

Муниципальное бюджетное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи – Клиновский городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Рабочая программа

Эффективное общение - путь к УСПЕХУ !!!



(Основы эффективного общения для подростков 15-17 лет)

Составитель:
Николаенко Е.Н.
педагог-психолог
МБУ- КГЦППМиСП

г.Клинцы
2022г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Эффективное общение – путь к успеху» (эффективное общение для подростков 15-17 лет) составлена на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо МоиН РФ от 14.12.15г.) в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учётом образовательных потребностей, возрастных особенностей подростков. По своему функциональному назначению программа является общеразвивающей.

Центральное личностное новообразование периода отрочества — становление нового уровня самосознания, «Я-концепции». Этот новый уровень характеризуется стремлением понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие — уникальность и неповторимость.

Развитие рефлексии — способности делать предмет своей мысли саму мысль, — дает средство, с помощью которого подросток может размышлять о себе, т. е. делает возможным развитие самосознания.

Актуальность

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

Занятия с психологом призваны помочь школьнику наиболее полно реализовать свои познавательные и личностные возможности, выработать

эффективные, конструктивные способы преодоления трудностей, что необходимо для полноценного перехода к взрослости и освоения будущей профессиональной и добровольческой деятельности.

Направленность программы – социально-гуманитарная. Приоритетными задачами социально-педагогического направления являются социальное и профессиональное самоопределение индивида, формирование его гражданского самосознания, а также развитие мотивационного, эмоционального и когнитивного аспектов личности. Становление и закрепление заявленных ресурсов ориентировано на интеграцию компонентов культурной и образовательной среды.

Новизна программы

Успешная реализация предполагает удовлетворение определенных познавательных интересов подростков в области психологии межличностных отношений в рамках процесса дополнительного образования.

Психологические знания и практические умения в сфере коммуникации позволяют подросткам определить оптимальную стратегию поведения во взаимодействии с адресантами, а именно со сверстниками, родителями, педагогами и самим собой. Повышение уровня компетентности в вопросах бесконфликтного общения неизменно приводит к оптимизации проявлений самоэффективности и автономности личности.

Отличительные особенности программы.

Программа позволяет подросткам осваивать психологические основы в большом объеме. В программе множество коммуникативных блоков, которые будут необходимы в жизни: умение сказать нет, активное слушание и т.д. Все это позволяет подросткам выйти на иной уровень общения и развивать навыки коммуникации задолго до выхода из школы.

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».

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 15-17 лет, испытывающих трудности в общении со сверстниками. Оптимальным количеством участников является 10-15 человек, так как атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

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.

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая. Наполняемость группы – не более 15 человек
режим занятий: 2 академических часа x 1 раз в неделю. На занятиях педагогом-психологом используется индивидуально-личностный подход.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество
		часов
1.	Вводное занятие	2
2.	Техники эффективного общения	24
3.	Умение устанавливать контакт	8
4.	Давайте говорить красиво	8
5.	Техники снятия напряжения	14
6.	Особенности психики человека	8
7.	Распределение своего времени	10
	Итого часов	72

Содержание программы

1. Вводное занятие

Самопрезентация участников. Знакомство с программой занятий.

2. Техники эффективного общения

Теория. Что такое эффективное общение.

Активное слушание.

Конструктивный отказ.

Открытые вопросы. Упражнения в группе. Обсуждение ситуаций.

Практика: упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

3. Умение устанавливать контакт

Теория. Как установить контакт с любым человеком. Техники поддержания «малого» разговора. Салонная беседа. Для чего устанавливать контакт. Контакты в современном мире, как эффективный способ продвижения себя.

Практика: занятие в группе, «поговори с прохожим», «поговори с директором»

4. Давайте говорить красиво.

Теория. Невербальные техники выступления. Влияние невербальных сигналов на публику. Способы поддержания интереса у публики. Стили выступлений. Виды слушателей. Успешные ораторы цивилизации.

Практика: обсуждение ситуации паники, страхов перед выступлением на публике, упражнения на снятие напряжения.

5. Техники снятия напряжения

Теория. Способы снять тревогу перед ответственным мероприятием (экзамен, выступление). Техники тонизирования. Как отдыхать, чтобы отдохнуть? Как не стоит отдыхать. Сон, как эффективный способ снятия напряжения. Пища перед экзаменом.

Практика: упражнения, обсуждение, предложение своих способов борьбы с напряжением.

6. Особенности психики человека

Теория. Подходы психологии к изучению человека. Психические заболевания. Как работает наша психика. Влияние на психику. Неврозы, влияющие на нашу жизнь, способы борьбы с ними.

Практика: работа в парах – поиск неврозов, навязчивых состояний.

7. Распределение своего времени

Теория. Умение сказать «НЕТ». Способы управления собой и своим временем, для эффективной работы. Техники постановки целей. Стоит ли в современном мире следить за своим временем. Умение отдыхать в эпоху быстрой сменяемости событий.

Практика: долговременное упражнение на управление временем.

Формы контроля:

1. Оценка группы

Каждый участник группы оценивает выраженность личностных качеств по 5-балльной шкале у себя и у всех остальных членов группы. Таким образом, каждый участник получает возможность посмотреть на себя со стороны, обобщенным взглядом учебной группы. Все оценки даются анонимно.

