

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ППМС-центра «Развитие»
Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 25.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ППМС-центра «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга
Федорова Т.Б.
Приказ № 25-ОД от 25.08.2026



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

Возраст учащихся: от 10 до 14 лет

Срок реализации: в течение учебного года

Разработчик:

Захарова М.И., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2026 год

Оглавление.

1. Пояснительная записка: актуальность, обоснованность, цели и задачи программы.	3
1.1. Актуальность и перспективность программы.	3
1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.	3
1.3. Практическая направленность программы.	4
1.4. Целевое назначение программы. Образовательные цели и задачи курса.	5
2. Структура и содержание программы.	6
3. Сроки и этапы реализации.	6
4. Методы, используемые при реализации программы.	7
5. Адресат. Показания и обоснованные критерии ограничения и противопоказания на освоение программы.	7
6. Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.	8
7. Требования к условиям реализации программы.	8
7.1. Требования, предъявляемые к педагогу, реализующему программу.	8
7.2. Требования, предъявляемые к методическому и материально-техническому обеспечению образовательного процесса.	8
8. Ожидаемые результаты реализации программы.	9
9. Система организации контроля за реализацией программы.	9
10. Система оценки достижений планируемых результатов.	10
11. Критерии оценки достижения планируемых результатов.	10
12. Учебный план программы.	11
13. Учебно-методический план программы.	12
14. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.	13
15. Список литературы.	14
Приложения.	15

1. Пояснительная записка: актуальность, обоснованность, цели и задачи программы

1.1. Актуальность и перспективность программы

Подростковый возраст является важным периодом в жизни человека, который находится между детством и взрослостью. Перед молодыми людьми встают задачи поиска собственной идентичности, самоопределения, установления близких отношений (дружба, первая любовь), включения в общественную деятельность. Оба ряда отношений человека - и межличностных, и общественных, реализуются именно в общении. Благодаря общению, развивающемуся в различных видах деятельности подростков (учебной, трудовой, досуговой и т. п.), их сознание достигает качественно нового уровня развития, меняется вся организация духовного мира подростка.

Навыки конструктивного межличностного общения способствуют предотвращению таких социальных пороков, как преступность, наркомания, алкоголизм и других психологических проблем и психических заболеваний. Уровень развития навыков конструктивного межличностного общения подростков влияет на школьную успеваемость: доброжелательность, умение слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение; выполнять правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. (Федеральный Государственный Образовательный Стандарт НОО, стр.7, раздел I.)

Знание закономерностей общения и развитие навыков и способностей общения обеспечивает человеку более полную включенность и в социальные группы, способствует лучшему пониманию других людей и самого себя, усиливает возможности позитивного влияния на других. Вне общения просто немыслимо человеческое общество.

Тесная связь между структурами личности и процессом общения как в онтогенезе, так и в процессе функционирования зрелой личности приводит к тому, что нарушение общения неизбежно вызывает изменение личности и наоборот. Оптимальная организация общения в психологической группе создает условия для мобилизации созидательной активности личности, роста ее самосознания. Развитие коммуникативных умений в групповых занятиях является эффективным средством профилактики отклонений в формировании личности.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Как уже говорилось, общение выполняет две важные функции: обеспечивает планирование, осуществление и контроль деятельности людей, и удовлетворяет особую потребность человека в контакте с другими людьми.

Многие известные психологи уделяли большое значение этой теме. Абрахам Маслоу, в свою знаменитую иерархию потребностей включает потребность в принадлежности и любви. По его мнению, удовлетворение потребностей является существенным для нормального развития человека. Эрих Фромм особое внимание уделял не отдельной личности, а ее участию в социальном процессе, включение в который непосредственно связано со способностью к общению. Карл Роджерс сформулировал общую теорию

межличностных отношений, которая утверждает, что если:

- два человека испытывают минимальную потребность в контактах;
- каждый из них в состоянии общаться;
- их общение продолжается в течение длительного времени, тогда чем выше степень соответствия и коммуникации у одного из них, тем сильнее тенденция к общению и взаимопониманию.

