

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета  
ГБУ ЦППМСП  
Протокол № 3 от 28 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 85 от 28 августа 2023г.  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Московского района Санкт-Петербурга  
Л.В. Шкапова

Дополнительная общеобразовательная программа  
**«В кругу друзей»**

Срок освоения: 12 дней  
Возраст участников: 8-11 лет

Составитель: педагог-психолог  
ГБУ ЦППМСП Московского района  
Кочнева Т.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики программы

Программа «В кругу друзей» (далее – программа) направлена на формирование коммуникативных компетенций обучающихся и имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

**Адресат** - Дети 8-11 лет

#### **Актуальность**

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам формирования навыков конструктивного поведения. Если не начать это формирование вовремя, то велика вероятность столкнуться с серьезными проблемами в подростковом возрасте, когда эти вопросы приобретают особую актуальность в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Распространение девиантного и рискованного поведения несовершеннолетних наглядно демонстрирует это. В современном обществе эти проблемы осложняются тем, что социализация детей происходит на фоне социальной нестабильности.

Конфликты – неотъемлемая часть современной жизни. Конфликт означает столкновение сторон, мнений, сил. Возникновение конфликтов закономерно и неизбежно, так как спектр различий в современном социуме слишком широк. В наше время исследователи все чаще склоняются к той точке зрения, что некоторые конфликты не только возможны, но и желательны: важно уметь управлять конфликтом, осознанно выбирать стратегию поведения. На практике игнорирование конфликтов приводит только к тому, что они “загоняются вглубь”, тем самым обретая еще более разрушительную силу.

Исследователи выделяют пять основных стратегий поведения в конфликте. Ни одну из стратегий нельзя назвать однозначно “хорошей” или “плохой”. Большинство людей склонны использовать лишь одну – две стратегии поведения в конфликте. Стил поведения в конфликте зависит от личностных особенностей человека, принадлежности к определенному полу, возрасту, характерологическому типу, социальной группе и др. В рамках данной темы особый интерес представляет влияние возрастных различий, в частности младшего школьного и подросткового периода.

Как было сказано выше, развитие успешных стратегий преодоления трудностей в общении крайне важно в период взросления ребенка.

#### **Новизна**

Начальная школа и ранний подростковый возраст – очень важный, но в тоже время, один из сложных возрастных этапов.

Большую значимость в данном возрасте приобретает общение. В ходе взаимодействия со сверстниками и взрослыми ребенок выстраивает “образ себя”, формирует свои ценностные ориентации, получает ответы на важные для него вопросы. Поэтому особенно важна успешность в общении: умение выстраивать конструктивные отношения, справляться со своим эмоциональным состоянием, преодолевать возникающие трудности. С учетом этих возрастных особенностей составлена программа.

#### **Отличительные особенности**

Работа с детьми, имеющими сложности в адаптации и коммуникативной сфере, носит преимущественно информационный, просветительский и практико-ориентированный характер.

Программа реализуется в форме тренинговых занятий. Занятия включают информационный блок и практическую часть, нацеленную на развитие необходимых навыков и приобретение практического опыта. В практической части используются приёмы сказкотерапии, игротерапии, арт-терапии, поведенческой терапии, ролевые игры и упражнения на снятие напряжения и развитие коммуникативных навыков. Групповая форма работы имеет ряд преимуществ. В группе создается особая доверительная атмосфера, где каждый может

высказаться проявить себя. В группе проще, чем в повседневной жизни, увидеть свои привычные модели поведения, освоить новые навыки, а потом постепенно, перенести новый опыт в жизнь.

**Уровень освоения**

Программа имеет общекультурный уровень освоения.

**Объем и срок освоения**

Программа рассчитана на 12 академических часов, продолжительность академического часа - 45 минут. Срок освоения программы 12 дней.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 1 академический час.

**Цель:** создание условий для формирования коммуникативной компетентности обучающихся.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Формировать общие коммуникативные навыки;
- Обучать способам эффективного взаимодействия.

**Развивающие:**

- Развивать навыки эффективной коммуникации в различных учебных и бытовых ситуациях;

- Развивать эмоциональный интеллект;

- Развивать навыки эмоциональной саморегуляции.

**Воспитательные:**

- Воспитывать нравственные качества: сопереживание, доверие, желание помогать.

- Воспитывать умения по конструктивному поведению и выхода из конфликтов.

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы предполагается достижение следующих результатов.

**Личностные результаты:**

- расширение мировоззрения, убеждений, системы ценностных отношений к процессу общения;

**Метапредметные результаты:**

- активизация навыков эффективной коммуникации и саморегуляции;

**Предметные результаты:**

- повышение социально-психологической и коммуникативной компетентности

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы** - государственный язык Российской Федерации (русский язык).

**Форма обучения** – очная.

**Особенности реализации:** программа реализуется на базе ГБОУ Московского района.

**Особенности организации образовательного процесса**

Учитывая возрастные и психологические особенности и учебное расписание обучающихся, программа может быть реализована во второй половине дня, в выходные дни и каникулярное время. В процессе реализации программы используются здоровьесберегающие технологии, уделяется внимание предупреждению эмоционального напряжения.