2. Самооценка, оценка уровня притязаний

Каждый участник группы заполняет опросники в начале курса и по окончании, результаты сравниваются с остальными показателями.

3. Изучение познавательных и профессиональных намерений старшекласников

Каждый участник группы заполняет анкеты в начале курса и по окончании, результаты сравниваются с остальными показателями.

4. Деловая игра:

Обучающиеся принимают участие в деловой игре, в ходе которой выявляются и отслеживаются знания, умения и навыки, полученные на занятиях (метод наблюдения, анализ).

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- 1) Основные положения психологии общения;
- 2) Сущность и специфику вербальной и невербальной коммуникации;
- 3) Особенности межкультуральной и разновозрастной системы взаимодействия;
- 4) Факторы, препятствующие взаимодействию и осложняющие общение;

- 5) Оптимальные стратегии выхода из конфликтных ситуаций разного уровня;
- 6) Способы манипулирования и варианты изменения коммуникативной дистанции.

Обучающиеся должны иметь навыки:

- 1) Оперирования элементами понятийного аппарата;
- 2) Использования «Я-высказываний» и построения бесконфликтной интеракции;
- 3) Ориентирования в типологии конфликтного поведения и разнообразии социальных ролей;
- 4) Самопрезентации и адекватного восприятия собеседника (распознавания сигналов от адресанта);
- 5) Словесного и мимического выражения собственных чувств и эмоциональных состояний партнера;
- 6) Развития конструктивной полемики и избегания дисфункциональных влияний извне;
- 7) Оценки и анализа доступного искажения информации, общественных стереотипов и ярлыков.

Календарно-тематическое планирование.

№ п\п	Наименование тем	Количество часов	
		теория	практика
1.	Теория. Самопрезентация участников. Знакомство с программой занятий.	-	2
	Техники эффективного общения	12	12
2.	Что такое эффективное общение	1	1
3.	Активное слушание. Техника «слушать и слышать».	1	1
4.	Активное слушание. Техника «парафраз»	1	1
5.	Эмпатическое слушание.	1	1
6.	Пассивное слушание.	1	1
7.	Конструктивный отказ.	1	1
8.	Открытые вопросы.	1	1
9.	Техника «Открытые, закрытые, альтернативные вопросы. «Выбор без выбора».	1	1
10.	Конфликты и способы взаимодействия.	1	1
11.	Я-высказывания в конфликтах.	1	1

12.	Техники позитивного восприятия	1	1
13.	Тренинг эффективного общения.	1	1
3	Умение устанавливать контакт	4	4
14.	Как установить контакт с любым человеком.	1	1
15.	Техники поддержания «малого» разговора	1	1
16.	Техника аргументации и роль вопроса в деловой беседе. Светская (салонная беседа).	1	1
17.	Контакты в современном мире. Для чего устанавливать контакт.	1	1
	Как выступать на публике?	4	4
18.	Невербальные техники выступления	1	1
19.	Влияние невербальных сигналов на публику. Влияние невербальных сигналов на публику	1	1
20.	Способы поддержания интереса у публики	1	1
21.	Стили выступлений. Виды слушателей	1	1
	Техники снятия напряжения	6	6
22.	Способы снять тревогу перед ответственным мероприятием	1	1
23.	Техники тонизирования	1	1
24.	Как отдыхать, чтобы отдохнуть	1	1
25.	Как не стоит отдыхать	1	1
26.	Сон, как эффективный способ снятия напряжения	1	1
27.	Пища перед экзаменом.	1	1
	Особенности психики человека	4	4
28.	Подходы психологии к изучению человека	1	1
29.	Подходы психологии к изучению человека	1	1
30.	Как работает наша психика. Психические заболевания. Влияние на психику	1	1
31.	Неврозы, влияющие на нашу жизнь. Как бороться с неврозами	1	1
	Распределение своего времени	4	6
32.	Умение сказать «НЕТ». Способы управления собой	1	1
33.	Стоит ли в современном мире следить за своим временем. Умение отдыхать	1	1
34.	Целеполагание. Техники постановки целей.	1	1
35.	Как найти время на все? Как успевать вовремя?	1	1
36.	Деловая игра «Тайм-Менеджмент»	-	2
	Итого	34	38

Список литературы:

- 1) Браткин, А. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов / А. Браткин, И. Скоробогатова. – М.: «Генезис», 2006. – 208 с.
- 2) Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга/ И. В. Вачков. – 2-е изд. – М.: Ось-89, 2006. – 144 с.
- 3) Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д – Технология создания команды / Т. Д Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2002 – 224 с.: ил.
- 4) Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – М.: Ось-89, 2007. – 3-е изд. - 128с.
- 5) Климчук, В. А. Тренинг внутренней мотивации: Программа развития:теория и методика. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
- 6) Кувватов, С. А. Игры для робинзонов: Методическое пособие для вожатых / составители: С. А. Кувватов, Л. И. Дорогова, А. А. Ефремов, Ульяновск: УлГПУ, 2003. - 61 с.
- 7) Скрипюк, И. И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты / И. И. Скрипюк. – СПб.: Питер, 2005. – 176 с.
- 8) Фопель, К. Технология ведения тренинга / К. Фопель. – М.: Генезис, 2005. – 266 с.