9. Публичные выступления.

9.1. Публичные выступления.

Теория: структура и виды выступлений,

Практика: анализ выступлений подростков.

9.2. Виды публичных выступлений.

Теория: основные характеристики и виды публичной речи

Практика: развитие навыков выступлений различных видов

9.3. Подготовка выступления.

Теория: алгоритм подготовки выступления.

Практика: подготовка выступления по предложенному тексту.

9.4. Как преодолеть страх публичных выступлений?

Теория: причины возникновения и методы преодоления страха выступлений.

Практика: поиск личных стратегий "совладания", составление перечня "вдохновляющих" фраз.

9.5. Организация контакта с аудиторией.

Теория: принципы организации контакта с аудиторией.

Практика: выполнение упражнений на развитие способностей к установлению контакта с аудиторией.

9.6. Стратегии и стили выступлений.

Теория: стили выступлений, личность оратора, ораторские приемы.

Практика: развитие навыков выступлений; анализ допущенных ошибок.

9.7. Мой личный стиль выступления

Теория: знакомство со стилями выступлений выдающихся ораторов.

Практика: осознание (развитие) собственного стиля выступлений.

9.8. Развитие навыков публичных выступлений.

Теория: психологические основы самопрезентации.

Практика: формирование индивидуального стиля выступлений.

Раздел 10. Психологические границы личности

10.1. Личное пространство

Теория: знакомство с понятием "личное пространство".

Практика: развитие чувствительности к психологическому пространству окружающих людей.

10.2. Что такое "психологические границы"

Теория: развитие представлений о структуре и функциях личных границ человека.

Практика: рефлексия собственных психологических границ.

10.3. Виды психологических границ

Теория: формирование представлений о видах психологических границ.

Практика: развитие способности к дифференцировке границ различных видов.

10.4. "Мои" и "чужие" границы.

Теория: критерии "зрелости" личных границ.

Практика: психологическая диагностика личных границ, развитие навыков выстраивания психологических границ.

10.5. Когда нападают: стратегии защиты

Теория: признаки нарушения личных границ знакомство с принципами выстраивания личных границ.

Практика: развитие навыков правильного реагирования на нарушение границ.

10.6. Если нарушитель - я

Теория: понятие "толерантность", "толерантная личность", "границы толерантности", "толерантность к себе и другим".

Практика: развитие толерантности в общении, совместное составление списка критериев толерантности.

Раздел 11. Конфликт.

11.1. Природа конфликта.

Теория: понятие "конфликт".

Практика: рефлексия собственных представлений о конфликтах.

11.2. Виды конфликтов

Теория: информирование об основных видах конфликтов.

Практика: развитие навыка выявления конфликтных ситуаций различных видов в повседневной жизни (структурированный анализ личного опыта).

11.3. Польза и вред конфликта.

Теория: формирование целостного представления о конфликте.

Практика: дискуссия "Польза и вред конфликта".

11.4 Конструктивные и деструктивные конфликты

Теория: характеристика конструктивных и деструктивных конфликтов.

Практика: ролевое проигрывание конфликтных ситуаций.

11.5. Причины и механизмы конфликта.

Теория: объективные и субъективные причины конфликта.

Практика: психологический анализ реальных конфликтных ситуаций.

11.6. Динамика конфликта

Теория: знакомство с этапами развития конфликтной ситуации.

Практика: анализ динамики развития личных конфликтов.

11.7. Факторы обострения и ослабления конфликта

Теория: информирование о факторах, влияющих на развитие конфликта.

Практика: составление перечня правил поведения в конфликтной ситуации.

11.8. Стратегии поведения в конфликте.

Теория: характеристика стилей сотрудничества и конфронтации.

Практика: развитие навыков использования стратегий поведения в конфликте.

11.9. Стратегии поведения в конфликте.

Теория: характеристика стилей уклонения, игнорирования и приспособления.

Практика: развитие навыков использования стратегий поведения в конфликте.

11.10. Стратегии поведения в конфликте.

Теория: принципы выбора стратегии урегулирования конфликта.

Практика: рефлексия личных стилей поведения в конфликте, развитие навыков выбора и использования различных стратегий разрешения конфликта.

11.11. Управление конфликтом.

Теория: принципы урегулирования конфликтов.

