

Общество с ограниченной ответственностью
Семейный центр «Ученый кот»

Рассмотрена на педагогическом совете
ООО «Семейный центр «Ученый кот»
протокол № 2025/5-1 от 2 мая 2025 г

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор Кравченко Н.В.

**Образовательная программа дополнительного
образования детей**

Лаборатория «Мастер общения»

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации программы: 1 нед

Автор-составитель:
Подпрятова Е. А.

По программе работает:
Подпрятова Е. А.

Москва

2025

Пояснительная записка

Данная программа направлена на создание условий для развития личности ребенка; развитие мотивации ребенка к самопознанию и самовыражению; обеспечение эмоционального благополучия ребенка; создание условий для развития коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта.

Психологический тренинг в широком контексте – это разнообразные формы групповой психологической работы, в результате которой подросток получает возможность овладеть новыми паттернами в поведении. В ходе тренинга выделяют следующие этапы:

- 1) выведение из внутреннего плана во внешний неконструктивных элементов и моделей поведения;
- 2) построение модели идеального поведения во внешнем плане;
- 3) модификация поведения участников группы в сторону максимального приближения к эталону и закрепление его во внутреннем плане.

Цель программы – создание безопасной среды для общения подростков, развитие недостающих им навыков общения, обсуждение проблем отношений с людьми, проблем конфликтов.

Основными задачами данной программы являются:

1. способствовать развитию личности и самовыражению;
2. расширять набор коммуникативных навыков;
3. развивать навыки самопрезентации и знакомства со сверстниками;
4. развивать умение понимать свои чувства и переживания, а также других людей;
5. учить выражать свои чувства и переживания экологичным способом;
6. учить психологической поддержке;
7. повышать уверенность в себе;
8. учить работать в команде;
9. учить навыкам сотрудничества с взрослыми и сверстниками, ведения диалога;
10. учить отказывать в ситуации давления;
11. учить выражать претензии и воспринимать критику конструктивно.

Возраст.

Программа предусматривает обучение детей: 12-14 лет.

Срок реализации.

Продолжительность образовательного процесса по данной программе составляет 45 ак. часов. Запланированный срок реализации программы – 1 неделя.

Форма и режим занятий.

Занятия проходят в группах (3-10 человек). Используются комбинированные формы занятий, включающие в себя шеринг (разговор, в ходе которого участники делятся реакциями и состояниями), групповые дискуссии,

ролевые игры, игры на взаимодействие, работа в парах, малых группах, заполнение тестов, выполнение творческих заданий и т.д.

Продолжительность занятий – 4 занятия в день по 45 минут.

Ожидаемые результаты.

К концу курса обучения основным результатом должно стать проявление и развитие познавательного интереса к занятиям, продвижение детей в общении (умение взаимодействовать со сверстниками и взрослым в совместной деятельности), коммуникации (понимание других и умение изложить свою мысль). Кроме того ожидается, что у подростков появится большая уверенность в себе, свобода самовыражения, развитие эмпатии, навыка поддержки, отстаивания своих личных границ, правильное отношение к критике, развитие эмоционального интеллекта, рефлексии.

Формы аттестации.

Психологическая диагностика проводится 2 раза (первичный – в 1-й день обучения по программе и итоговый – в последний день).

Педагогическая диагностика проводится в форме:

- 1) наблюдения за ребенком во время занятия;
- 2) получения ответов от детей в ходе беседы или опроса;
- 3) анализ продуктов деятельности (рисунки, творческие работы и др.);

Оценка производится по качественным критериям. В качестве диагностической процедуры может выступать определение зоны актуального развития и зоны ближайшего развития, возникающих в процессе взаимодействия между ведущим и участниками психологического тренинга.

Данные заносятся педагогом-психологом в сводную таблицу.

Преподаватель	ФИО ребенка	Программа	Начало обучения	Итоги Конец обучения

Первичная диагностика в начале обучения выявляет зону актуального развития ребенка, его коммуникативные умения и навыки, а также отмечаются сложности в общении. Проводится в форме наблюдения за поведением подростка в группе, анализа рисунков. Она помогает педагогу-психологу составить прогноз развития детей в рамках данной программы и оценить позже достигнутый результат.

Итоговая диагностика оценивает результаты освоения программы, определяются перспективы дальнейшего развития детей. Эффективность проведения тренинга обусловлена тем, насколько ведущий определяет зону ближайшего развития участников тренинга, проявляющуюся в овладении различными эталонами поведения и коммуникации. Кроме того, могут использоваться методы субъективной оценки участников в виде опроса по анкете оценки эффективности тренинга (И. Головатенко).

1. Что Вы ожидали от тренинга?
2. Знали ли Вы, что такое тренинг?
3. Соответствовало ли то, что было на тренинге Вашим ожиданиям?