В отечественной психологии большое значение уделялось проблеме общения, особенно в контексте идеи единства общения и деятельности. По мнению Леонтьева, именно общение формирует общность людей, выполняющих совместную деятельность, и от качества первого во многом зависит результат этой деятельности (Леонтьев, 1975).

Общение и деятельность могут рассматриваться как две стороны социального бытия человека (Ломов Б. Ф., 1976). По мнению Эльконина (1991), на определенном этапе онтогенеза общение выступает как самостоятельный вид деятельности, особенно в подростковом возрасте. И от того, насколько успешно эта деятельность реализуется в этот период, зависит развитие личности на последующих этапах онтогенеза.

В наши дни особенно подробно изучением общения занимается социальная психология. По мнению Зимбардо, процесс общения может затрудняться наличием коммуникативных барьеров, которые могут возникать в последствии индивидуальных особенностей общающихся (застенчивость, робость и т. п.) или в силу сложившихся между общающимися отношениями друг к другу. Подобные затруднения, приводящие к нарушению социальных связей и снижению социальной адаптации, могут быть разрешены с помощью социально-психологического тренинга (Андреева Г. М., 1986).

1.3. Практическая направленность программы

В настоящее время увеличивается потребность в создании коррекционно-развивающих программ, направленных на оказание психологической помощи подросткам.

При разработке программы использовались рекомендации Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов РФ в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. (Приложение к письму Минобрнауки России от февраля 2015г.).

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- изготовление учебных продуктов;
- игровые технологии;
- элементы арттерапии (музыкотерапия, песочная терапия, фототерапия, куколотерапия, ИЗОтерапия), элементы психодрамы;
- диалог культур;

- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;
- системный подход;
- работа в системе погружения;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач;
- компьютерные технологии (программа Paint и др.).

Использование возможностей современных развивающих технологий позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

- коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизации (умение ставить цели, планировать, контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы);
- самообразования (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).

В программе «Эффективное общение подростков» базовые компетентности и универсальные учебные умения формируются также через применение кейс-технологии (метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа).

Через игровые техники используются такие кейс-технологии как коллективная мыслительная деятельность при решении проблемной ситуации, технология критического мышления.

Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Проблема и уровень трудности задаются самим исполнителем – моделирование ситуации как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе.

1.3. Целевое назначение программы. Образовательные цели и задачи курса

Цели программы:

- Формирование и развитие навыков эффективного общения у подростков.

Задачи:

1. Формировать чувства доверия участников группы друг к другу.
2. Исследовать индивидуальный стиль общения участников группы, оценка его эффективности
3. Выработать более эффективный стиль общения участников путем формирования навыков и умений:
 - безоценочного описания поведения;
 - вербализации чувств;
 - установления контакта;
 - активного слушания;

- конфронтации и аргументации;
 - ведения групповой дискуссии и принятия коллективных решений;
 - предоставления обратной связи.
4. Помощь в самореализации, в развитии и раскрытии личностного потенциала.

2. Структура и содержание программы

Данная программа включает в себя три взаимосвязанных между собой блока, направленных на овладение подростком способами психологической помощи, которые способствуют их личностному росту в данный возрастной период:

- Ориентировочный блок.

Цель: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы.

- Развивающий блок.

Цель: изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации к конструктивному общению.

- Закрепляющий блок.

Цель: повышение самопонимания в целях укрепления и актуализации личностных ресурсов в общении. Упражнения закрепляющего характера. Проведение итоговой диагностики, подведение итогов, анализ результатов деятельности.

Каждое занятие включает в себя следующую структуру:

- вводная часть, в которой обсуждаются переживания, результаты размышлений и события, связанные с предыдущим занятием и ведется постепенная, развивающая подготовка к основным упражнениям;
- основная часть, которая состоит из определенных упражнений и обсуждений результатов его выполнения, нацеленных на выполнение основных задач программы;
- заключительная часть - в ней могут подводиться итоги данного занятия, проясняться некоторые вопросы.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и песочная терапия.

