

Управление образования муниципального образования «Северодвинск»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ПРИНЯТА на заседании
научно-методического совета
МБОУ ЦППМСП
от «14» 12 20 15 г

Протокол № 28

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦППМСП:


/Н.В. Чевлытко Н.В.
«14» 12 20 15 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Я и другие»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 месяц.

Автор-составитель:
педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Ярош Ольга Васильевна

г. Северодвинск, 2015

Пояснительная записка

Актуальность

В современном обществе множество школьников испытывают проблемы в общении со сверстниками и взрослыми. Недостаточное развитие навыков общения, трудностей, связанных со взрослением, семейным воспитанием, учебной деятельностью, не способствуют успешной социализации и самореализации подростка-все это может негативно сказаться на развитие личности. Программа позволяет подросткам безопасно, с учетом их возрастных, личностных особенностей получить необходимый опыт взаимодействия со сверстниками, направленный на формирование позитивной мотивации общения и саморазвития личности подростка в рамках социальной адаптации.

Направленность:

социально-педагогическая

Цель:

формирование коммуникативных навыков и развитие самопознания обучающихся.

Задачи:

формирование коммуникативных навыков в коллективе сверстников;
 развитие навыков самопознания обучающихся;
 формирование адекватной самооценки и образа «Я»;
 развитие умений работать в коллективе сверстников;
 мотивация обучающихся на эффективное взаимодействие с окружающими людьми.

Методологическая основа программы:

Программа основана на системно-дифференцированном подходе к обучающимся. В разделе «Эмоции» и в водной части занятия используются программа к.п.н. Викулова А.В. «Переоценочное соконсультирование».

Этапы реализации программы:

1 этап – отбор участников программы (диагностика);
 2 этап – социально-психологический тренинг;
 3 этап – оценки и контроля эффективности программы (консультирование).

Форма работы очная:

групповая

Объем и срок реализации:

общее количество учебных часов –18;
 продолжительность – 1 месяц.

Режим занятий:

2-3 занятия в неделю

Категория участников:

дети 10-15 лет
 родители (на 3 этапе)
 педагоги (на 3 этапе)

Показания:

программа предназначена для обучающихся среднего и старшего звена школы.

Противопоказания:

программа не предназначена для обучающихся начальной школы.

Структура занятия:

вводная часть: разминка;
 диагностический блок (при необходимости);
 коррекционный блок: социально-психологический тренинг;
 подведение итогов занятия: обратная связь участников.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Отбор участников программы: диагностика	2	0	2	Результаты диагностики или анкетирования участников
2.	Общение	4	1	3	самодиагностика, беседа, обратная связь участников, дискуссия по теме.
3.	Эмоции	2	30 мин.	1,5	Наблюдения, снижение проявлений негативных эмоций, самоконтроль участников.
4.	Личность	4	1	3	Результаты диагностики, беседа, повышение степени ответственности участников
5.	Самопознание	4	1	3	Результаты упражнений и заданий для школьников; анализ поведения.
6.	Итоговая часть: родительские собрания, консультации с родителями и педагогами.	2	1	1	Результаты повторной диагностики или анкетирования. Изменения в поведении школьников

Содержание учебного плана**Раздел 1. Отбор участников программы: диагностика**

Практика: Групповая и индивидуальная психодиагностика или анкетирование обучающихся, а также (при необходимости) педагогов или родителей участников программы. Используемые методики: Тест «Самооценки» Дембо-Рубинштейна, Тест М.Люшера, Социометрия Моррено, «Тест на оценку самоконтроля в общении» (автор Снайдер М.), тест «Дерево» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко).

Раздел 2. Общение

Теория: познакомить подростков с основными принципами и особенностями общения. Дать основные понятия «Общение», «Вербальное, невербальное общение», «Эмпатия», «Конфликт», «Обратная связь». Познакомить участников тренинга с теорией эффективного взаимодействия, стратегией поведения в конфликте.

Практика: Групповая и индивидуальная проработка ситуаций общения через серию заданий и упражнений на развитие коммуникативных навыков. Тренинговые упражнения по развитию контактности в общении, умении поддержать разговор.

Раздел 3. Эмоции

Теория: дать основные понятия: «Эмоции», «Чувства», «Эмоциональные состояния», «Аффект». Познакомить подростков с видами и способами выражения эмоций. Теория снятия дистресса по программе Викулова А.В.

Практика: Групповая работа по снятию эмоционального напряжения. Упражнения, направленные на самодиагностику состояний, выражения чувств, развитие эмоционального самоконтроля.

Раздел 4. Личность

Теория: рассмотреть понятие «личность», «структура личности», «самооценка» и т.д. Познакомить детей с основами формирования личности и возможностями её развития (Психоаналитический подход).

Практика: Упражнения, направленные на понимание себя, как личности, определение эффективных и неэффективных личностных конструктов. Методы проработки отдельных личностных качеств.

Раздел 5. Самопознание

Теория: рассмотреть различные подходы к понятию «самопознание». Подвести подростков к пониманию необходимости изучения себя, для повышения качества жизни и социализации личности.

Практика: Упражнения направлены на изменение позиции: преодоления «эгоцентризма», расширения самосознания. Возможность «посмотреть на себя со стороны».

Раздел 6. Итоговая часть

Теория: познакомить учащихся, педагогов и родителей с теоретическими аспектами развития личности и её социализации, в зависимости от психологических проблем группы. Дать конкретные рекомендации по актуальным вопросам развития и воспитания детей и подростков.

Практика: Консультации индивидуальные или групповые, родительские собрания по итоговой диагностике или итогам занятий с подростками.

Критерии оценки эффективности программы:

- нормализация отношений в коллективе сверстников;
- наличие у подростков установок на изменение поведения, применение способов конструктивного поведения;
- нормализация самооценки обучающихся;
- повышение психолого-педагогической компетентности обучающихся, умения самостоятельно справляться с проблемами;
- повышение уровня мотивации на изменение личности обучающихся.

Форма предъявления образовательных результатов

- результаты групповой диагностики или анкетирования участников группы;
- снижение групповой напряженности, конфликтности в классном коллективе (по оценке классных руководителей в ходе консультирования).

Список литературы:

1. Ключева Н.В. Программа социально-психологического тренинга. – М.: 2009.
2. Прихожан А.М. Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе. – М.: Издательский центр «Академия», 1995.
3. Фопель К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность и сильные стороны. - М.: Генезис, 2008.