Практика: развитие способности к урегулированию конфликтов.

11.12. Медиация как метод урегулирования конфликтов.

Теория: использование модели медиации для урегулирования конфликтов.

Практика: развитие способности к урегулированию конфликтов на основе технологий медиации.

11.13. Медиация как метод урегулирования конфликтов.

Теория: использование модели медиации для урегулирования конфликтов.

Практика: развитие способности к урегулированию конфликтов на основе технологий медиации.

11.14. Профилактика деструктивных конфликтов.

Теория: меры профилактики конфликтов.

Практика: развитие способности к предотвращению конфликтов.

11.15. Конфликтогены.

Теория: характеристика основных конфликтогенов.

Практика: рефлексия личных конфликтогенов.

11.16. Личность и конфликт.

Теория: личностные причины конфликтов.

Практика: диагностика личностных причин конфликтов.

11.17. Общение с конфликтными людьми.

Теория: типология "конфликтных людей"

Практика: составление списка правил общения с "трудными" людьми.

11.18. Общение с конфликтными людьми.

Теория: принципы общения со "сложными" людьми.

Практика: развитие навыков снижения напряжения в общении.

Раздел 12. Буллинг.

12.1. Что такое буллинг?

Теория: причины и механизмы буллинга.

Практика: структурирование представлений о буллинге, анализ личного опыта.

12.2. Виктимное поведение.

Теория: характеристика личности и поведения "жертвы".

Практика: анализ модельных ситуаций, ролевые перестановки.

12.3. Как не стать жертвой буллинга?

Теория: профилактика буллинга.

Практика: разработка рекомендаций на тему "Как не стать жертвой?"

12.4. Деструктивные детские коллективы.

Теория: признаки "нездорового" коллектива

Практика: диспут "Причины агрессивного поведения людей в коллективе".

12.5. Защита от буллинга.

Теория: основные методы защиты.

Практика: анализ личных методов противостояния враждебности сверстников, обучение методам психологической защиты.

12.6. Защита от буллинга.

Теория: факторы психологической поддержки.

Практика: осознание важности своевременного обращения за помощью.

Раздел 13. Манипуляции в общении.

13.1. Психологические манипуляции.

Теория: общее представление о психологических манипуляциях.

Практика: анализ ситуаций общения.

13.2. Виды манипуляций.

Теория: знакомство в основными видами манипуляций.

Практика: анализ ситуаций общения, ролевые игры.

13.3. Личность манипулятора.

Теория: характеристика личности манипулятора.

Практика: составление психологического портрета манипулятора.

13.4. Приемы: манипулятора.

Теория: характеристика приемов, используемых манипулятором.

Практика: выявление типичных приемов манипулятора в игровых ситуациях.

13.5. Защита от манипуляций.

Теория: информирование о методах психологической защиты от манипуляций.

Практика: ролевое проигрывание модельных ситуаций общения.

13.6. Защита от манипуляций.

Теория: информирование о методах психологической защиты от манипуляций

Практика: ролевое проигрывание модельных ситуаций общения.

Раздел 14. Психологические типы в общении.

14.1. Психологические различия людей.

Теория: уровни индивидуальных психологических различий людей.

Практика: рефлексия личных психологических качеств.

14.2. Развитие чувствительности к различиям людей в общении.

Теория: влияние индивидуальных различий людей на формирование их стиля общения с окружающими.

Практика: развитие чувствительности к различиям людей в общении.

14.3. Изучение индивидуальных различий.

Теория: подходы к изучению индивидуальных различий.

Практика: определение своего психологического типа.

14.4. Психологические типы: интроверты и экстраверты.

Теория: овладение психологическими терминами.

Практика: развитие навыков оптимального общения с представителями типологических групп.

14.5. Психологические типы: "сенсорики" и интуитивы".

Теория: овладение психологическими терминами.

Практика: развитие навыков оптимального общения с представителями типологических групп.

14.6. Психологические типы: рациональные и эмоциональные.

Теория: овладение психологическими терминами.

Практика: развитие навыков оптимального общения с представителями типологических групп.

14.7. Психологические типы: планирующие и спонтанные.

Теория: овладение психологическими терминами.

Практика: развитие навыков оптимального общения с представителями типологических групп.

