

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 8 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 80 от 31.08.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ
ПОДРОСТКОВ**

Возраст детей 13-17 лет
Разработчик
Салнев Антон Вячеславович,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Программа повышения коммуникативной компетенции подростков» имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность программы:

На современном этапе развития наук о человеке уже ни для кого не секрет, что одним из важных условий становления личности, рождения человека, в истинном смысле этого слова, является общение.

Для развития личности маленького ребёнка очень важным является его взаимодействие с родителями, чуть позднее с другими взрослыми, оказывающими поддержку, создающими условия для возникновения у ребёнка ощущения безопасности, принятия.

По мере приближения к подростковому возрасту, для ребёнка на первый план в структуре общения, наряду с взаимодействием со значимыми взрослыми, выступает взаимодействие со сверстниками.

На этапе развития личности, когда детство почти позади, а взрослая жизнь ещё не досягаема, когда он уже не ребёнок, но ещё и не взрослый, именно сверстники являются тем островком для подростка, на котором собственно и происходит его взросление.

Контакт со сверстниками, уважение и любовь с их стороны, осознание групповой принадлежности, взаимопомощь способствуют формированию необходимой для подростка автономности от взрослых. В процессе общения со сверстниками формируется умение подростка подчиняться коллективной дисциплине, отстаивая в тоже время свои права, соотносить личные интересы с общественными, отвечать за свои действия, прежде всего перед собой.

Научная обоснованность:

Недостаток межличностного общения со сверстниками является серьёзной помехой для подростка в познании окружающего мира, окружающих людей, в познании себя, нередко оставляя его в мире непонимания и тревоги, один на один с самим собой. В такой ситуации у подростка не формируются необходимые ему во взрослой жизни коммуникативные навыки, что замыкает круг проблем подростка и приводит к ряду производных трудностей в его дальнейшей жизни, и, прежде всего к всё большему Неудовлетворению потребности в общении.(7)

Анализ причин отсутствия в жизни подростков необходимого для гармоничного развития их личности общения проводился автором программы, прежде всего в отношении подростков, обратившихся в психологический центр за помощью. Автор программы пришла к выводу, что главной причиной, почему подросткам бывает трудно найти общий язык, как друг с другом, так и со взрослыми, является отсутствие у них коммуникативных навыков. Неумение сотрудничать, слышать собеседника, отсутствие навыка учёта его эмоционального состояния, а также отсутствие навыков конструктивного решения конфликтов - всё это приводит к тому, что, оказавшись в ситуации неформального взаимодействия, подростки не получают друг от друга необходимой поддержки и принятия, не удовлетворяют потребность в самовыражении и самореализации. В ряде случаев общение со сверстниками сопровождается употреблением пси-коактивных веществ, по началу являющихся вспомогательным средством общения, (Впоследствии становящихся единственным поводом и главной темой их контактирования.

Таким образом, низкий уровень коммуникативной компетентности затрагивает ряд важнейших проблем современности.

Принимая во внимание всё выше сказанное, с целью помощи подросткам, была разработана данная программа.

Адресат программы: подростки в возрастном диапазоне 12-17 лет.

Цель: Развитие у подростков уровня коммуникативной компетентности.

Задачи:

помочь осознать необходимость и актуальность знаний в области коммуникации, использования приемов конструктивного общения;
создать условия для формирования навыков установления и поддержания контакта, уверенного поведения, приемов конструктивного взаимодействия;
способствовать снятию эмоционального напряжения и преодолению негативных эмоциональных переживаний, связанных с межличностными отношениями; помочь в процессе формирования позитивного самоотношения и адекватной самооценки

Условия реализации программы:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого 25-45 минут. Общая продолжительность программы – 12 занятий (10 тематических и 2 диагностических), 12 академических часов. Предусматривается проведение 1-2 занятий в неделю (в зависимости от возможности расписания конкретной школы). Форма занятий может быть групповой (в группу набирается не более 12 человек) и индивидуальной.

