

Государственное бюджетное учреждение  
Региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
«Центр диагностики и консультирования» Санкт-Петербурга  
(ГБУ ЦДК Санкт-Петербурга)

Принято

Педагогическим советом ГБУ ЦДК  
Санкт-Петербурга

Протокол № 3 от « 29 » августа 2016

Утверждено

Директором ГБУ ЦДК Санкт-Петербурга

 Е.Б. Плетникова

Приказ № 86  
« 31 » августа 2016



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**«Формирование умений конструктивного общения  
и личностного роста у подростков»**

Санкт-Петербург  
2016

Образовательная программа по формированию умений конструктивного общения и личностного роста у подростков – является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

Автор-составитель:

*Лебедьков Сергей Васильевич* – педагог-психолог ГБУ ЦДК, специалист высшей квалификационной категории;

<b>Содержание коррекционно-развивающей программы</b>	<b>Стр.</b>
1. Пояснительная записка.....	3-7
2. Календарный учебный график.....	7- 8
3. Учебный план.....	9-11
4. Методическое и материальное обеспечение программы.....	11-13
5. Список литературы.....	14-15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа относится к индивидуально-ориентированным коррекционно-развивающим программам, реализуемым педагогами-психологами на базе ГБУ ЦДК.

### **Актуальность.**

Нарушения взаимодействия с окружающими, особенности поведения в микросоциуме, проблемы формирования самооценки, ценностных ориентаций – являются причинами наиболее частого обращения подростков и их родителей за помощью к педагогу-психологу. Оказание своевременной квалифицированной коррекционно-развивающей и консультативной помощи специалистов позволяет подросткам выработать продуктивную стратегию взаимодействия с окружающими, адекватную позицию в вопросах самоориентации и самооценки.

### **Новизна программы.**

Новизна программы связана с адаптацией современных технологий работы с личностной сферой подростка к особенностям и условиям работы с подростками, имеющими психологические проблемы, не решенные в условиях образовательного учреждения.

К основным приемам работы мы относим командные игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие коммуникативно-смысловой сферы, а также на формирование навыков личностной самоорганизации, самопрезентации и саморегуляции.

Центрообразующим механизмом всех занятий являются все элементы групповой динамики, позволяющие формировать адекватные установки, реакции, формы поведения и отношения. Используя привычный набор стереотипов, установок, отношений подростки изучают неэффективные элементы своего поведения. На занятиях собственно подростковой группы, под руководством психолога, подростки посредством дискуссий, игр, упражнений овладевают приемами обратной связи, активного, пассивного, эмпатического слушания, “Я-высказывания”, изучают себя, других членов группы, группу в целом, моделируя свою жизненную позицию.

На совместных занятиях, (каждое девятое занятие подростки занимаются вместе с родителями), используется видеосъемка с последующим просмотром записи, анализом и обсуждением, что позволяет многократно усилить обратную связь.

Такой психотехнический комплекс способствует формированию динамической системы навыков конструктивного общения, освоению адекватных форм индивидуальной и коллективной эмоционально-волевой регуляции поведения.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Особенность психологии подростка заключается в появлении “чувства взрослости”, формировании “Я-концепции”, критичности мышления, склонности к рефлексии, самоанализу. Трудности связаны с переходом от детства к взрослости, половым созреванием, сексуальными переживаниями, интересом к противоположному полу.

Многие подростки нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом своевременно вникали в проблемы подростка.

У подростка появляется потребность в самоутверждении в деятельности, имеющей личностный смысл. Направленность личности может идти по социально приемлемым и неприемлемым вариантам:

- гуманистическая направленность;
- положительное отношение к себе и обществу;
- возвеличивание своих достоинств и принижение общественных;
- эгоистическая направленность;
- депрессивная направленность;
- самоуничжительная направленность;
- суицидальная направленность;
- ни общество, ни личность для самой себя не представляют никакой ценности;
- и т.д.

Чтобы подросток мог сознательно регулировать свое поведение, нужно научить его умениям конструктивного общения, адекватным социальным требованиям, предъявляемым к его личностному росту.

