

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ЦППМСП
Протокол № 3 от «28» августа 2023 г.

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

Дополнительная общеобразовательная программа
по развитию коммуникативных навыков
«В кругу друзей»
Срок освоения: 12 дней
Возраст обучающихся: 9 – 12 лет

Разработчик:
Кочнева Татьяна Ивановна,
педагог-психолог ГБУ ЦППМСП
Московского района

Санкт-Петербург
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Направленность:

Дополнительная общеобразовательная программа «В кругу друзей» направлена на развитие социального интеллекта. Она помогает научиться строить конструктивные отношения, управлять своими эмоциями и преодолевать трудности.

Адресат:

Программа «В кругу друзей» рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 9-12 лет.

Актуальность:

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Один из существующих вариантов – формирование навыков конструктивного поведения. Если не начать это формирование вовремя, то велика вероятность столкнуться с серьезными проблемами в подростковом возрасте, когда эти вопросы приобретают особенную 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». Каждая из них может быть оптимальной и обеспечить наилучший эффект в зависимости от конкретных условий возникновения и развития конфликта.

Для каждого человека наиболее характерна одна из стратегий поведения, большинство людей склонны использовать лишь одну – две стратегии поведения в конфликте. В большой степени, стиль поведения в конфликте зависит от личностных особенностей человека. Также выделяется целый ряд относительно устойчивых паттернов поведения, связанных с принадлежностью к определенному полу, возрасту, характерологическому типу, социальной группе и т. п. В рамках данной темы особый интерес представляет влияние возрастных различий, в частности младшего школьного и подросткового периода.

Как было показано выше, развитие успешных стратегий преодоления трудностей крайне важно в период взросления.

Уровень освоения:

Программа имеет общекультурный уровень освоения.

Объем и срок освоения:

Программа рассчитана на 12 академических часов, продолжительность академического часа – 60 минут. Срок усвоения программы 12 дней.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю в течение 12 недель.

Срок освоения	Объем освоения	Режим занятий
12 недель (12 занятий)	1 час	многократно

Цель программы: формирование коммуникативной компетентности учащихся.

Задачи программы:

- Развить коммуникативные навыки обучающихся;
- Улучшить их навыки эмоциональной саморегуляции;
- Изучить и научить применять разные стратегии поведения в конфликте.

Планируемые результаты:

Предметные:

- обучающиеся узнают об основных понятиях, важных для формирования коммуникативных навыков;
- обучающиеся научатся эмоциональной саморегуляции в повседневной жизни.

Личностные:

- обучающиеся овладеют навыками применения речевых средств для достижения определённых коммуникативных целей;
- обучающиеся овладеют навыками конструктивного поведения в конфликте;
- обучающиеся узнают теоретические основы «Я-концепции» и изучат способы повышения самооценки во время групповой работы.

Метапредметные:

- обучающиеся овладеют определенными вербальными и невербальными средствами общения;
- обучающиеся научатся выстраивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- обучающиеся овладеют навыками ведения диалога с собеседником;
- обучающиеся смогут сформировать коммуникативную толерантность.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации ДОП: возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса: педагогический процесс по подготовке к школе обучающихся в рамках реализации ДОП построен на принципах интегративности, последовательности, деятельностного подхода в воспитании. В процессе реализации уделяется внимание предупреждению переутомления посредством смены видов деятельности.

Условия набора в коллектив: на обучение по программе принимаются по запросу родителей (законных представителей). В группу зачисляются дети со сложностями адаптации: низким социометрическим статусом в классе, с агрессивным поведением, дети с повышенной тревожностью, низким уровнем развития коммуникативных навыков.

Количество обучающихся в группе: от 5 до 10 человек, также индивидуальная работа.

Форма организации занятий: аудиторная с возможностью реализации дистанционной формы.

Формы проведения занятий: учебное занятие.

Формы организации деятельности:

- фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная детско-родительская консультация.

Материально-техническое оснащение ДОП:

- помещение для проведения групповых занятий;
- интерактивная доска;
- помещение для проведения индивидуальных консультаций.