3. Сроки и этапы реализации программы

Продолжительность программы 30 часов при условии проведения 1 раз в неделю. Программа включает 12 коррекционно-развивающих занятий. Продолжительность одного занятия 2-3 часа.

Временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, их социальным статусом, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ), спецификой учреждения, сложившимися в учреждениях традициями. (рекомендации Минобрнауки России от 10.02.2015., с.106).

4. Методы, используемые при реализации программы

Для достижения положительных результатов в работе с подростками используются следующие методы:

1. Групповая дискуссия (биографическая, тематическая и др.).
2. Ролевая игра:
 - психодрама – инсценирование личного опыта;
 - социодрама – психосоциальная импровизация пребывания в разных ролях.
3. Проективное рисование.
4. Музыкотерапия.
5. Арт-терапия.
6. «Мозговой штурм».
7. Мини-лекции.
8. Диагностические процедуры.
9. Психотехнические игры и упражнения.

Психолого-педагогические технологии: проблемное обучение, критическое мышление, творческое мышление, ролевые игры, работа в группе, работа в парах.

Рекомендуемый стиль общения и взаимодействия: диалоговый, не директивный.

Виды отчетности: результаты методики и диагностик предрасположенности личности к конфликтному поведению, исследования самооценки, анкеты обратной связи, устные отчеты участников (рефлексия) в конце занятия, анализ причин отклонений от цели.

5. Адресат. Показания и обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в программе.

Программа предназначена для работы с подростками ОУ от 10 до 14 лет обоего пола, разница в возрасте у подростков одного пола - не более 1-2 лет. Количество участников в группе 6 – 12 человек.

Критерии ограничения участия в профилактических занятиях:

- Отказ родителей (законных представителей) от диагностики эмоционального состояния учащегося и от психологической работы с ним (перед обследованием подростков родители (законные представители) дают письменное согласие на психодиагностику и занятия с подростком, в том числе и коррекционные).

- Личный отказ (нежелание) подростка участвовать в групповых занятиях. В случае отказа, подростку предлагается индивидуальная форма работы, при категорическом отказе педагог-психолог даёт необходимые рекомендации подростку и его родителям (законным представителям), а также ведёт наблюдение за учащимся с целью определения дальнейших действий.

- Участники, входящие в группу, не должны иметь медицинских противопоказаний, психических расстройств, выраженных акцентуаций характера.

6. Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Способы, с помощью которых обеспечивается гарантия прав участников программы:

- Соблюдение этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г;
- Соблюдение принципов работы педагога-психолога службы практической психологии образования России;
- Принципы: компетентности психолога в области формирования эмоциональной сферы и механизмах социализации, конфиденциальности, ответственности и др.;
- Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6—7 июня 2002, г. Москва). – Вестник образования, №7, 1995.);
- Должностные инструкции педагога-психолога ППМС центра «Развитие»;

Важно также проведение в начале занятий ознакомления участников с правилами работы в группе, основанными на принципах: добровольности, конфиденциальности, взаимоуважения, «Здесь и сейчас», «Я - высказывание», уважении к говорящему, активности и других.

7. Требования к условиям реализации программы.

7.1. Требования, предъявляемые к педагогу, реализующему программу.

Занятия может проводить педагог-психолог, имеющий высшее профессиональное образование; обширные знания законов развития и возрастной психологии, имеющий опыт групповой работы в подростковой среде. Педагогу-психологу необходимо иметь возможность своевременно повышать профессиональную квалификацию.

7.2. Требования, предъявляемые к методическому и материально-техническому обеспечению образовательного процесса

Обеспечение специалистов доступом к информационно- методическим источникам по реализации программы. Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, аудиоматериалов, интернет.