14.8 Психологические типы: особенности делового и личного общения.

Теория: составление обобщающей таблицы.

Практика: развитие навыков оптимального общения с представителями типологических групп в ситуациях делового и личного общения.

14.9. Акцентуации характера в общении.

Теория: информирование об акцентуациях характера.

Практика: определение личных акцентуаций характера.

Раздел 15. Индивидуальные сложности в общении.

15.1. "Комплексы" в общении.

Теория: распространенные барьеры в общении.

Практика: анализ личных барьеров в общении.

15.2. От застенчивости к уверенному поведению.

Теория: причины и формы застенчивости.

Практика: тренинг уверенного поведения.

15.3. Обидчивость.

Теория: эмоциональный состав обиды.

Практика: рефлексия личного опыта.

15.4. Тревожность.

Теория: причины тревоги.

Практика: развитие навыков купирования тревоги.

15.5. Мнительность.

Теория: знакомство с психологическими терминами.

Практика: рефлексия собственных качеств.

15.6. Конформизм.

Теория: знакомство с психологическими терминами.

Практика: диспут на тему "польза и вред конформизма".

15.7. Внушаемость.

Теория: знакомство с психологическими терминами.

Практика: рефлексия собственных качеств.

15.8. Как сказать "нет"?

Теория: причины соглашательства, типология провоцирующих ситуаций.

Практика: развитие умений противостоять давлению.

15.9. Индивидуальные способы саморегуляции в общении.

Теория: основные способы регуляции эмоций.

Практика: овладение приемами саморегуляции.

15.10. Мои сильные и слабые стороны в общении.

Теория: коммуникативная компетентность личности.

Практика: интеграция полученного на занятиях опыта.

Раздел 16 .Общение с собой.

16.1.Роль самооценки в развитии личности.

Теория: факторы, влияющие на становление самооценки личности.

Практика: диагностика самооценки подростков.

16.2.Самооценка и самореализация в подростковом возрасте.

Теория: психологические особенности подростков.

Практика: развитие способности к самоактуализации.

16.3. Кто я? Чего я хочу?

Теория: правила постановки целей.

Практика: развитие навыков адекватной постановки целей, осознание собственных целей.

16.4. Позитивное восприятие и программирование.

Теория: понятие "позитивное восприятие".

Практика: осознание психологических ресурсов личности (составление списка качеств), тренинг позитивного поведения.

16.5. Позитивное восприятие и программирование.

Теория: понятие "позитивное программирование".

Практика: осознание психологических ресурсов личности (составление списка целей), тренинг позитивного поведения.

17. 1. Подведение итогов. Рекомендации подросткам.

Теория: основы самовоспитания.

Практика: анкетирование, совместная разработка индивидуальных рекомендаций для подростков.

17.2. Подведение итогов. Рекомендации подросткам.

Теория: основы самопомощи.

Практика: анкетирование, совместная разработка индивидуальных рекомендаций для подростков.

17.3. Подведение итогов. Рекомендации подросткам.

Теория: основы самопомощи.

Практика: подведение итогов, интеграция полученного опыта.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Анализ результатов успешности реализации программы.

Вид контроля (по этапам работы)	Сроки проведения	Форма проведения
Текущий	1 раз в месяц	Устный и письменный опрос (тестирование); анализ домашних заданий; динамическое наблюдение психолога в ходе занятий
Итоговый	В конце периода обучения	Наблюдение, самооценка подростков; опрос и анкетирование родителей.

Оценка результативности освоения программного содержания проводится в ходе динамического наблюдения психолога за поведением и результативностью детей в процессе занятий, их опроса. Используется индивидуальная карточка учета результативности освоения программы.

