

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново – Ямская средняя общеобразовательная школа  
имени адмирала Ф.С. Октябрьского»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ ««Ново-Ямская СОШ

им.адмирала Ф.С.Октябрьского» »

М.В.Степанова / \_\_\_\_\_ /



09.09.2022

**Психопрофилактическая программа**  
**«Программа коммуникативных умений для подростков»**

Составила:  
Педагог-психолог  
Степанова Т.В.

## Пояснительная записка

### *Актуальность*

Программа «Программа коммуникативных умений для подростков» относится к категории психопрофилактических программ и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учётом образовательных потребностей, возрастных особенностей подростков.

Считается, что подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в онтогенезе человека. В этот период у несовершеннолетних происходит серьезная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, вырисовывается общая направленность личности в формировании нравственных представлений и социальных установках.

Как известно, общение в жизни подростков играет важнейшую роль, а в рассматриваемый период времени становится ведущей деятельностью. Именно в общении подростки усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, так как оно позволяет подростку проявлять себя как личность и самореализовываться в среде сверстников.

Чем более развиты коммуникативные навыки у подростка, тем более уверенно он чувствует себя в группе ровесников, тем больше возможностей он имеет для расширения круга своего общения.

Для большинства подростков, испытывающих трудности во взаимодействии со сверстниками, характерно отсутствие знаний о том, как общаться, и навыков конструктивного взаимодействия.

На занятиях разработанной нами программы подростки смогут не только получить знания о том, как общаться, но и упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения.

**Цель программы:** Развитие навыков и умений конструктивного общения у подростков.

### **Задачи программы:**

- сформировать представление о конструктивных навыках общения среди подростков;
- проработать конкретные затруднения в общении у подростков;
- способствовать приобретению и закреплению навыков взаимодействия, сотрудничества и конструктивного общения;
- обучить навыкам позитивного «я - высказывания».

### **Научные, методологические и методические основания программы**

В качестве научно-методологических основ программы выступают исследования известных отечественных и зарубежных учёных представленные в следующих концепциях:

- культурно-исторический подход к психическому и социальному становлению личности в нормальном и аномальном развитии (Л.С. Выготский, Т.А. Власова, А.Н. Леонтьев и др.);

- положение Л. С. Выготского о ведущей роли обучения и воспитания в психическом развитии ребенка, которое выражается в том, что, чем более интенсивный разнообразный поток информации поступает в мозг ребенка, тем быстрее происходит функциональное и анатомическое созревание центральной нервной системы

- концепция ведущей роли деятельности в развитии ребенка (Б. Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин)

- личностно-ориентированный подход в коррекционно-развивающем процессе, обеспечивающий формирование индивидуальности и раскрытие творческого потенциала (Л.С. Выготский, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин)

- концепция роли социальных условий в развитии ребенка и роли общения в становлении личности (Л.И. Божович, В.И. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, А.А. Леонтьев)

- принцип коррекционной, развивающей и формирующей работы в направлении «снизу вверх» (от движения к мышлению) (В.М. Бехтерев, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтес, П.Н. Анохин, М.М. Кольцова)

- принцип «замещающего онтогенеза» (А.В. Семенович, Б.А.Архипов)

- учение Л. С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации

- система «базовых составляющих психического развития» (Н.Я.Семаго, М.М. Семаго)

- положения нейропсихологии об этапах развития пространственно-временных аспектов психической деятельности (А.В. Семенович, М.М. Семаго, Н.Я. Семаго)

- монографии А.Л. Сиротюк о прямой зависимости уровней успешности обучения и развития высших психических функций от уровня развития межполушарного взаимодействия («веерный эффект»);

- положения Образовательной кинесиологии П. Деннисона, направленной на решение педагогических задач улучшения параметров обучения.

Программа построена на основе общепринятых психолого-педагогических принципах:

1. Принцип единства диагностики и коррекции;
2. Принцип нормативности развития;
3. Принцип системности развития психической деятельности;
4. Деятельностный принцип коррекции;
5. Принцип психологической комфортности;
6. Постоянная обратная связь.

1. Принцип единства диагностики и коррекции. В содержание программы входит комплексная психодиагностика с учетом возрастных норм и единого запроса участников группы. Коммуникативные способности личности наиболее полно раскрываются в процессе групповой психокоррекции.

Коррекционно-развивающая работа данной программы сопровождается регулярным контролем динамики изменений личности, деятельности подростка, его эмоциональных состояний, чувств и переживаний.

2. Принцип нормативности развития Учебно-развивающий материал в рамках разделов и программы в целом выстроен по принципу нормативности развития, учитывая особенности социальной ситуации развития, уровня сформированности психологических новообразований, уровня развития ведущей деятельности ребенка.

3. Принцип системности развития психической деятельности. При определении целей и задач коррекционно-развивающей деятельности мы не ограничивались лишь актуальными на сегодняшний день проблемами, а исходили из ближайшего прогноза развития.

4. Деятельностный принцип. Занятия способствуют организации активной деятельности клиентов, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных, конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности и налаживании коммуникаций со сверстниками.

5. Принцип психологической комфортности предполагает снятие стресс образующих факторов в ходе общения.

6. Постоянная обратная связь.