**Условия набора в коллектив**

На обучение по программе принимаются все желающие, соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Предварительно проводится детско-родительская консультация.

**Условия формирования групп**

В группу зачисляются дети со сложностями адаптации: низким социометрическим статусом в классе (не принимаемые классов), с агрессивным поведением, дети с повышенной тревожностью, низким уровнем развития коммуникативных навыков.

Предварительно проводится детско-родительская консультация.

**Количество обучающихся в группе** – не более 12 человек.

**Форма организации занятий** – аудиторная.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, мини-лекция, беседа, творческая мастерская, игра, тренинг.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- фронтальная – работа ведущего со всеми участниками одновременно (беседа, показ, объяснение);

- групповая: работа в малых группах (2-4 человека) для выполнения определенных задач.

**Материально-техническое оснащение ДОП:**

- помещение, оборудованное столами и стульями;
- мультимедийное оборудование, проектор, флипчарт;
- бумага, маркеры, ручки, карандаши, фломастеры, мяч, сюжетные игрушки

**Кадровое обеспечение ДОП:** программа реализуется педагогом-психологом ЦППМСП.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство. Адаптация к работе и сплочение группы	1 ак. час	15 мин	30 мин	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия. Диагностика.
2.	Вербальное и невербальное общение	1 ак. час	15 мин	30 мин	
3.	Коммуникативная толерантность	1 ак. час	15 мин	30 мин	
4.	Коммуникативные навыки	1 ак. час	15 мин	30 мин	
5.	Типы общения	1 ак. час	15 мин	30 мин	
6.	Эмоции и чувства	1 ак. час	15 мин	30 мин	
7.	Эмоциональная саморегуляция	1 ак. час	15 мин	30 мин	
8.	Конфликт	1 ак. час	15 мин	30 мин	
9.	Стили поведения в конфликте	1 ак. час	15 мин	30 мин	
10.	Конструктивное поведения в конфликте	1 ак. час	15 мин	30 мин	
11.	“Я-Образ”	1 ак. час	15 мин	30 мин	
12.	Подведение итогов работы	1 ак. час	15 мин	30 мин	
<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>180 мин</b>	<b>360 мин</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>ФИО педагога</b>	<b>Год обучения</b>	<b>№ группы</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
Кочнева Т.И.					12	12	1 раз в неделю по 1 часу

## Рабочая программа «В кругу друзей»

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Формировать общие коммуникативные навыки;
- Обучать способам эффективного взаимодействия.

#### **Развивающие:**

- Развивать навыки эффективной коммуникации в различных учебных и бытовых ситуациях;
- Развивать эмоциональный интеллект;
- Развивать навыки эмоциональной саморегуляции.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать нравственные качества: сопереживание, доверие, желание помогать.
- Воспитывать умения по конструктивному поведению и выхода из конфликтов.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы предполагается достижение следующих результатов.

#### **Личностные результаты:**

- расширение мировоззрения, убеждений, системы ценностных отношений к процессу общения;

#### **Метапредметные результаты:**

- активизация навыков эффективной коммуникации и саморегуляции;

#### **Предметные результаты:**

- повышение социально-психологической и коммуникативной компетентности участников

### **Содержание программы**

#### **1 тема: Знакомство. Адаптация к работе и сплочение группы**

Цель: знакомство, создание базовых условий для работы группы: адаптация детей к групповому взаимодействию, сплочение

#### **2 тема: Вербальное и невербальное общение**

Цель: выявление помех в общении, усвоение навыков невербального и вербального общения.

#### **3 тема: Коммуникативная толерантность**

Цель: развитие коммуникативной толерантности.

#### **4 тема: Коммуникативные навыки**

Цель: развитие коммуникативных навыков.

#### **5 тема: Типы общения**

Цель: ознакомление с различными типами и способами общения

#### **6 тема: Эмоции и чувства**

Цель: ознакомление с эмоциями, способами их проявления

#### **7 тема: Эмоциональная саморегуляция**

Цель: развитие навыков эмоциональной саморегуляции

#### **8 тема: Конфликты**

Цель: ознакомление с темой конфликта

#### **9 тема: Стили поведения в конфликте**

Цель: исследование стилей поведения в конфликте

#### **10 тема: Конструктивное поведения в конфликте**

Цель: обучение техникам безобвинительного поведения

#### **11 тема: “Я-Образ”**

Цель: поддержание позитивного «Образа-Я»