Планируемые результаты:

1. Развитие навыков конструктивного решения конфликтов;
2. Позитивное отношение ребёнка к себе и ближайшему окружению (адекватная самооценка, уверенность в себе);
3. Формирование у участников программы навыков активного слушания собеседника.

3. Учебно-тематический план

Тема	Содержание	К-во часов	Формы и методы работы
Понятие «Невербальное общение»	Исследование подростками своих особенностей невербального общения, возможностей и ограничений невербальных средств. Расширение диапазона невербальных средств: мимика, пантомимика, расстояние между собеседниками, угол наклона туловища, жесты. Отработка навыков передачи информации через невербальные средства, развитие наблюдательности.	1	Упражнения «Рассказ о себе»; «Приветствие без слов»; «Найди пару»; «Невербальный контакт»; «Действие».
Знакомство без слов. Невербальные средства	Исследование подростками своих особенностей передачи информации невербальным путём, тренировка передачи информации через мимику, жесты. Развитие рефлексии путём тренировки навыка самонаблюдения за своими эмоциями.	1	Упражнения «Назови свое имя»; «Общаемся через стекло»; «Слепой - поводырь»;

			«Описание друг друга»; «Дистанция»; «Аплодисменты по кругу».
От интерпретации до непонимания один шаг	Знакомство с техниками «резюмирование» «интерпретация». Тренировка навыка использования техник, анализ их эффективности.	1	Упражнения Разминка; «Давайте поздороваемся»; «Похожести»; «Автобус»; «Животные»; «Пары»; «Комплименты»
Ошибки восприятия или разговор по душам	Знакомство с понятием ошибок восприятия, стереотипа. Исследование подростками существующих в их восприятии стереотипов, проявляющихся в общении. Обсуждение положительных и отрицательных сторон стереотипов при общении, связи ошибок восприятия с барьерами в общении. Отработка навыка выявления стереотипов при разговоре с собеседником.	1	Упражнение «Настроение»; «Пересядьте все те кто...»; «Испорченный телефон»; «Тройка»; «Спасибо за приятное занятие»
Активное слушание	Рассмотрение диапазона техник слушания собеседника: пассивное, активное слушание (проговаривание, отображение чувств, резюмирование, интерпретация). Знакомство подростков со своими индивидуальными особенностями, проявляющимися в процессе слушания собеседника; развитие наблюдательности, отработка навыков эффективного слушания собеседника Тренировка сочетания «пассивного» вида слушания с невербальными средствами.	1	Упражнение пожелание; Мини - лекция; Упражнение «Техники активного слушания»; «Мои методы активного слушания»; «Детство».

Разговор без слов	Исследование подростками своих особенностей передачи информации через расстояние между собеседниками, угол наклона туловища. Развитие наблюдательности через тренировку навыка соотнесения контекста физического пространства в процессе общения.	1	Упражнение «Насос и мяч»; «Зеркало»; «Эхо»; Упражнение на завершение.
Отражение чувств, как условие эффективного общения.	Знакомство с техникой «отражение чувств». Тренировка навыка использования техники, анализ её эффективности Тренировка навыка «отражения» чувств.	1	Упражнение «Цветок чувств»; «Описание чувств»; Мини лекция; «Отражение чувств»
Техника слушания	Знакомство с техниками «резюмирование», «интерпретация». Тренировка навыка использования техник, анализ их эффективности.	1	Упражнение «Найди пару»; «Событие»; «Цепочка речи».
Деловая игра	Знакомство с «активным» видом слушания и его техниками. Тренировка навыка использования техники «вербализации». Анализ эффективности тренируемой техники для понимания собеседника.	1	Деловая игра «Путешествие в Африку»
Конфликты и пути их решения. Договор или драка	Знакомство с видами конфликтов, исследование подростками стратегий решения конфликтов, свойственных им при возникновении соответствующих ситуаций. Расширение диапазона стратегий конструктивного решения конфликтов. Отработка навыка выбора оптимальной стратегии решения конфликта в соответствующей ситуации, развитие способности конструктивно выражать раздражение и гнев.	1	Упражнение «Нападающий и защищающийся»; «Спустить пар»; «Слова гнева»; «Работа с гневом»; «Бумажные мячики».
Золотая середина в решении конфликтов.	Знакомство с видами конфликтов, критериями глубины. Исследование свойственных участникам группы способов решения конфликтов, анализ эффективности использования стратегий в зависимости от сложившейся ситуации. Развитие навыка конструктивно выражать гнев и раздражение.	1	Упражнение «Картина двух художников»; «Как мы разрешаем конфликты».