Учебно-тематический план программы

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
1.	Знакомство. Адаптация к работе и сплочение группы	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
2.	Вербальное и невербальное общение	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
3.	Коммуникативная толерантность	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
4.	Коммуникативные навыки	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
5.	Типы общения	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
6.	Эмоции и чувства	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
7.	Эмоциональная саморегуляция	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
8.	Конфликт	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
9.	Стили поведения в конфликте	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
10.	Конструктивное поведения в конфликте	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
11.	“Я-Образ”	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
12.	Подведение итогов работы	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
	ИТОГО	12	2,4	9,6	

Содержание программы**Сроки и этапы реализации программы:**

Программа реализуется в течение одного учебного года, одно занятие в неделю, продолжительностью 1 академический час

Программа состоит из трех смысловых блоков:

- Общение;
- Эмоции в общении;
- Поведение в конфликтной ситуации.

Занятия проводятся в игровой форме (практические упражнения, ролевые игры), новый материал преподносится в форме мини-лекций и игровых упражнений.

Методы, используемые при реализации программы:

Курс проводится в игровой форме, гармонично сочетая в себе учебную и игровую части и способствует более эффективному освоению обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

Требование к квалификации педагога, реализующего программу

Высшее образование по специальности педагог-психолог

Обоснованные критерии, ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Ограничений и противопоказаний на участие в освоении программы нет

Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

– Письменное согласие родителей на участие детей в коррекционно-развивающей работе;

– Соблюдение Конвенции о правах ребенка

Требования к условиям реализации программы:

1. Четкое соблюдение прав и гарантий ребенка;

2. Отдельный кабинет;

3. Столы, стулья;

4. Канцелярские принадлежности;

Ожидаемые результаты реализации программы:

– формирование навыка общения;

– конструктивное поведение в конфликтных ситуациях;

– социальная адаптация.

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка эффективности программы производится посредством контрольного психологического обследования коммуникативной, эмоциональной сферы, поведенческих особенностей у детей с помощью диагностических методов: наблюдения, тестирования, анкетирования родителей, анализа продуктов деятельности ребенка.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

– Качественные (анализ выполненных заданий, представление работ);

– Количественные (баллы, уровни)

Список литературы

1. Аллавердова 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

Список литературы для детей

1. Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»;
2. Даль Роальд «Матильда»;
3. Джуди Блум «Питер обыкновенный, или младших братьев не выбирают»;
4. Джуди Блум «Шейла великолепная»;
5. Геллико Пол «Томасина»;
6. Драгунский В.Ю. «Денискины рассказы»;
7. Носов Н.Н. «Рассказы»;
8. Нусинова Н.И. «Курячий бог».

Список литературы для детей

1. Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб.: Речь, 2006;
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2009;
3. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа», 2006, № 11. с.15-18;
4. Смирнова Е.О. Лучшие развивающие игры. М.: Эксмо, 2010;
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006;
6. Шорыгина Т.А. Беседы о хорошем и плохом поведении. М.: ТЦ Сфера, 2008.

Содержание программы

1 занятие: Знакомство. Адаптация к работе и сплочение группы

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

Теория: Вводное слово ведущего. Инструктаж. Установление правил группы. Подведение итогов занятия.

Практика: Ритуал «Приветствие». Упражнения: «Твое имя», «Я и мир вокруг меня». Игры «Пусть пересядут все те...», «Иностранец». Ритуал «Прощание».

2 занятие: Вербальное и невербальное общение

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

Теория: Вводное слово ведущего: «Вербальное и невербальное общение». Подведение итогов занятия.

Практика: Ритуал «Приветствие». Разминка «Зоопарк». Упражнения: «Найди пару», «Маленький беззащитный зайчик». Игры: «Апельсин», «Испорченный телефон» (по выбору ведущего). Ритуал: «Прощание».

3 занятие: Коммуникативная толерантность

Цель: развитие коммуникативной толерантности.

Теория: Вводное слово ведущего: «Отношение к окружающим» (Коммуникативная толерантность). Обсуждение: какое отношение тебе нравится. Подведение итогов занятия.

Практика: Ритуал «Приветствие». Разминка «Тропинка». Упражнения: «Найди пару», «Наши сходства и различия», «Магазин вежливых слов». Игры: «Шерлок Холмс», «Опиши друга» (по выбору ведущего). Ритуал: «Прощание».

4 занятие: Коммуникативные навыки

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Теория: Вводное слово ведущего: «Что такое общение? Что значит уметь общаться?» (Коммуникативные навыки). Обсуждение: важность общения. Подведение итогов занятия.