Индивидуальная карточка учета результативности освоения программы

Фамилия, имя ребенка _____ возраст _____

Диагностика предметных знаний, умений и навыков

Анализируемые показатели		Сентябрь	Май
		Баллы	Баллы
Предметные результаты			
1	Уровень осведомленности в области изучаемых вопросов (невербальная и речевая коммуникация, споры и конфликты, публичные выступления, стили общения людей)		
2	Проявление эмпатии и сензитивности в общении		
3	Развитие навыков эффективного невербального общения, умения распознавать невербальные сигналы		
4	Владение различными видами речевого общения (активное слушание, диалог, спор, дискуссия, деловое общение)		
5	Развитие навыков публичных выступлений		
6	Владение стратегиями поведения в конфликте		
7	Умение общаться с людьми с различными индивидуальными особенностями		

Оценивание каждого параметра проводится по 5-ти балльной шкале. Баллы суммируются и соотносятся с уровнями развития диагностируемого параметра:

Высокий уровень – 28-35 баллов
 Уровень выше среднего - 21-27 баллов
 Средний уровень - 14-20 баллов
 Уровень ниже среднего - 7-13 баллов
 Низкий уровень - 0-6 баллов

Диагностика метапредметных и личностных результатов

Метапредметные результаты			
1	Умение осуществлять поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.		
2	Способность к продуктивной организации собственной деятельности и поведения		
3	Способности к рефлексии собственных личностных качеств		
Личностные результаты			
1	Наличие устойчивого интереса к сфере общения		
2	Культура общения (слушания, диалога, спора, конфликта, публичного выступления).		

Оценивание каждого параметра проводится по 5-ти балльной шкале. Баллы суммируются и соотносятся с уровнями развития диагностируемого параметра:

Высокий уровень – 21 – 25 баллов
 Уровень выше среднего – 16-20 баллов
 Средний уровень – 11-15 баллов
 Уровень ниже среднего – 6-10 баллов
 Низкий уровень – 0-5 баллов

Методическое обеспечение программы

В ходе занятий предполагается использование ряда современных образовательных технологий.

Здоровьесберегающая технология предполагает формирование у подростков бережного отношения к своим физическим и психологическим ресурсам, установки на здоровый образ жизни, профилактику различных зависимостей. В рамках каждой из тем цикла занятий у детей постепенно формируются навыки психологической самопомощи и способности оказывать психологическую поддержку окружающим людям. В ходе обучения подростки знакомятся с подходящими именно для них методами купирования избыточных стрессовых реакций, осваивают методы визуализации, глубокого дыхания, мышечной релаксации, самовнушения, арт-терапии. Упражнения данного типа вводятся в начале (разминочная часть) и при завершении (заключительная часть) большинства занятий.

Наибольшее значение имеет использование данной технологии при прохождении тем «Конфликт», «Деловое общение» («Моббинг», «Манипуляции в общении»), «Индивидуальные сложности в общении», «Общение с собой».

Технология обучения в сотрудничестве является одной из основных. В ходе занятий подростки активно взаимодействуют друг с другом и педагогом-психологом, совместно решая поставленные задачи. Большинство упражнений и игр предполагает работу в парах, ролевые перестановки, знакомство с позицией оппонента, обсуждение, использование различных техник психологической «подстройки» и сотрудничества. В рамках данного подхода происходит формирование навыков координации взаимодействия подростков с окружающими людьми, развивается способность к социальной кооперации и интеграции. Предполагается перенос сформированного навыка на различные жизненные ситуации.

Технология проблемного обучения предполагает стимуляцию активности и организацию деятельности детей для поиска выхода из специально созданной педагогом-психологом проблемной ситуации. В рамках данного подхода перед подростками ставятся задачи проблемного характера (с недостаточными (избыточными), противоречивыми исходными данными; с заведомо допущенными ошибками). Подобная организация учебной деятельности побуждает подростков рассуждать логически, сравнивать, обобщать, сопоставлять факты, делать лично значимые выводы. Материал, изученный подобным образом, как правило, глубоко осваивается и запоминается надолго.

Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности осуществляется в ходе специально организованных тематических бесед и психологических игр, которые проводятся регулярно в течение курса занятий. В наглядной и доступной форме педагог-психолог знакомит подростков с правилами поведения и оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций, основами профилактики травматизма в городе зимой при снежных заносах, гололедице, весной при таянии снега и наледи с крыш домов, правилами безопасного поведения в общественных местах и на улицах города.

Программа тематических консультаций родителей:

1. Психологические особенности подросткового возраста.
2. Влияние стиля воспитания на формирование личности ребенка.
3. Формирование волевых качеств и лидерского потенциала подростка.