Обеспечение материально-техническими условиями, а именно:

- Санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.);
- Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда;
- Наличие образовательной среды адекватной потребностям развития учащегося и здоровьесбережения (просторное помещение, позволяющее проводить подвижные игры, эстетические условия, необходимая утварь: стулья, маркерная доска, мультимедийная доска для вывода информационного материала на экран);
- Оборудование: маркерная доска, ватманы, маркеры, цветные карандаши, бумага

- формата А4, записи с музыкой для релаксации, дидактический материал;
- Технические средства: компьютер, мультимедийная установка, музыкальный центр, копировальный аппарат.

8. Ожидаемые результаты реализации программы.

При условии успешной реализации программы у подростка будет отмечаться положительная динамика развития. Эти занятия помогут учащимся приобрести:

- развитие коммуникативных навыков;
- эмоциональную поддержку со стороны группы и психолога, что приведёт к ощущению собственной ценности, росту открытости, активности и спонтанности;
- навыки более точного понимания, вербализации, других способов выражения своих чувств и эмоциональных состояний, в том числе негативных в общении с людьми;
- понимание особенностей своего поведения в общении и эмоционального реагирования, а также степень их адекватности, реалистичности и конструктивности;
- развитие позитивного мышления;
- формирование и закрепление адекватных форм поведения в конфликте и реагирования на основе полученных знаний и достижений;
- навыки более открытого, свободного и искреннего общения;
- формирование навыков, связанных с принятием решения, с проблемой выбора, с вопросом занятия эффективной позиции в режиме группового взаимодействия;
- расширение вариативности предпочитаемых стилей поведения и действий в общении;
- понимание сложных взаимосвязей, которые помогают в социализации и развитии личности подростка;

Данные методы помогают тренировке конструктивных коммуникативных умений сначала через игровую деятельность, ролевые игры, затем в реальной жизни и дают подростку возможность проверить на практике, развить и интегрировать различные убеждения, навыки и способности.

С помощью новых технологий возможно также сформировать представление о переходных или узловых моментах в жизни индивида, связанных с ответственным выбором, конфликтом и его разрешением, встречей с внешним или внутренним препятствием в общении и их преодолением.

9. Система организации контроля за реализацией программы

Система организации контроля реализации программы предполагает отслеживание основных показателей развития подростков через:

1. Метод наблюдения.
2. Анкетирование.
3. Диагностику.
4. Рефлексию.

Программа «Эффективное общение подростков» реализуется педагогом-психологом ППМС центра «Развитие».

Внутренний контроль реализации программы проводится

администрацией центра.

Программа предусматривает вариативные формы контроля за ее реализацией:

1. *Тестовые и контрольные задания:* методика Томаса “Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению”, методика Дембо–Рубинштейна на исследование самооценки (шкала коммуникативности), анкета обратной связи (*Приложение №2*).
2. *Текущий контроль:* обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определенной, заданной ведущим схеме), анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи).
3. *Итоговый контроль:* методика Томаса “Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению, методика Дембо–Рубинштейна на исследование самооценки (шкала коммуникативности), анкета обратной связи (*Приложение №2*) .

10. Система оценки достижений планируемых результатов

С целью оценки динамики эффективности в когнитивной, коммуникативной и эмоциональной сфере подростка предполагается использовать следующие методики, которые проводятся на первом и заключительном занятии:

- методика Томаса “Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению”;
- методика Дембо-Рубинштейна на исследование самооценки (шкала коммуникативности);
- анкета обратной связи (заполняется участниками в конце каждого занятия) (*Приложение №2*).

На основании полученных сравнительных результатов анализа можно сделать выводы об эффективности проделанной работы и зафиксировать динамику показателей у каждого из участников.

Приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я-концепции, на развитие способности познания себя и других людей можно зафиксировать, наблюдая за характером его участия на занятиях.

11. Критерии оценки достижения планируемых результатов

В процессе реализации программы основными критериями оценки достижения планируемых результатов, главным образом, будет являться позитивное отношение подростков к себе.