4. Что Вам понравилось на тренинге?
 5. Что Вам не понравилось на тренинге?
 6. Произошли ли какие-то изменения с Вами после участия в тренинге?
 7. Если поменялось, то, что именно?
 8. Кто еще из участников, с Вашей точки зрения поменялся в большей степени?
 9. Какие из упражнений тренинга оказали наибольшее влияние на Вас? На группу?
 10. Было ли скучно в группе? Когда?
 11. Было ли Вам страшно в группе? Когда?
 12. Жалуете ли Вы о чем-то, что произошло за время тренинга? О чем?
 13. Что из того, что Вы получили в группе, Вы можете использовать уже сейчас?
 14. Легче ли Вам стало анализировать особенности поведения окружающих тебя людей?
 15. Стали ли Вы лучше понимать себя и других?
 16. Нужна ли Вам такая тренинговая группа?
 17. Как Вы считаете, нужен ли Вашей группе еще один цикл тренингов?
 18. Какие проблемы Вы хотели бы в связи с этим обсудить?
 19. За кого в ходе тренинга Вы переживали особенно много?
 20. Что Вам хотелось бы пожелать себе? Другим участникам тренинга?
- Ведущему?
21. Самое важное для Вас событие тренинга. Было ли оно? В чем оно заключалось?

Учебно-тематический план:

День	Темы занятия	Кол-во занятий	Форма аттестации
1	Знакомство, навыки установления контакта и самопрезентации.	4	первичная
2	Вербальные и невербальные формы общения.	4	
3	Уверенность в себе. Как относиться к критике.	4	
4	Как сказать «нет», противостоять давлению группы.	4	
5	Закрепление навыков общения.	4	итоговая
	Итого	20	

Содержание программы:

Темы занятия	Содержание
Знакомство, навыки установления	Знакомство и налаживание контакта с детьми. Знакомство с правилами и техникой безопасности.

<p>контакта и самопрезентации.</p>	<p>Оценка изначальных знаний, умений и навыков в сфере коммуникаций. Тест на темперамент. Упражнения: Введение имени, «Меняются местами те, кто...», Цели группы, Интервью, Завязывание знакомства, Мой благородный поступок. Проективный рисунок «Дерево» Арт-терапия. МАК «Роботы» Настольная психологическая игра. «Activity» Шеринг</p>
<p>Вербальные и невербальные формы общения.</p>	<p>Игра «Психреты». Тест Любят ли тебя окружающие? Упражнения: Compliment. Слепой и поводырь, Несмеяна, Просьба, Список качеств, важных для общения, Зеркало, Разговор через стекло, Доверие. Песочная терапия. Техника «Мой мир» Настольная психологическая игра «Имаджинариум» Шеринг.</p>
<p>Уверенность в себе. Как относиться к критике.</p>	<p>Игра «Эмоциональный интеллект» Гиппенрейтер Ю.Б. Тест «Насколько ты уверен в себе?» Прихожан А.М. Упражнения: Ловля моли. Гости. Групповая дискуссия на тему уверенности и неуверенности. Начальник – сотрудник – подчиненный. Этюд на оправдание. Беседа на тему Какая может быть критика. Упражнение в парах «Критика и конструктивные замечания». Похвала по кругу. Недирективная арт-терапия 1 часть (создание фона) Настольные психологические игры «Лепешка», «Телепат». Шеринг.</p>
<p>Как сказать «нет», противостоять давлению группы.</p>	<p>МАК «Эмоциональный покер» Тест «Легко ли тебя переубедить?» Упражнения: Разожми кулак, Групповое давление, Перетягивание каната, Смогу ли я..., Групповая дискуссия на тему Когда и почему необходимо отстаивать свое мнение и сопротивляться давлению. Недирективная арт-терапия 2 часть (создание картин) Настольная психологическая игра «Эмоциональный интеллект». Шеринг</p>

Закрепление навыков общения.	Игра «Теплая компания» Тест на определение коммуникативных умений Упражнения: Чемодан, Доверяющее падение, Ассоциации, Фотография на память, Compliments, Я благодарен. Арт-терапия пластилином. Настольная психологическая игра «За бортом» или «Запретный остров» Шеринг. Оценка знаний, умений и навыков в сфере коммуникаций после прохождения тренинга. Подведение итогов.
------------------------------	---

Организационно-педагогические условия

Кабинеты для проведения занятий должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим и иным требованиям с учетом возраста обучающихся.

Оборудование:

- фломастеры
- цветные карандаши
- клей-карандаш
- ножницы
- кисточки: маленькие № 2-4, средние № 6-8, большие №10-12
- гуашь
- баночка для воды
- клеёнка
- пластилин
- песочница с песком, набор фигур и предметов для песочной терапии
- бумага: А4 для офисной техники, А3 ватман
- ручки шариковые
- настольные психологические игры

Календарный учебный график

Программа	дата начала обучения	дата окончания обучения	всего учебных недель	кол-во учебных часов	Режим занятий
Тренинг «Мастер общения»	26.05.2025	30.05.2025	1	20 ак ч	ежедневно 4 занятия по 45 минут

Список литературы:

1. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий/ авт.-сост. ЮА.Голубева и др. – Волгоград: Учитель, Методкнига, 2020.
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Части 1-4. – Москва: Генезис, 2010.
3. Фопель К. Энергия паузы. – Москва: Генезис, 2011.