4. Влияние индивидуальных особенностей личности на формирование стиля детско-родительских отношений.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для родителей

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. - М., Просвещение, 2001.
2. Бен-Шахар Т. Быть счастливее. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
3. Би Х. Развитие ребенка. - СПб.: Питер, 2004.
4. Бриль М. Читаем язык жестов. - М.: Вектор, 2010.
5. Брэмсон Р. М. Общение с трудными людьми, - Киев: Внешторгиздат, 1991.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: «ЧеРо», 2002.
7. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. - М.: Просвещение, 1986.
8. Клепцова Е.Б. Терпимое отношение к ребенку: психологическое содержание, диагностика, коррекция: Учебное пособие. - М.: Академический проект, 2005.
9. Кон И.С. Психология старшеклассника. - М.: Просвещение, 1980.
10. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М.: Генезис, 1997.
11. Леви В.Л. Нестандартный ребенок, или как воспитывать родителей. - СПб., 2017.
12. Литвак М. Психологическое айкидо. - М.: Феникс, 2010.
13. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб.: «Речь», 2011.
14. Лютова Е., Моница Г. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: «Речь», 2010.
15. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. - М.: Когито-Центр, 2008.
16. Овчинников Б.В., Владимирова И.М., Павлов К.В. Типы темперамента в практической психологии. - СПб.: «Речь», 2003.
17. Ратгер М. Помощь трудным детям. - М.: Прогресс, 1987.
18. Реан А.А. Психология подростка. Учебник. - СПб.: Прайм-евро-знак, 2003.
19. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2010.
20. Скурят Г. Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми. - СПб.: «Речь», 2008.
21. Фопель, К. На пороге взрослой жизни. //Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. - М.: Генезис, 2003.
22. Хлевная Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. - СПб.: Питер, 2013.
23. Цветков В.Л. Психология конфликта. От теории к практике. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.
24. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - М.: Трикста, 2005.
25. Чбоски С. Хорошо быть тихоней. - М.: Азбука, 2013.
26. Шапарь В.Б. Психология манипулирования. Из марионеток в кукловоды. - М.: Книжный клуб семейного досуга, 2013.
27. Эпштейн Д. Зависть. - М.: АСТ-Астрель, 2006.
28. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2012.
29. Юнг Р. Психология убеждения. Главные секреты влияния на людей. - СПб.: Питер, 2012.

Список литературы для педагогов

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2007.
2. Бриль М. Читаем язык жестов. - М.: Вектор, 2010.
3. Волчков Э. Г. Психология общения: учеб. пособие / автор-сост. Э. Г. Волчков; под ред. И. М. Юсупова. – Казань: Академия наук РТ, КФУ. 2015.
4. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. - СПб.: Питер, 2008.
5. Гонеев А.Д. Работа учителя с трудными подростками. - М.: Академия, 2008.
6. Гольдштейн, Н. Психология убеждения. 50 доказанных способов быть убедительным. Пер. с англ. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: «Речь», 2008.
8. Егидес, А.П. Психология конфликта: Учебное пособие. - М.: МФПУ Синергия, 2013.
9. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): - М.: «Академия», 2008.
10. Ильин Е. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. - СПб.: Питер, 2013.
11. Ильин А.Н., Барханов П.В. Психотехнологии регулирования конфликтов. - Омск: ОМГПУ, 2013.
12. Лаундес Л. Прощай, застенчивость. 85 способов преодолеть застенчивость и приобрести уверенность в себе. - М.: Добрая книга, 2013.
13. Литвак М. Психологическое айкидо. - М.: Феникс, 2010.
14. Лоуренс А. Первин, Оливер П. Джон. Психология личности: Теория и исследования. - М.: Аспект Пресс, 2000.
15. Лоренц К. Агрессия. - М.: Прогресс-Пресс, 1994.
16. Лудман К., Эрландсон Э. Синдром альфа-лидера. - М.: Альпина Паблишер, 2007.
17. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб.: «Речь», 2011.
18. Лютова Е., Моница Г. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: «Речь», 2010.
19. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: «Речь», 2008.
20. Моисеев А. Работа с возражениями и сопротивлениями. - СПб.: Речь, 2005.
21. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. - М.: Издательство: Когито-Центр, 2008.
22. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. - М.: «Академия», 2008.
23. Овчинников Б.В., Владимирова И.М., Павлов К.В. Типы темперамента в практической психологии. - СПб.: «Речь», 2003.
24. Олиференко Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. - М.: Академия, 2008.
25. Практикум по возрастной психологии /Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: «Речь», 2006.
26. Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А.А. Бодалева. - М.: «Когито-Центр», 2011.
27. Петрова А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением. - М.: МПСИ, 2008.
28. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под общей ред. М.Р. Битяновой.- СПб.: Питер, 2004.
29. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2010.
30. Ром Н. Хочу говорить красиво! Техники речи. Техники общения. - М.:АРДИС, 2021.