В целом, для отслеживания результативности профилактической программы используются следующие *формы и методы оценки*:

- в ходе работы используются рефлексия, анкеты обратной связи и т.д.;
- после прохождения курса групповых занятий проводится повторная диагностика исследования самооценки подростков.

Более подробно мероприятия оценки эффективности работы учащихся в группе представлены в таблице:

<i>Оценка эффективности работы</i>	<i>Цель</i>	<i>Формы</i>
Текущая	Определение степени усвоения полученной информации и овладения навыками в процессе изучения этапа.	Беседы, дискуссии, самопроверка, практические задания. Наблюдение.
По разделам программы	Определение степени усвоения полученной информации и овладения навыками по итогам изучения разделов программы.	Дебаты-дискуссии, участие в ролевых играх, анкетирование. Наблюдение.
Итоговый контроль	Проверка степени усвоения полученных знаний, опыта и навыков поведения.	Контрольная диагностика, анкета обратной связи

Данная программа способствует приобретению определенных характеристик личностной сферы. Помогает подросткам освоить активный стиль межличностного общения, сформировать способности к самораскрытию и самоанализу, познакомить с эффективными способами межличностного взаимодействия, самопрезентации и установления дружеских отношений. Участвуя в групповых занятиях, подростки смогут получить позитивный коммуникативный опыт, научиться лучше понимать себя и окружающих, овладеть навыками самопрезентации, самоконтроля, овладеть навыками эмпатии, освоить навыки ведения диалога. Программа помогает подросткам освоить навыки успешного разрешения конфликтов, навыки самопомощи: умение преодолевать затруднения в общении, в учёбе, конструктивно, достойно выражая свои мысли. Участвуя в психологическом практикуме, подростки смогут повысить свою учебную мотивацию, учебную работоспособность, получить позитивный коммуникативный опыт. У подростков снижается риск появления поведенческих проблем, т.к. они могут овладеть навыками эмпатии, научиться лучше понимать себя и окружающих, достойно выражать свои чувства.

12. Учебный план программы

Цель программы: Формирование и развитие навыков эффективного общения у подростков.

Категория обучающихся: Программа предназначена для работы с подростками ОУ от 10 до 14 лет при условии полной добровольности. Количество участников в группе 6 – 12 человек.

Срок обучения: 2,5 – 3 месяца.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Форма итоговой аттестации: Методика Томаса “Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению”. Методика Дембо–Рубинштейна на исследование самооценки (шкала коммуникативности). Анкета обратной связи.

Учебный план.

№	Наименование блоков	Всего (часов)	Формы работы		Форма контроля
			Практич.	Теорет.	
1	Ориентировочный блок	7,0	2,0	5,0	Наблюдение, рефлексия
2	Развивающий блок	18,0	5,0	13,0	Наблюдение, рефлексия
3	Закрепляющий блок	5,0	1,0	4,0	Наблюдение, рефлексия, итоговая диагностика
	ИТОГО	30,0	8,0	22,0	

13. Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков и тем занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теор.	Практ.	
1	Ориентировочный блок	8,0	2,0	6,0	Наблюдение, рефлексия
1.1	Знакомство.	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, диагностика, анкетирование
	Диагностика.	1,0		1,0	
1.2	Установление контакта. Правила работы в группе.	3,0	1,0	2,0	Наблюдение, рефлексия
1.3	Установление контакта (продолжение)	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
2	Развивающий блок.	18,0	5,0	13,0	Наблюдение, рефлексия
2.1	Перцептивная сторона общения: безоценочное описание поведения	2,0	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
2.2	Вербализация чувств.	2,5	0,5	2,0	Наблюдение, рефлексия
2.3	Эмпатия.	3,0	1,0	2,0	Наблюдение, рефлексия
2.4	Активное слушание.	2,5	0,5	2,0	Наблюдение, рефлексия
2.5	Аргументация и конфронтация	2,5	1,0	1,5	Наблюдение, рефлексия
2.6	Ведение групповой дискуссии.	2,5	0,5	2,0	Наблюдение, рефлексия
2.7	Разрешение конфликтных ситуаций.	3,0	1,0	2,0	Наблюдение, рефлексия
3	Закрепляющий блок	5,0	1,0	4,0	
3.1	Общение в радость.	3,0	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
3.2	Что оказалось самым важным для меня. Диагностика. Подведение итогов.	1,0	0,5	0,5	Итоговая диагностика, анкетирование
		1,0		1,0	
4	ИТОГО	30,0	8,0	22,0	

14. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Ответственность	
Педагог-психолог, в том числе, педагогический коллектив	Реализация субъект - субъектного взаимодействия в образовательном процессе, направленного на формирование благоприятного психологического климата среди учащихся
Родители учащихся	Бережное отношение к психическому здоровью своих детей, соблюдение полученных рекомендаций от педагога-психолога.
Основные права	
Педагог-психолог	Повышать квалификацию в сфере преподавания психологических знаний. Реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с учащимися ОУ.
Родители учащихся	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога образования.
Обязанности	
Педагог-психолог	Соблюдать реализацию благоприятного психологического сопровождения учащихся.
Родители учащихся	Информировать педагога-психолога об изменениях психологического состояния учащегося.

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

- Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.
- Уважительное отношение к себе.
- Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

- Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.
- Соблюдать режим посещения занятий.

15. Список литературы

1. Аверин В.А. “Психология детей и подростков”. СПб, 2004.
2. Андреева Г. Л. "Социальная психология", М. 2010.
3. Анн Л. Б. "Психологический тренинг с подростками", СПб 2003.
4. Бодалев А.А. Личность и общение. -М., 2013.
5. Каган М.С. Человеческая деятельность. - М., 2008.
6. Кон И.С. В поисках себя. - М., 1984.
7. Кон. И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 2006.
8. Обухова Л. Ф. “Детская (возрастная) психология”, М. 2010.
9. "Практическая психология образования” (п\р Дубровиной), М. 2008.
10. “Практикум по социально-психологическому тренингу”, М. 2005.
11. “Практическая психодиагностика”, Самара 2016.
12. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., Изд-во «Питер», 2007,- 416с.
13. Хьелл Л., Зиглер Д. “Теории личности”, Спб 2009.
14. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. – М., 2012.
15. Шумилин Е.А. Психологические особенности личности старшеклассника. - М., 2009.

Приложения.

Приложение №1

Содержание программы.

Занятие 1. Знакомство. Правила работы в группе.

Цель: Ориентация учащихся в целях тренинга, знакомство с участниками; установление групповых норм; создание рабочей атмосферы в группе.

Приветствие. Знакомство с понятием «общение». Диагностика ожиданий группы. Диагностика. Принятие себя через познание истории своего имени, своей семьи (упражнение «Футболка с надписью», «Имя-качество», «Снежный ком»). Упражнение «Интервью в парах». Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 2. Установление контакта.

Цель: Знакомство участников с основными приемами эффективного общения, формирование умений и навыков установления контакта в межличностном общении.

Приветствие. Повышение групповой сплоченности (упражнение «Рукопожатие»). Работа по теме занятия. Упражнение «Границы Я»- информирование о зонах общения. Упражнения на закрепление объективной оценки друг друга, выработка позитивной самооценки и отношения к ребятам в группе («Мнение»– что я думаю о соседу справа, “Метафоры” – придумать метафорическое прозвище соседу справа, которое бы полностью его характеризовало). Дискуссия «За что вы уважаете человека?»

Психологическая поддержка («Улыбка», «Мне сегодня...») Рисунок настроения. Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 3. Установление контакта (продолжение).

Цель: Знакомство участников с основными приемами эффективного общения, формирование умений и навыков установления контакта в межличностном общении.