Одной из самых важных потребностей подросткового возраста является потребность в эмансипации от контроля опеки родителей, учителей, старших вообще, а также установленных ими правил и порядков.

Повышенная эмоциональная возбудимость подростков нередко является причиной различного рода конфликтов в отношениях с окружающими, акцентуации характера повышают риск психологических срывов, травм и отклоняющегося от нормы поведения.

#### **Цель программы.**

Цель программы – формирование умений конструктивного взаимодействия и личностного роста, необходимые в процессе адаптации в условиях разных образовательных учреждений.

#### **Основные задачи программы.**

##### **Образовательные:**

- познакомить подростков с психологическими особенностями взаимодействия с окружающими (сверстниками, родителями, учителями) и их влиянием на общение, поведение, учебную деятельность, личностный рост;
- познакомить подростков с психологической терминологией, необходимой для понимания характеров и психологических проблем;
- обучить психотехническим навыкам конструктивного взаимодействия с окружающими;

##### **Коррекционно-развивающие:**

- формировать положительную “Я-концепцию”, адекватную самооценку, самопонимание и самоприятие;
- формировать ответственное поведение и навыки взаимодействия в различных жизненных ситуациях;
- расширить психологический опыт подростков в построении стратегий и тактик взаимодействия с людьми и личностного роста;

##### **Воспитательные:**

- воспитывать толерантное отношение к мнению сверстников и педагога;
- воспитывать этику поведения в разных ситуациях взаимодействия;
- воспитывать навыки саморегуляции и саморефлексии.

### **Адресность программы.**

Программа предназначена для работы с подростками, имеющими трудности в овладении общением. Данные трудности могут быть обусловлены отсутствием навыков личностной самоорганизации, самопрезентации и саморегуляции. Кроме того, занятия могут посещать подростки, чьи трудности овладения конструктивным общением связаны с проблемами формирования “чувства взрослости”, “Я-концепции”, критичности мышления, самоанализа. Реализация программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия и сотрудничества с семьей. В соответствии с этим программа предусматривает проведение совместных занятий подростков с родителями и занятий с родителями.

### **Условия реализации программы:**

Длительность программы составляет 72 часа. Групповые занятия с подростками проводятся 2 раза в неделю (для каждой группы). На занятия принимаются подростки в возрасте 11-18 лет после посещения диагностико-консультативного приема педагога-психолога ГБУ ЦДК.

С учетом возрастных особенностей подростков в структуру занятий включена динамическая пауза и релаксационные упражнения. Обучающие и развивающие задания предлагаются подросткам в игровой форме. Задания по каждой теме имеют разный уровень сложности и возможностей использовать наглядную опору при выполнении. Это обеспечивает постепенный переход подростка от этапа совместного с педагогом выполнения задания на этап самостоятельного выполнения.

Еженедельно проводятся консультативные занятия с родителями (законными представителями) детей с целью разъяснения основных подходов и содержания работы по автоматизации умений и навыков, сформированных на занятиях.

Мониторинг успешности итогов реализации программного содержания проводится в часы, отведенные для диагностико-консультативной деятельности специалиста в индивидуальном порядке.

### **Ожидаемые результаты**

Предполагается, что результаты прохождения подростками указанной программы найдут отражение в следующих психологических сферах:

А) В индивидуальных особенностях коммуникативной сферы (компетентность в общении в коррекционно-развивающей группе, в школе и в семье);

Б) В личностном росте (повышение уровня самосознания, самооценки, “Я-концепции”);

В) В изменении социально-психологического статуса (улучшение адаптации в коррекционно-развивающей группе, в школе, в семье);

**Критерии положительной оценки** в решении психологических проблем подростков:

- наличие положительной динамики в развитии качественных характеристик коммуникативных способностей и повышении содержательности коммуникативной деятельности;

- повышение психологической компетентности подростков в понимании характеров и психологических проблем, обусловленных особенностями характеров;
- сформированность умения правильно выражать свои чувства, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;
- формирование положительной “Я-концепции”, адекватной самооценки;
- повышение психологической компетентности подростков в особенностях взаимодействия окружающих людей и их влиянии на поведение, учебную деятельность, личностный рост;
- сформированность навыков конструктивного взаимодействия с окружающими;
- повышение родительской компетентности в вопросах физического, психического и психологического статуса подростка;
- вовлечение в совместную работу родителей и ближайшего социального окружения по оказанию помощи в решении проблем подростка.

