

Профилактическая программа дополнительного образования по формированию коммуникативных навыков у подростков «Я – не одинок» (11-13 лет)

Введение

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов детства, когда происходит переосмысление накопленного детского опыта, отношения с родителями, роли в социуме. Подросток вырастает из "детской позиции", но ещё не в состоянии полноценно включиться в мир "взрослых социальных отношений". Для подростка крайне важными становятся задачи самовыражения, поиска своего места в мире, а также позиционирование себя относительно взрослых. В связи с этим у них могут возникать замкнутость (либо излишняя демонстративность), агрессия, провокативное поведение, которые ведут к фрустрации потребности в общении и сложностям в межличностных отношениях. Программа позволяет проживать эти сложные аспекты в безопасной среде, а также осваивать более зрелые социально-адаптивные способы поведения в обществе. Особое тренинговое пространство деликатно учит замечать, чувствовать других людей и находить в себе отклик на переживания другого человека.

Раздел 1. Характеристика программы.

1.1. Цель реализации программы:

Развитие коммуникативных навыков и уровня рефлексии.

1.2. Задачи реализации программы:

- формирование и коррекция навыков коммуникации и обучение способам конструктивного взаимодействия;
- развитие саморегуляции;
- формирование адекватных представлений о себе;
- дифференциация словаря эмоций и развитие навыков распознавания собственных эмоциональных состояний и чувств другого.

Планируемые результаты реализации программы:

- освоение способов конструктивного межличностного общения, развитие навыков коммуникации со сверстниками и взрослыми;
- сформированность умения выражать себя, свои чувства и потребности в адекватной форме;
- овладение навыками рефлексии и самоанализа;
- сформированность навыков эмпатии;
- сформированность навыков саморегуляции .

1.3. Целевая аудитория:

разнополые подростки 11-13 лет. Количество участников в группе 6-8 человек.

1.1. Режим занятий:

один раз в неделю, 2 занятия продолжительностью по 45 минут.

Перерыв между занятиями 15 минут.

1.2. Срок реализации программы. 24 академических часа

Раздел 2. Содержание программы.

Учебный план программы

№	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Блок 1. Работа по преодолению эмоционального дискомфорта. Развитие эмоций	4 ч	20 мин	3,40 ч	наблюдение рефлексия
2	Блок 2. Работа по снижению тревожности	8 ч	40 мин	7,20 ч	рефлексия

	и и развитию социального доверия				
3	Блок 3. .Работа по стабилизации эмоций, осознанию личностных ресурсов и формированию адекватной самооценки	8 ч	40 мин	7,20 ч	наблюдение рефлексия
4	Блок 4 4 Работа по снижению агрессии во взаимоотношениях со сверстниками. Развитие навыков коммуникации.	4 ч	20 мин	3,40 ч	рефлексия диагностическое обследование
Итого		24 ч	2 ч	22 ч	
	Блок 5. Работа с родителями	4 ч	3 ч	1 ч	

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

3.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года).
- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной ассамблеи от 20.11.1989
- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" № 124-ФЗ от 24.07.1998
- Закон Московской области "Об образовании" № 41/2009-ОЗ от 30.04.2009
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" № 436-ФЗ от 29.12.2010
- Письмо Министерства образования Российской Федерации "Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению школьников в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования" № 28-51-513/16 от 27.06.2003
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
- Федеральный компонент государственного стандарта образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31 января 2012 г. №69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального, общего, основного общего, среднего (полного)

общего образования, утвержденный приказом министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089»;

- Приказ Минобрнауки РФ "Совершенствование деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи" от 10.02.2015 № ВК-268/07
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования РФ (проект принят на Всероссийском съезде практических психологов образования "Практическая психология в условиях модернизации образования") 26-28 мая 2003
- Должностная инструкция педагога-психолога МБОУ ЦППРиК "Мытищинский" Пр. № 125 от 13.11.2009

Ключевыми теоретическими идеями для создания данной программы стали:

Список основной литературы:

1. Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник МУ, сер. Психология – 1998 - №1 – с. 18
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М., 1986.
3. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. - М., 1996.
4. Выготский Л.С. Педология подростка // Собр.соч.: в 6т. - М., 1984.
5. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб.: Питер, 2007. – 176 с.
6. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: Искусство отношений. – М.: Международная пед.акад., 1994. – 365с.
7. Коррекционно-развивающая программа для подростков "Фарватер" – Ред. Е. В. Емельяновой, 2010.- 384с
8. Кэмбелл Р. Как справиться с гневом ребенка. – СПб., 1997.
9. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. – М.,1995.
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.: Издательство ГНОМ и Д», 2000. – 160с.

13. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1,2 М.: Генезис, 1998.

14. Фролов Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. М.: Российское педагогическое агентство, 1997.

3.2. Материально-технические условия реализации программы.

- бумага разного формата
- цветные карандаши, краски, фломастеры, кисти, клей
- клубок с нитками
- мешочек с мелкими предметами
- музыкальный носитель (магнитофон)
- экран для просмотра видео (тв или компьютерный)
- теннисные мячики
- различные ткани и ленты
- стулья
- аудиозаписи
- методические материалы для игр и упражнения (рисунки, фотографии, схемы и др.)
- видеоманитофон (проектор)
- реквизит для игр и этюдов

3.3. Кадровое обеспечение программы.

2 соведущих педагога-психолога

Специалист, реализующий коррекционно-развивающую программу, должен обладать ключевыми базовыми компетенциями, а именно: быть способным самостоятельно приобретать новые знания и умения и использовать их в практической деятельности; быть профессионально открытым, уравновешенным и иметь высокий уровень саморегуляции. Также специалист, работающий с подростками, должен обладать высоким уровнем самообладания и уметь создавать на занятии положительный эмоциональный настрой.