

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
муниципального образования Плавский район
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ДОВЕРИЕ»

Программа рассмотрена
на заседании
психолого-методического совета
протокол № 6 от
«05» сентября 2013г.

«Утверждаю»
приказ № 01 от «05» сентября 2013г.
Директор МБОУ МО Плавский район
«ЦДИК «Доверие» О. А. Шибяев



**Дополнительная
образовательная
индивидуально – ориентированная
просветительско-профилактическая
программа по социальной адаптации
подростков
«ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ»**

Уровень программы: дополнительное образование детей
Направленность: просветительско-профилактическая
Срок реализации: 20 часов (12 занятий)
Возраст : 13-15 лет

Составитель : Грибоедова О.И.
педагог-психолог
МБОУ МО Плавский район
«ЦДИК «Доверие»

г. Плавск
2013 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст – это критический период в развитии человека, время сильных психофизиологических изменений, становления самостоятельности, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. В связи с этим обучение позитивным жизненным навыкам имеет для подростков особое значение. От социальной компетентности подростка во многом зависит успешность его самореализации как личности. Интенсивное формирование «Я-концепции» является центральным содержанием психосоциального развития в подростковом возрасте. Серьезное значение в формировании растущей личности приобретает группа. Стремление добиться расположения значимой для подростка группы может привести его к рискованному поведению. Известно, что у подростков особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. В связи с этим очень важным является наличие у подростка уверенности в себе, нормального уровня социальной (межличностной) тревожности и, соответственно, умения сказать «нет» и противостоять этим негативным воздействиям.

Успешная социальная адаптация, в том числе развитие социальных навыков и уверенности в себе – важная задача для групповой психологической работы с подростками.

Предложенная индивидуально-ориентированная просветительско-профилактическая программа групповой психологической работы с подростками ориентирована на повышение уровня коммуникативной компетенции подростков 13-16 лет, что способствует стимулированию их социального развития и личностного роста и успешной социальной адаптации подростков.

Помимо развития социальных навыков, участвуя в групповых занятиях, подростки при поддержке психолога погружаются в процесс взаимодействия и совместного переживания, ориентированный на создание условий личностного роста и формирование навыков общения в данной группе. Подростки имеют возможность поверить в свои силы, обрести новые знания, жизненные навыки и личностные способности, присвоить образцы социального поведения, актуализировать и удовлетворить мотивы личностного роста, «активно растить себя».

Приобретение подростками навыков общения позволит им успешно овладеть условиями своей жизни, расширять и гармонизировать социальные связи, играет важную роль в сохранении целостной и здоровой личности.

Отличительной особенностью данной программы занятий является практический подход к достижению целей и задач курса. В программе практически отсутствует теоретическая часть (только мини-лекции), так как приоритетом является практическое научение и отработка навыков общения подростка.

За основу данной дополнительной образовательной программы взята программа «Тренинг общения» А.Г. Грецова, Санкт-Петербург, 2007 год.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ :

- Формирование социальных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Создание условий для всестороннего развития личности подростка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

- Развитие уверенности в себе и формирование уверенного поведения.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ :

- Формирование социальных навыков, необходимых для успешного общения : вербальные и невербальные, активное слушание, эмпатия, «Я-Ты-высказывания», рефлексия и др.;
- Развитие умения различать собственные чувства и чувства других людей; научить различать приемлемые и неприемлемые способы выражения чувств, воздействовать на свое эмоциональное состояние, принимать на себя ответственность за свое поведение;
- Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- Развитие уверенности в себе и снижение межличностной тревожности;
- Развитие сплоченности группы.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Предлагаемая программа групповых занятий предназначена для подростков 13-15 лет, не имеющих глубоких личностных проблем и психиатрических отклонений.

Психологу, ведущему занятия, желательно наличие собственного опыта участия в психологических тренингах в роли клиента.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Курс программы ориентирован на 3 месяца и включает 12 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме тренинга с элементами психодиагностики продолжительностью 1 час 40 минут. Количество подростков в группе – 8 -25 человек.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ОКОНЧАНИЮ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

1. Психологическая грамотность подростков.
2. Уверенность в себе. Вера в свои силы.
3. Снижение межличностной тревожности.
4. Обретение новых знаний, жизненных навыков и личностных способностей.
5. Присвоение образцы неконфликтного социального поведения, актуализация и удовлетворение мотивов личностного роста.
6. Приобретение подростками навыков общения (это позволит им успешно овладеть условиями своей жизни, расширять и гармонизировать социальные связи).