Практика: Ритуал «Приветствие». Упражнения: «На что похоже мое настроение», «Слон-слон!», «Карусель», «Передай текст», «Аплодисменты». Общий рисунок «Наш волшебный сад»/ «Наши друзья». Ритуал: «Прощание».

5 занятие: Типы общения

Цель: познакомить с различными типами и способами общения

Теория: Вводное слово ведущего: «Типы общения». Обсуждение: что помогает нам общаться. Подведение итогов занятия.

Практика: Ритуал «Приветствие». Упражнения: «Новое, хорошее», «Какого цвета глаза?», «Автобус», «Хороший поступок». Игры: «Стражники и узники»/«Контрабандисты» (по выбору ведущего), «Общий круг». Ритуал «Прощание».

6 занятие: Эмоции и чувства

Цель: знакомство с эмоциями

Теория: Вводное слово ведущего: «Эмоции и чувства. Что такое чувства?». Обсуждение: какие бывают чувства, способы выражения эмоций.

Практика: Ритуал «Приветствие». Упражнения: «Если бы я был животным ...», «Наши друзья», «Вспомни эмоции», «Вырази эмоцию» (по выбору ведущего). Рисование на бланках «Волшебная страна чувств». Ритуал «Прощание».

7 занятие: Эмоциональная саморегуляция

Цель: развитие навыков эмоциональной саморегуляции

Теория: Вводное слово ведущего: «Как справиться с эмоциями» (Эмоциональная саморегуляция). Обсуждение: наши эмоции. Подведение итогов занятия.

Практика: Ритуал «Приветствие». Упражнения: «На что похоже мое настроение», «Зеркало», «Угадай эмоцию», «Добрые слова», «Скульптура эмоций», «Волшебный магазин эмоций». Визуализация. Ритуал: «Прощание».

8 занятие: Конфликты

Цель: знакомство с темой конфликта

Теория: Вводное слово ведущего: «Почему мы ссоримся?» (Конфликты). Обсуждение: что такое конфликт? Подведение итогов занятия.

Практика: Ритуал «Приветствие». Упражнения: «Новое, хорошее», «Рука». Игра «Прорвись в круг», «Официант, в моем супе мухе». Эксперимент «Прогулка». Ритуал: «Прощание».

9 занятие: Стили поведения в конфликте

Цель: исследование стилей поведения в конфликте

Теория: Вводное слово ведущего: «Как мы себя ведем во время ссор?» (Стили поведения в конфликте). Обсуждение: стратегии поведения в конфликте. Подведение итогов занятия.

Практика: Ритуал «Приветствие». Упражнения: «Новое, хорошее», «Преодоление препятствия», «Мостик над пропастью». Игра «Путаница». Ритуал «Прощание».

10 занятие: Конструктивное поведения в конфликте

Цель: обучение техникам безобвинительного поведения

Теория: Вводное слово ведущего: «Способы не ссориться» (Конструктивное поведение в конфликте). Обсуждение: техники безобвинительного поведения. Подведение итогов занятия.

Практика: Ритуал «Приветствие». Упражнения: «На что похоже мое настроение», «Ситуации», «Магазин вежливых слов». Игры: «33», «Островитяне». Визуализация «Берег моря». Ритуал «Прощание».

11 занятие: “Я-Образ”

Цель: поддержание позитивного «Образа-Я»

Теория: Вводное слово ведущего: Кто Я, какой Я? (“Я-Образ”). Подведение итогов занятия.

Практика: Ритуал «Приветствие». Упражнение-разминка (Упражнение «Досчитать до 10»). Упражнения: «Новое, хорошее», «Ладочки: мои качества», «Магазин качеств». Рисунок «Я через 10 лет». Игра «Минута в эфире». Визуализация «Дорога в горы». Ритуал «Прощание».

12 занятие: Подведение итогов работы

Цель: подведение итогов работы группы

Теория: Вводное слово ведущего. Обсуждение: сказка. Подведение итогов работы в группе.

Практика: Ритуал «Приветствие». Упражнения: «Если бы я был книгой...», «Слепой и поводырь», «Чемодан в дорогу», «Подарок соседу». Игра «Презентация». Обратная связь участников. Ритуал «Прощание».