Приветствие. Упражнение на «интенсивное пространственное взаимодействие» («Меняются те, кто...»). Повышение групповой сплоченности («Хвалить или ругать»). Упражнение с мячом (Говорим о своих “+” и “-”. Совместно с участниками группы ищем варианты, как можно воспользоваться своими положительными качествами и преодолеть отрицательные). Упражнение «Узелок», «Связывание группы». Групповая дискуссия «Факты о нас». Упражнение «Встреча взглядами. Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 4. Перцептивная сторона общения: безоценочное описание поведения.

Цель: Дальнейшее повышение коммуникативной компетентности участников через формирование эффективной стратегии общения.

Приветствие. Игра-активатор «Я вижу». Работа по теме занятия. Дискуссия «Я_сообщение». Упражнение «Поиск сходства», «Запоминание позы». Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 5. Вербализация чувств.

Цель: Понять, что такое эмоции и чувства, а также совершенствовать умение конструктивно выражать их.

Приветствие. Игра-активатор «Путаница». Информационный блок: основные эмоции и чувства. Упражнение «Угадай эмоцию». Практическая работа «Польза и вред эмоций». Упражнение «Скульптура и глина». Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 6. Эмпатия.

Цель: Научиться расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей, а также развить собственную эмоциональную экспрессивность.

Приветствие Игра-активатор «Хлопки по коленям». Дискуссия «Что такое эмпатия?». Игра-соревнование «Замороженные». Рефлексия «Интересное -полезное».

Занятие 7. Активное слушание. Цель: Развитие навыков активного слушания. Продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку.

Приветствие. Игра-активатор «Привет себе». Упражнение «Испорченный телефон». Дискуссия «Активное слушание». Упражнение «Рисование инструкции», «Слушание в разных позах». Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 8. Аргументация и конфронтация.

Цель: Знакомство с приемами общения; расширение приемов представлений о способах самоанализа в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Приветствие. Игра-активатор «Пишущая машинка». Дискуссия «Аргументация и конфронтация». Упражнение «Дистанция общения», «Перебежчики и охранники», Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 9. Ведение групповой дискуссии.

Цель: Знакомство с приемами общения; расширение приемов представлений о способах самоанализа в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Приветствие. Игра-активатор «Место справа от меня свободно». Мозговой штурм «Стили групповых дискуссий». Работа в подгруппах «Коллаж». Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 10. Разрешение конфликтных ситуаций.

Цель: Проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения.

Приветствие. Упражнение «Встреча на узком мостике». Мозговой штурм «Конфликт – это...». Работа в подгруппах «Способы разрешения конфликтов». Ролевая игра «Конфликты». Упражнение «Кулак». Рефлексия «Интересное - полезное».

Занятие 11. Общение в радость.

Цель: Продолжить развитие навыков эффективного общения. Продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения и т. д.

Приветствие. Игра-активатор «Пишущая машинка». Мозговой штурм «Средства общения». Коллаж «Портрет группы». Рефлексия. «Интересное - полезное».

Занятие 12. Что оказалось самым важным для меня. Подведение итогов.

Цель: получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы; закрепление дружеских отношений между членами группы.

Приветствие. Игра-активатор (по выбору участников). Диагностика. Анкета обратной связи. Упражнение «Телеграмма». Рефлексия «Интересное - полезное».

Задачи и задания, решаемые по образцу

«Рукопожатие» - направлено на разогрев, сплочение, развитие коммуникативных навыков.

«Сила слова» - характеристика уверенного и неуверенного поведения.

«Хвалить или ругать» - самопознание, понимание своих эмоций, чувств, позитивное выражение эмоций.

«Найди сходство» направлено на развитие сплоченности, чувства принадлежности к другим.

«Обратная связь» - развитие самопонимания и понимания других.

«Танец рук» - развитие навыков невербального общения, релаксация.

«Разговор в парах на разных дистанциях» - развитие навыков общения, эмпатии, рефлексии, осознание личного пространства.

«Путаница» - развитие сплоченности, самовыражения, раскрепощение, разрядка.