Оценка результатов коррекционно-развивающей работы проводится с использованием методик психологического обследования детей, анкетирования и собеседования с родителями подростков, дважды: до начала коррекционно-развивающих занятий и после прохождения курса коррекционно-развивающих занятий.

### **Календарный учебный график**

#### **1. Продолжительность учебного года:**

Образовательный процесс проводится во время учебного года. Начало учебного года на коррекционном отделении ГБУ ЦДК 1 сентября 2016 года. Окончание учебного года на коррекционном отделении ГБУ ЦДК: 31 мая 2017 года. Организация каникул во время учебного года не предусмотрена.

#### **2. Продолжительность учебных периодов:**

Подростки зачисляются на курс занятий продолжительностью 9 месяца (72 часа) после прохождения диагностического обследования педагогом-психологом.

#### **3. Регламентация образовательного процесса:**

Длительность программы составляет 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю (2 учебных часа в неделю). Продолжительность каждого занятия: 45мин. устанавливается, исходя из возрастных особенностей подростков.

Предусмотрены обязательные санитарно-гигиенические перерывы между занятиями продолжительностью не менее 10 минут.

Форма организации деятельности детей на занятиях –групповые (5 человек).

Занятия проводятся во второй половине дня, начиная с 16.30.

#### **4. Гигиенические требования к максимальным величинам образовательной нагрузки на коррекционном отделении:**

Максимальная нагрузка на обучающихся за 1 занятие соответствует нормативным требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями на 20 июля 2015 года), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей — СанПиН 2.4.4.3172-14.

Обучающиеся	Школьники 3-12 класс
Максимальная нагрузка	45 мин.

Распределение недельной образовательной нагрузки зависит от особенностей ключевой проблемы ребенка, сложности нарушения развития, его индивидуальных, личностных и психофизических особенностей, социальных условий жизни и воспитания.

### Анализ результатов успешности реализации программы

Вид контроля	Сроки проведения	Форма проведения
Текущий	В зависимости от сложности изучаемого материала может проводиться: - поурочно, -1 раз в 2 недели.	Устный опрос; Анализ творческих домашних заданий; Наблюдение за деятельностью обучающихся и заполнение диагностических карт; Собеседование с родителями обучающихся.
Итоговый	В конце учебного года	Диагностическое обследование; Анкетирование родителей, Устные и графические тестовые задания; Экспертная оценка деятельности детей по результатам их работы на занятии.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Часы/ теория	Часы/ практика	Всего
1	Личность	6	8	14
2	Личностный рост и развитие группы	5	8	13
3	Взаимодействие в группе	5	9	14
4	Неконструктивное взаимодействие	6	8	14
5	Конструктивное взаимодействие	5	12	17

Bcero		27	45	72
-------	--	----	----	----

№ п/п	Разделы работы, темы
	<b><i>Раздел 1. Личность</i></b>
1	Понятие “Личность” субличности. Позиции и стереотипы личности. Сознание и самосознание.
2	Проблемы общения и деятельности личности в социуме. Личностная самооценка (“Я-концепция”). Характер, типы характера.
3	Формирование самооценки. Проблемы ответственности личности и личностного роста.
	<b><i>Раздел 2. Личностный рост и развитие группы</i></b>
1	Личность и группа. Личностный рост и рост группы: цели и задачи, правила и нормы.
2	Лидеры и ведомые, групповые роли.
3	Напряженность и сплоченность группы, стереотипы.
4	Подгруппы, каналы коммуникации.
	<b><i>Раздел 3. Взаимодействие в группе</i></b>
1	Позиции партнерские.
2	Позиции партнерские.
3	Конфликты: конструктивные и деструктивные.
4	Общение: конструктивное и деструктивное.
5	Поведение: ответственное и безответственное.
	<b><i>Раздел 4. Неконструктивное взаимодействие</i></b>
1	Непартнерская система отношений.
2	Нарушения личностного роста и роста группы.