#### **12 тема: Подведение итогов работы**

Цель: подведение итогов работы группы

## Календарно-тематическое планирование

**Программа:** «Колесо жизни»

**Год обучения:**

**Группа(ы):**

**Педагог-психолог:**

### Условия реализации программы

Условия реализации ДОП		Условия реализации РП-КТП	
Срок реализации ДОП	12 дней	Срок обучения по рабочей программе	12 дней
Возраст обучающихся по ДОП	8-11 лет	Возраст обучающихся в текущем году	8-11 лет
Количество часов в году в соответствии с учебным планом на реализуемый год обучения (все варианты по КДОП)	12 часов	Количество часов в текущем учебном году	12 часов
Режим занятий на реализуемый год обучения в соответствии с КДОП (все варианты)	1 раз в неделю по 1 часу	Режим занятий текущего года обучения	1 раз в неделю по 1 часу

### Распределение часов по разделам

Обозначения разделов	Название разделов	Количество часов по РП-КТП
<b>Тема 1.</b>	Знакомство. Адаптация к работе и сплочение группы	1
<b>Тема 2.</b>	Вербальное и невербальное общение	1
<b>Тема 3.</b>	Коммуникативная толерантность	1
<b>Тема 4.</b>	Коммуникативные навыки	1
<b>Тема 5.</b>	Типы общения	1
<b>Тема 6.</b>	Эмоции и чувства	1
<b>Тема 7.</b>	Эмоциональная саморегуляция	1
<b>Тема 8.</b>	Конфликт	1
<b>Тема 9.</b>	Стили поведения в конфликте	1
<b>Тема 10.</b>	Конструктивное поведения в конфликте	1
<b>Тема 11.</b>	“Я-Образ”	1
<b>Тема 12.</b>	Подведение итогов работы	1
<b>Итого:</b>		<b>12</b>

### Календарно-тематическое планирование по датам

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по факту	Даты Занятий
<b>1.</b>	Знакомство. Адаптация к работе и сплочение группы	1		
<b>2.</b>	Вербальное и невербальное общение	1		
<b>3.</b>	Коммуникативная толерантность	1		

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по факту	Даты Занятий
4.	Коммуникативные навыки	1		
5.	Типы общения	1		
6.	Эмоции и чувства	1		
7.	Эмоциональная саморегуляция	1		
8.	Конфликт	1		
9.	Стили поведения в конфликте	1		
10.	Конструктивное поведения в конфликте	1		
11.	“Я-Образ”	1		
12.	Подведение итогов работы	1		
<b>ИТОГО</b>		<b>12ч.</b>		



## Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- **текущий контроль** на занятиях в течение всего периода обучения по программе;
- **итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения участниками программы по завершении периода обучения по программе.

<b>Раздел программы</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Тема 1.</b> Знакомство. Адаптация к работе и сплочение группы	Беседа, демонстрация, практическое занятие, диагностика.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ, анализ результатов диагностики.
<b>Тема 2.</b> Вербальное и невербальное общение	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ.
<b>Тема 3.</b> Коммуникативная толерантность	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ.
<b>Тема 4.</b> Коммуникативные навыки	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ.

<b>Раздел программы</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Тема 5.</b> Типы общения	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ.
<b>Тема 6.</b> Эмоции и чувства	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ.
<b>Тема 7.</b> Эмоциональная саморегуляция	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ.
<b>Тема 8.</b> Конфликт	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ.
<b>Тема 9.</b> Стили поведения в конфликте	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ.

<b>Раздел программы</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Тема 10.</b> Конструктивное поведение в конфликте	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ.
<b>Тема 11.</b> “Я-Образ”	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ.
<b>Тема 12.</b> Подведение итогов работы	Беседа, демонстрация, практическое занятие, диагностика.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия, упражнения. Создание комфортной эмоциональной атмосферы	Аудитория, кабинет. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ, анализ результатов диагностики, анкет-отзывов родителей.

**Формы контроля (подведения итогов):**

- наблюдение;
- анализ на каждом занятии ведущим и участниками качества выполнения работ, практических заданий и приобретенных навыков;
- диагностика, анкетирование родителей.

**Показатели и критерии оценки результативности для обучающихся**

<b>Группа показателей</b>	<b>Признак</b>	<b>Критерии</b>
Шкала проявления детской тревожности (адаптация Прихожан А.Н.)	Уровень ситуативной и общей тревожности испытуемого	Анализ полученных данных, согласно описанию методики

Методика выявления самооценки «Лесенка»	Уровень самооценки испытуемого, причины ее формирования.	Анализ полученных данных, согласно описанию методики
Опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)	Уровень родительского отношения	Согласно описанию методики.

### Список использованной литературы

1. Аллахвердова О.В. Медиация. Пособие для посредников, СПб.,1999
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб, «Питер», СПб.2012
3. Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб: Речь, 2006
4. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб, «Питер», СПб.2000
5. Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. СПб, 2001.
6. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа», 2006, № 11. с.15-18
7. Конфликтология. Под ред.А. С. Кармина. СПб , 2000.
8. Макшанов С. И. Психология тренинга. СПб.,1997
9. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности. – СПб.,1996
10. Руланн Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга, М.: Генезис, 2012.— 264 с.
11. Фурманов И. А. Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика и коррекция. СПб: Речь, 2007
12. Ялом И. Групповая психотерапия. М., “Апрель Пресс”, 2013