«Интервью» - развитие навыков активного слушания, аналитического мышления.

«Волшебный ящик» - сопоставление представление о себе со стороны и других и себя, развитие навыков самоанализа.

«Как выразить обиду и досаду» - развитие навыков конструктивного общения, самопринятия.

«Копилка обид» - самопознание, развитие навыков самоанализа, отреагирование эмоций.

«Расслабление» - упражнение на быстрый отдых и расслабление.

«Незаконченные предложения» - проективное упражнение, создания психологически защищенной ситуации для личностного самораскрытия.

Задания творческого характера.

«Футболка с надписью» - способствует творческому самовыражению.

«Кто Я» - направлено на самопознание, развитие интереса к себе.

«Имя и этикет» способствует изучению, выделению личностных характеристик.

«Уверенное, неуверенное и грубое поведение» - самораскрытие, драматизация, возможность примерить на себя различные роли.

«Зеркало» - направлено на развитие эмпатии, понимания другого, самопонимание.

«Кроссворд» - направлено на сплочение группы, развитие коллективного творчества.

«Я не такой как все и все мы разные» направлено на развитие самопонимания, самовыражение через рисунок.

«Мой портрет в лучах солнца» - направлено на осознание своих положительных качеств, развитие принятия себя.

«Скульптура» - развитие коммуникативных навыков, навыков совместной деятельности, творческого самовыражения.

«Разговор через стекло» - развитие навыков невербального общения.

«Шарады» - развитие навыков невербального общения, творческое самовыражение.

«Я хорошо слушаю» - развитие навыков активного слушания, творческого мышления.

«Игра в мяч» - развитие воображения, творческого мышления, навыков самоанализа.

«Ассоциация» - развитие эмпатии, аналитических, творческих способностей, умения работать в группе.

«Послание самому себе» - развитие самопознания, самоанализа, творческого мышления.

«Детские обиды» - проекция эмоций и чувств, самовыражение.

«Чувствую себя хорошо» - развитие воображения, творческих способностей, навыков работы с эмоциями.

«Аукцион» - развитие навыков конструктивного общения, творческого мышления.

«Вверх по радуге» - релаксация, развитие эмоциональной сферы.

«Коллаж» - развитие навыков совместной деятельности, творческого мышления;

«Чемодан» - отреагирование негативных эмоций, закрепление навыков конструктивного поведения, самопознания.

Приложение №2

Опросник К.Томаса «Стиль поведения в конфликте»

Опросник «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

В России тест адаптирован Н.В. Гришиной.

Тест можно использовать при групповых обследованиях (и тогда стимульный материал зачитывается вслух) и индивидуально (в этом случае необходимо сделать 30 пар карточек с написанными на них высказываниями, а затем предложить испытуемому выбрать из каждой пары одну карточку, ту, которая кажется ему ближе к истине применительно к его поведению). Затраты времени — не более 15-20 мин.

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делает акцент на следующих аспектах: исследование формы поведения в конфликтных ситуациях, характерных для людей; какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение. Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях автор применяет двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на

защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1. соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
2. приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
3. компромисс
4. избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
5. сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше. В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Инструкция: В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка результатов.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5					
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		

21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Интерпретация результатов.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

Соперничество: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.

Уклонение (избегание): для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей

Сотрудничество: когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования

Инструкция. “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

- здоровье;
- ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение общаться;
- внешность;
- уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте,

при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

высоту самооценки — от «о» до знака «—»;

значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

В табл. даны количественные характеристики уровня притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.).

Таблица. Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся 7-10 классов городских школ.

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	низкий	средний	высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

Анкета обратной связи.

Дата занятия _____

Моё имя _____

1. Во время занятия я понял(а), что...
2. Самым полезным для меня было...
3. Я был бы более откровенен, если
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю...
5. Мне не понравилось...
6. Больше всего мне понравилось, как работал(а)...
7. На следующем занятии я хотел бы...
8. На месте ведущего тренинга я...