Заключительное занятие	Тренировка навыка использования конструктивных стратегий в зависимости от глубины и остроты конфликта.	1	Упражнение «Чемодан в дорогу»; «По каким признакам вы можете определить настроение другого человека»; «Защита».
	итого	12 часов	

Оценка результативности:

1. Данные опроса детей и консультирования с родителями перед началом занятий.
2. Данные анализа продуктов деятельности (на протяжении всех занятий)

Учебно-методический комплекс программы:

Для проведения занятий необходим специально оборудованный кабинет, в котором представлены разнообразные материалы для творческого самовыражения. Важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы. Пространство кабинета должно быть достаточно большим для того, чтобы оно могло быть организовано в соответствии с требованиями проведения групповой работы. Наличие необходимого числа стульев для каждого участника группы и ведущего. Количество участников в группе не должно превышать 12 человек, нижней границей является число участников 8 человек.

Методическое оснащение программы:

- Андреева Г.М., Социальная психология. М. 2009.
 - Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития. М. прогресс. 2008
 - Крижанская С., Третьяков В.П.. Грамматика общения. Л. 2010.
 - Куницына В.Н. социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции взаимоотношения. В сборнике «Теоретические и прикладные вопросы психологии. Выпуск 1.41. под редакцией Крылова А.А., СПб 2009.
 - Практикум по социально-психологическому тренингу. Под редакцией Б.Д. Парыгина. СПб Игуп. 2007.
 - Психология. Учебник. Под редакцией А.А.Крылова. М. Проспект. 2008
 - Психология подростка. Под редакцией А.А.Рен. М. Олма-пресс. 2009.
 - Р.Смид. Групповая работа с детьми и подростками. М. Генезис. 2009.
- Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб. Речь 2010.

Содержание программы

Раздел 1 Вводная часть (Знакомство. Невербальное общение)

Тема 1.1 Понятие «Невербальное общение»

Тема 1.2 Знакомство без слов. Невербальные средства.

Тема 1.3 От интерпретации до непонимания один шаг.

Раздел 2 Основная часть (Стереотипы при общении. Активное слушание. Невербальное общение. Понимание эмоций)

Тема 2.1. Ошибки восприятия или разговор по душам

Тема 2.2. Активное слушание

Тема 2.3. Разговор без слов

Тема 2.4. Отражение чувств, как условие эффективного общения.

Тема 2.5. Техника слушания

Тема 2.6. Деловая игра

Раздел 3 Заключительная часть (Отработка навыка выбора оптимальной стратегии решения конфликтной ситуации. Развитие навыка конструктивного выражения гнева)

Тема 3.1. Конфликты и пути их решения. Договор или драка.

Тема 3.2. Золотая середина в решении конфликтов.

Тема 3.3. Заключительное занятие.

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(5-10 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Список литературы:

1. Воробьев В.М. Тренинг психической адаптивности. Л., 1990
2. Истратова О.И., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. Р., 2004
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Е., 1998
4. Косицкий Г.И., Дьяконова И.Н. Резервы нашего организма - М., 1993
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2000
6. Материалы еженедельной методической газеты для педагогов-психологов «Школьный психолог».
7. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996
8. Рапопорт Ж.Ж. Образ жизни и здоровье детей // Педиатрия - 1990 - №6.
9. Рогов В.И. Настольная книга практического психолога. М., 2003
10. Рогов В.И. Психология общения. М., 2003
11. Руководство практического психолога. Под ред. Дубровиной. М., 2000