3	Отсутствие знаков внимания.
4	Неумение слушать. Ты-высказывания.
<b>Раздел 5. Конструктивное взаимодействие</b>	
1	Партнерская система отношений.
2	Согласованность личностного роста и роста группы.
3	Активное включение знаков внимания.
4	Активное, пассивное, эмпатическое слушание.
5	Я-высказывания.

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

В зависимости от содержания занятий, уровня подготовки подростков и степени их заинтересованности используются различные методы и приёмы. От их правильности выбора зависит успешность освоения подростками разделов и тем образовательной программы.

**Наглядные методы** помогают оптимизировать восприятие подростками разномодальной информации (рисование психических явлений на листе бумаги; проговаривание психологических понятий). Эффективным представляется использование компьютерных ресурсов, дающих возможность поэтапного объяснения нового материала, формирования у подростков умений работать с иллюстрациями, с графическими символами, а также возможность применения видов слуховой наглядности.

**Практические методы** являются основными в реализации данной образовательной программы, обеспечивая непосредственное ознакомление подростков с основными формами и методами общения, умения анализировать психологические связи, овладеть навыками, необходимыми для формирования продуктивной стратегии общения.

**Репродуктивные (воспроизводящие) методы** направлены на закрепление у подростков представлений и практических умений посредством включения игровых заданий.

**Частично-поисковый (эвристический) метод** основан на самостоятельной деятельности подростка, направленной на переработку информации с целью выявления противоречий и возникающих в соответствии с ними проблем, а так же поиск путей решения этих проблем и анализ результатов с целью выявления степени их истинности.

**Исследовательские методы** позволяют подростку делать «открытия» прежде всего для себя, находить ответы и решения на поставленные задачи, помогают в развитии мышления и фантазии, способности анализировать, сопоставлять, формируют внимательность, сосредоточенность, терпеливость, а также дают подросткам знания, приближающие процесс обучения к научному поиску.

#### **Тестовые задания**

Собирание букв из элементов, узнавание букв в условиях затрудненной визуализации (в шуме), написание прописных и строчных печатных букв, проведение

звукового анализа слов (простые и сложные формы), задания по звуковому и слоговому синтезу (устно); чтение таблиц слогов.

Определение качественных изменений состояния лексико-грамматического строя речи проводится при выполнении заданий по составлению рассказов, игровой драматизации сюжетов сказок.

#### **Творческие домашние задания:**

- графические задания по пространственной ориентировке на листе бумаги с использованием предметных и простых сюжетных картинок;
- конструирование букв из пластилина, картона, счетных палочек;
- придумывание неречевых ассоциаций букв и сюжетных историй;
- обводки и штриховки букв;
- нахождение одинаковых букв в множестве («Найди пару», «Семейка букв»)
- поиск одинаковых слогов;
- устные игры по теме звуко-слогового синтеза слов («Перевертыши», «Осколки слова», «Слова без хвоста»)

Одной из важных форм педагогической работы, поддерживающей связь с родителями, является проведение практических занятий для родителей, с целью повышения компетентности в вопросах, связанных с проблемами личностного развития, формирования навыков конструктивного общения, положительной мотивации у подростков к дальнейшему обучению общению, изучения психологии.

#### **Тематика занятий для родителей (законных представителей) подростка.**

1. Влияние психических нарушений на формирование навыков общения.
2. Рекомендации по обучению общению подростков.
3. Использование игр в работе по обучению подростков общению.
4. Рекомендации по личностному росту подростков.
5. Чтение и обсуждение предложений и коротких текстов (рекомендации по использованию игр и заданий).