**Целевая группа:** программа рассчитана на подростков 14-16 лет, испытывающих трудности в общении со сверстниками. Оптимальным количеством участников является 5-7 человек, так как атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

Реализация программы коммуникативных умений для подростков осуществляется посредством трех последовательно сменяющих друг друга этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Развивающий этап (цикл из 5 занятий);
3. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Этап первичной психодиагностики представлен набором стандартизированных психологических методик (Приложение 1), направленных на изучение эмоционально-личностных и коммуникативных особенностей подростков - методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) авторов В.В. Сиявского, В.А. Федорошина, методика Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности. Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей: повышение коммуникативных умений (по методике КОС), снижение процентного показателя тревожности

(по методике Спилбергера-Ханина), улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).

Второй этап – развивающий, представляет собой основы программы и состоит из 5 занятий с элементами тренинга, направленных непосредственно на решение задач программы. Примерная продолжительность каждого занятия – 1,5 часа. Программа реализуется в течение двух месяцев (1 занятие в неделю).

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую структуру:

### ***Структура и продолжительность программы***

1. Начало работы в группе – 10-15 минут (ритуал приветствия, упражнение-разминка, поддерживающее групповую атмосферу и фокусирующие внимание, оптимизирующее работоспособность участников).
2. Основной этап – 30-40 минут (краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, дискуссии; упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений).
3. Завершение работы – 10-15 минут (рефлексия, обратная связь, ритуал прощания).

Предлагаемая последовательность занятий является моделью, наполнение которой конкретными упражнениями может корректироваться с учетом специфики группы и жизненного опыта участников.

Третий этап – итоговое диагностическое обследование, предполагает организацию ретестирования по методикам, предложенным для первичного исследования. Данный этап направлен на отслеживание эффективности реализации программы, выявление динамики результатов участников занятий.

### ***Методы и формы, используемые при реализации программы***

В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; мозговой штурм; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

### ***Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в освоении программы***

Не рекомендуется включать в группу подростков с повышенной

агрессивностью и негативизмом. Выраженная агрессивность и протестные реакции таких участников будут препятствовать формированию безопасной, благоприятной атмосферы, что не позволит создать необходимые условия для достижения цели программы. Для таких подростков предпочтительней предварительная индивидуальная работа со специалистом. Также ограничения обусловлены возрастным диапазоном учащихся. Это могут быть обучающиеся подросткового возраста, так как упражнения и задания, предусмотрены с учетом возрастных особенностей данной категории детей.

#### ***Обеспечение гарантий прав участников***

Условием эффективности прохождения программы и гарантией соблюдения прав её участников является добровольность участия, а также высокая квалификацией специалистов, обеспечивающих реализацию программы. Также в процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально-этических принципов практического психолога, в частности, конфиденциальности, безоценочности, благополучия клиента.

#### ***Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы***

Педагог-психолог, реализующий программу, несет персональную ответственность за жизнь и здоровье подростков во время проводимых занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации; адекватность используемых методов психолого-педагогической работы.

Специалист обязан: проводить занятия согласно расписания занятий, с которым участники знакомятся в начале программы; соблюдать этические нормы психолога, обеспечить участников программы необходимым раздаточным материалом, средствами.

Участники группы обязаны посещать занятия, имеют право выражать свое мнение о занятии и пожелания относительно содержания будущих занятий.

Родители (законные представители несовершеннолетних) обеспечивают присутствие участников, информируют о причине отсутствия, имеют право получать информацию о результатах реализации программы.

#### ***Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы***

##### ***Требования к специалистам, реализующим программу:***

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом. Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей детей 14-16 лет, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. Важно наличие у педагога устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических

ценностях. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

*Требования к материально-технической оснащенности:*

1. Материально-технические условия реализации программы:

Реализация программы осуществляется в кабинете коррекционной работы, оснащенной следующим оборудованием:

1. Столы и стулья для детей

2. Рабочее место для специалиста

3. Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и профилактических материалов, детских работ.

***Ожидаемые результаты реализации программы***

В жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.

**Учебно-тематическое планирование  
программы «Просто о сложном!»**

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практических	Теоретических	
I.	Первичная диагностика	1	1	0	Методики заключения
II.	Развивающий блок	10	7,5	2,5	Рефлексия, наблюдение, листы явки
1.	<i>Занятие 1. «Будем знакомы»</i>	1	45 мин.	15 мин.	<i>Рефлексия, наблюдение</i>
2.	<i>Занятие 2. «Строй»</i>	1	45 мин.	15 мин.	<i>Рефлексия, наблюдение</i>
3	<i>Занятие 3. «Угадай чувство»</i>	1	45 мин.	15 мин.	<i>Рефлексия, наблюдение</i>
4	<i>Занятие 4. «Активное слушание»</i>	1	45 мин.	15 мин.	<i>Рефлексия, наблюдение</i>
5	<i>Занятие 5. «Калейдоскоп»</i>	1	45 мин.	15 мин.	<i>Рефлексия, наблюдение</i>
6	<i>Занятие 6. «Представление героев»</i>	1	45 мин.	15 мин.	<i>Рефлексия, наблюдение</i>
7	<i>Занятие 7. «Это я»</i>	1	45 мин.	15 мин.	<i>Рефлексия, наблюдение</i>
8	<i>Занятие 8. «Антивремя»</i>	1	45 мин.	15 мин.	<i>Рефлексия, наблюдение</i>
III.	Итоговая диагностика	1	1	0	Анкеты, опросники, заключения
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>9,5</b>	<b>2,5</b>	