31. Сарабьян Э. Научитесь говорить так, чтобы вас услышали! - М.: Астрель, 2012.
32. Сергиенко Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо "Эмоциональный интеллект" (MSCEIT v. 2.0). Руководство. - М.: Изд-во Института психологии РАН, 2010.
33. Скурат Г. Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми. - СПб.: Речь, 2008.
34. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. - М.: «Академия», 2006.
35. Столяренко, Л.Д. Психология общения: Учебник. - Рн/Д: Феникс, 2013.
36. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - М.: Трикста, 2005.
37. Хлевная Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. - СПб.: Питер, 2013.
38. Цветков В.Л. Психология конфликта. От теории к практике. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.
39. Чбоски С. Хорошо быть тихоней. - М.: Азбука, 2013.
40. Шапарь В.Б. Психология манипулирования. Из марионеток в кукловоды. - М.: Книжный клуб семейного досуга, 2013.
41. Шеламова, Г.М. Деловая культура и психология общения: Учебник для начального проф. образования. - М.: ИЦ Академия, 2013.
42. Эпштейн Д. Зависть. - М.: АСТ-Астрель, 2006.
43. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. - СПб.: Питер, 2012.
44. Юнг Р. Психология убеждения. Главные секреты влияния на людей. Пер. с англ.. - СПб.: Питер, 2012.

Список электронных образовательных ресурсов

1. "А.Я. Психология". Статьи по отраслям психологии, в том числе, детской психологии, тесты, программы тренингов, раздел для родителей. [Электронный ресурс]. URL: <http://azps.ru/articles/kid>. (Дата обращения: 04.09.2024)
2. "Детисайт". Психолого-педагогическое Интернет-издание. Содержит научные и практические материалы по вопросам детской психологии, педагогики, медицины. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.detisite.ru> (Дата обращения: 04.09.2024)
3. Детская игровая комната. Содержит материалы для детей разного возраста (тексты песен, компьютерные, развивающие и логические игры, кроссворды, загадки, пословицы, шарады, ребусы и др.) [Электронный ресурс]. URL: <http://playroom.com.ru> (Дата обращения 23.08.2024)
4. Портал педагогических работников. Публикации, видеоконференции, педагогические конкурсы. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zavuch.info> (Даты обращений: 23.08.2024)
5. Психологический центр "АДАЛИН". Психологическое консультирование по вопросам детско-родительских отношений, психологические тесты, коррекционные и развивающие методики, статьи и публикации по психологии. [Электронный ресурс]. URL: <http://adalin.mospsy.ru> (Дата обращения 23.08.2024)
6. Российская психология. Информационно-аналитический портал. [Электронный ресурс]. URL: www.rospsy.ru (Дата обращения: 28.08.2024)
7. Сайт журнала "Школьный психолог". Приложение к газете "Первое сентября". Содержит статьи по психологии, нормативные документы, литературу для психологов и др. [Электронный ресурс]. URL: <http://psy.1september.ru> (Дата обращений 28.08.2024)
8. Сообщество сказкотерапевтов. Содержит терапевтические сказки, ссылки на коллекции сказок. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychlib.ru> (Дата обращения 28.08.2024)
9. Официальный сайт журнала "Psychologies". [Электронный ресурс]. URL: <http://srazkater.narod.ru>. (Дата обращения 28.08.2024)
10. Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета. Публикации по вопросам обучения и психологического развития детей и подростков. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychlib.ru> (Дата обращения 05.09.2024)

Полезные ссылки:

1. Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>
2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://www.obrnadzor.gov.ru>
3. Федеральное агентство по образованию (Рособразование) <http://www.ed.gov.ru>
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.
<http://www.planetapsy.ru>