Проверка эффективности программы и достижения ожидаемых результатов проводится только по субъективным мнениям участников программы (устный опрос, письменное анкетирование), их педагогов и родителей.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – анкетирование педагогов, родителей и самих подростков, наблюдение за использованием школьниками навыков общения, полученных на занятиях по программе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной образовательной индивидуально-ориентированной просветительно-профилактической программы по социальной адаптации подростков «Тренинг общения»

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Знакомство. Зачем мы здесь собрались? Принятие правил работы. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1 час 40 минут
2.	Мы – команда	1 час 40 минут
3.	Наши сходства и различия. Сплочение и доверие	1 час 40 минут
4.	Общение и умение слушать	1 час 40 минут
5.	Учимся взаимопониманию	1 час 40 минут
6.	Средства общения. Невербальная информация. О чем говорит наша мимика. О чем говорят наши жесты.	1 час 40 минут
7.	Общение без слов. Поговорим ... рисунками. Повторный инструктаж по технике безопасности.	1 час 40 минут
8.	Наши эмоции и чувства. Проявления эмоций и чувств	1 час 40 минут
9.	Конфликты и причины их возникновения	1 час 40 минут
10.	Пути решения конфликтов	1 час 40 минут
11.	Манипуляции и защита от них	1 час 40 минут
12.	Портрет нашей группы. Подведение итогов тренинга	1 час 40 минут
	ИТОГО:	20 часов 12 занятий

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная индивидуально-ориентированная просветительно-профилактическая программа условно включает следующие части:

Начальный этап работы.

Процедура знакомства участников, вводная беседа – рассказ о том, что такое тренинг, чем предстоит заниматься и какие задачи будут при этом решаться. На этом же этапе работы вводятся правила работы в тренинговой группе, проводятся несложные упражнения, направленные на формирование интереса к занятиям, сплочение группы.

Основная часть работы.

В начале основной части программы преимущество отдается относительно простым упражнениям, направленным на сплочение группы, повышение эффективности совместной деятельности, формирование взаимного доверия участников. Далее увеличивается число более сложных упражнений, направленных на решение других задач тренинга, требующих координации совместных действий и взаимного доверия участников, подразумевающих стрессогенные ситуации.

Завершающая часть.

Подведение итогов, получение углубленной обратной связи по проделанной работе как для участников, так и для психолога – ведущего тренинга. Беседа о

том, как полученные в тренинге навыки могут быть использованы в реальной жизни.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В работе группы используются следующие приемы, формы и методы:

Методические приемы :

- Устный или анкетный опрос.
- Проективные формы «Один парень...», «Большинство подростков...» для «универсализации» подростковых трудностей.
- Обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой.
- Психологическая диагностика индивидуальных эмоционально-личностных особенностей.
- Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов занятия.

Формы работы

- Психогимнастические упражнения.
- Тренинговые упражнения и игры.
- Групповая дискуссия.
- Ролевые игры.
- Двигательные упражнения.
- Релаксационные упражнения.
- Элементы арт-терапии.
- Проективное рисование.

Основные приемы и техники проведения занятий

- «Круг».
- «Присоединение».
- «Активное слушание».
- «Вопросы».
- «Сопереживание»
- «Обсуждение»
- «Ролевые игры».
- «Обратная связь».
- «Ритуалы завершения групповой работы».
- «Я-высказывания».
- «Релаксация» и другие.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся в достаточно просторном помещении, имеющем ковровое покрытие, стулья, столы и доску для вывешивания работ подростков и материалов для занятия. Для занятий данной группы необходимы: бумага А4, ватманы, канцелярские принадлежности (карандаши, цветные карандаши, краски, кисти, цветная бумага, клей), магнитофон.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ ПО КАЖДОЙ ТЕМЕ ИЛИ РАЗДЕЛУ

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы в целом и по каждой теме или разделу – анкетирование педагогов, родителей и самих подростков, наблюдение за использованием школьниками навыков общения, полученных на занятиях по программе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь: Тренинг развития жизненных целей. -СПб.: Речь, 2001
2. Вачков И. Основы технологии группового тренинга : психотехники, М., «Ось»,1999.
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2007
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий.- СПб.:Речь,2003
5. Лабиринт души: Терапевтические сказки/Под ред. Хухлаевой О.В. , Хухлаева О.Е.-М.:Гаудеамус,2003
6. Микляева А.В. Я-подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии(7 класс).-СПб.:Речь, 2003
7. Микляева А.В. Я-подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии(8 класс).-СПб.: Речь, 2003
8. Микляева А.В. Я-подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии(9 класс).- СПб.: Речь, 2003
9. Подростки на перекрестке эпох/Под ред. С.В. Кривцовой, М., «Генезис»,1997
10. Прутченков А.С. Школа жизни: Методические разработки социально-психологических тренингов.- М.: МООДиМ «Новая цивилизация», 2000
11. Рогов Е.И. Психология человека.- М.:»Владос»,1999
12. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов - Ярославль: Академия развития, 2003
13. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков - Ярославль: Академия образования,2002
14. Рудестам К. Групповая психотерапия, М., «Прогресс»,1990
15. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка/ Под ред. И.В.Дубровиной.-Н.Новгород:НГУ,1995
16. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками, М., «Генезис»,1999
17. Солдатова Г.У. и др. Жить в мире с собой и другими : тренинг толерантности для подростков. М., «Генезис»,2000
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать ? - М., «Генезис», 1998
19. Фопель К. Создание команды.-М.:Генезис,2002
20. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.:Речь, 2006

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

1. Лабиринт души: Терапевтические сказки/Под ред. Хухлаевой О.В. , Хухлаева

- О.Е.-М.:Гаудеамус,2003
2. Рогов Е.И. Психология человека.- М.:»Владос»,1999
 3. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка/ Под ред. И.В.Дубровиной.-Н.Новгород:НГУ,1995