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- ♦ учебный кабинет;
- ♦ стол, стулья, шкафы;
- ♦ детская мебель (стулья и парты);
- ♦ компьютер;
- ♦ проектор;
- ♦ цветной принтер;
- ♦ ксерокс;
- ♦ настольные игры;
- ♦ наборы дидактических игр(буквенные, слоговые);
- ♦ ковролин и наборы букв и цифр;
- ♦ наглядные пособия, схемы;
- ♦ картины, фотографии;
- ♦ наборы канцелярских принадлежностей по количеству подростков;
- ♦ наборы карточек лото (по количеству подростков);
- ♦ наборы Лего (для конструирования);
- ♦ наборы счетных палочек (для конструирования);
- ♦ тетради в клетку (по количеству подростков);

- ♦ альбомы для рисования;
- ♦ фломастеры цветные;

### Список литературы для педагога

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. 6-е издание. СПб., Изд-во СПбГУ 2004 .
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., Просвещение,1968.
3. Бернс Р. Я-концепция и воспитание.М.,1986.
4. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток.
5. Выготский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития. Вопросы психологии, 1972,№2
6. Василюк Ф.Е. Практическая система психотехнической подготовки учителя и школьного психолога.М.,1991.
7. Возрастная и педагогическая психология/Под ред. Петровского А.В./М.,Просвещение 1979.
8. Джонсон Д.У. Тренинги общения и развития.М.,Изд-я группа “Прогресс”, 2001.
9. Изард К.Э Психология эмоций
10. Игры для интенсивного обучения/Под ред. Петрусинского В.В./М., Прометей, 1991.
11. Кон И.С. Психология старшеклассника. М., Просвещение, 1980.
12. Кривцова С.В. Навыки конструктивного взаимодействия. ., 1999.
13. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) - Минск, Изд-во БГУ им. В.И.Ленина,1976.
14. Леонтьев А.А. Психология общения. М., 2005.
15. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. - М.,2009.
16. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб,2000.
17. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л.,Медицина, 1977.
18. Ломов Б.Ф., Беляева А.В., Носуленко В.Н. Психологические исследования общения.Изд-во “Наука”, М.,1985.
19. Лунева О.В. Общение.//Знание.Понимание.Умение//2005,№4.
20. Мудрик А.В. О воспитании старшеклассников.М., Просвещение,1976.
21. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. - СПб,2000.
22. Маховская О.И. Коммуникативный опыт личности. – М., 2010.
23. Одинцова М.А. Я-целый мир. Программа развития подростков и юношества. – М., 2004.
24. Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А.А.Бодалева, - М.,Изд-во “Когито-Центр”,2011.
25. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт./Пер. с англ., нем./М., Смысл, 1993.
26. Роберто Ассаджиоли. Типология психосинтеза. Семь основных типов личности. – М., 2008.
27. Салливан Г., Роттер Дж., Мишел У. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. - М.,2007.
28. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. Изд-во ”Наука”, 1984.
29. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М.,1999.
30. Шумилин Е.А. Психологические особенности личности старшеклассника. - М., Педагогика,1979.

### Литература, рекомендованная родителям

- 1.Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - Москва: Сфера, 2003.

2. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили.- Москва: ЭКСМО, 2012.
3. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей.- Москва: ТЦ “Сфера”, 2000.
4. Петрановская Л. Трудный возраст.- Москва: Студио-Диалог, 2010.
5. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему.- Москва: Генезис, 2009.
6. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток.-М., Просвещение, 2001.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека.-М: Прогресс, 1994.
8. Бернс Р. Я-концепция и воспитание. - М., 1986.
9. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности: Тексты. - М., 1982.
10. Леви В. <http://www.Л.> Нестандартный ребенок. - СПб., 1993.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. <http://www.twirpx.com/file255593>
2. <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/buruso>
3. <http://laiko.narod.ru/posobie-voz.html>
4. <http://www.synton.ru/library/books/content/1020>
5. <http://b-uchet.ru/article/35655.php>
6. <http://www.chitalnya.ru/work/445254>
7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
8. <http://www.hsyoffice.ru/b-881-razvitie-ja.htm>
9. <http://www.niv.ru/doc/psychology/terms-concept>
10. <http://psyera.ru/razvitie-ya-koncepcii-1726.htm>

