

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического Совета  
ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 120 от 30.08.2024г.  
и.о. директора ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ В.Г. Иноземцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ У ПОДРОСТКОВ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ  
ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ»**

Срок освоения программы – 24 часа

Возраст обучающихся – 9-12 лет

**Разработчик:**  
**Березина Дина Викторовна**  
- педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Формирование и развитие у подростков умений и навыков эффективного общения» имеет **социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность**. Программа обновлена с учетом «Концепции развития дополнительного образования для детей до 2030 года» от 31.03.2022 № 678-р.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с младшими подростками центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Невского района, 9-12 лет (3-6 класс), имеющих трудности в общении со сверстниками и взрослыми, которые проявляются в том, что у них нет друзей или их поведение агрессивно-демонстративно или аутоагрессивно. Набор в группы производится по рекомендации ОУ или специалистов центра. Форма занятий групповая и параллельно, по необходимости, индивидуальная. Оптимальное количество обучающихся 6-12 человек.

### **Актуальность программы:**

ФГОС среднего (полного) общего образования предусматривает что программа должна обеспечивать:

«развитие у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию и самоопределению; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий, способности их использования в учебной, познавательной и социальной практике; формирование умений самостоятельного планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построения индивидуального образовательного маршрута; решение задач общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся; подготовку к осознанному выбору дальнейшего образования и профессиональной деятельности».

Программа обновлена с учётом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024);
- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678- р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

- Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации.

Одной из приоритетных задач Концепции развития дополнительного образования обозначена формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека, а также использование возможностей дополнительного образования для повышения образовательных результатов детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ. Данная программа призвана отчасти решать эти задачи.

#### ***Отличительная особенность программы:***

Занятия проходят в творческом игровом взаимодействии обучающихся разного возраста и пола. В конце каждого занятия обучающиеся имеют возможность в свободной и безопасной обстановке выразить свои впечатления о группе и других обучающихся, с помощью педагога-психолога учатся понимать и принимать как свои собственные чувства, так и чувства других людей.

***Уровень освоения программы*** – общекультурный.

***Объем ДОП*** – 20 часов.

***Срок освоения*** – 20 часов.

***Цель:*** формирование и развитие у младших подростков умений и навыков эффективного общения.

#### ***Задачи программы:***

*Обучающие:*

- 1) Дать представление о техниках активного слушания.
- 2) Дать представление о конфликтах, способах реагирования в конфликтах.
- 3) Приобретение коммуникативных умений и навыков.

*Развивающие:*

- 1) Познание младшим подростком своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми.
- 2) Развитие у младшего подростка навыков понимания личностных качеств и эмоциональных состояний других людей и самого себя.
- 3) Развитие у младшего подростка умения открыто выражать свои чувства и желания, а также способности сказать «нет».
- 4) Формирование адекватной Я-концепции.

*Воспитательные:*

- 1) Воспитывать чувства взаимопомощи и уважения к другим людям.
- 2) Воспитание целостной личности подростка.

#### ***Планируемые результаты:***

##### **ЛИЧНОСТНЫЕ:**

- 1) осознание младшим подростком трудностей, имеющих в общении;
- 2) развитие навыков рефлексии;
- 3) повышение самооценки;
- 4) улучшение навыков эффективного общения;
- 5) развитие у подростка навыков самоанализа.

##### **ПРЕДМЕТНЫЕ:**

- 1) знать и уметь, использовать в общении техники активного слушания;

- 2) знать определение конфликта и свои способы реагирования в конфликтах;
- 3) использовать коммуникативные умения и навыки в повседневной жизни.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

- 1) умение видеть конфликтные ситуации в различных сферах общения, умение анализировать свои и чужие конфликты;
- 2) умение помогать сверстникам в разрешении конфликтных ситуаций.

*Результатом работы по программе является:* приобретенный младшими подростками объем знаний, умений и навыков эффективного общения, установки на использование их в повседневной жизни. Умение младших подростков самостоятельно развивать свой потенциал. Приложения 1, 2. Оценочными критериями выполнения программы являются такие показатели как:

- 1) снижение уровня конфликтности в школе, как со сверстниками, так и с учителями и родителями (по отзывам самих воспитанников и их родителей);
- 2) реализация эффективной возможности договориться в конфликтной ситуации на занятии в группе (по наблюдению психолога);
- 3) конструктивность взаимодействия со сверстниками в группе (по отзывам участников группы).

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

***Язык реализации программы*** – русский.

***Форма обучения*** – очная.

***Особенности реализации программы.***

Программа может быть реализована в каникулярное время. При необходимости педагогом-психологом проводится индивидуальное психологическое сопровождение группового процесса. Предполагаемый объем времени 1,5 часа в неделю (2 академических часа), 12 встреч в курсе, весь курс 24 часа. Курс рассчитан на 0,5 года. Группа закрывается после 3-ех занятий, после чего в группу не зачисляются новые участники.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Занятия проводятся в учебном классе, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности.

В процессе проведения или по окончании работы группы при необходимости осуществляется индивидуальное и семейное консультирование обучающихся и их родителей (по запросам). Каждое занятие содержит:

- 3) Вводную часть. Включает в себя приветствие, обсуждение (шеринг) для активизации внимания детей, создания группового рабочего настроения и дружественной среды. Во время вводной части дети получают возможность рассказать о себе, поделиться произошедшими с ними событиями, изменениями и тем, что их радует или беспокоит.
- 4) Основную часть. Содержит повестку дня, теорию (мини-лекцию ведущих), обсуждение, эксперимент, игровые и психологические упражнения в зависимости от темы занятия и особенностей динамики и состава группы.
- 5) Завершающую часть. Упражнения на двигательную активность для снятия физического и эмоционального напряжения, рефлексия занятия, обобщение полученных знаний и навыков, обратная связь участников.

***Взаимодействие педагога-психолога с родителями***

Перед групповыми занятиями проводится индивидуальная встреча с семьей или собеседование с родителями в формате групповой консультации. По окончании группы осуществляется индивидуальное консультирование родителей (по их запросам).

### **Условия набора в группу.**

Набор и формирование групп происходит с учетом рекомендаций ОУ и специалистов центра, по результату индивидуального собеседования с обучающимся и его родителями, где ставятся цели и задачи посещения обучающимся группы. С целью повышения эффективности работы и создания безопасной атмосферы в группе право окончательного решения о принятии ребенка в группу имеет специалист, проводящий групповые занятия.

Дополнительное зачисление обучающегося на программу возможно на этапе проведения первых 2 занятий программы, т.е. после 3 занятия дополнительное зачисление в группу не возможно.

*Условия формирования групп* - разновозрастная группа.

*Количество обучающихся в группе* - 6-12 человек, возраст 9-12 лет (3-6 класс).

**Форма организации занятий** – групповая, аудиторная.

*Формы проведения занятий:* беседа, дискуссия, психогимнастические упражнения, недирективная терапия, самоуправление (ведение упражнений участниками группы), психологические и ролевые игры, психодрама.

*Форма организации деятельности обучающихся на занятии* – фронтальная, групповая, индивидуальная.

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

1. листы А4 для индивидуального рисования,
2. планшеты с зажимом для рисования,
3. цветные карандаши, мелки или фломастеры,
4. ручки, простые карандаши,
5. доска,
6. маркеры,
7. кабинет со стульями, мяч мягкий для передачи слова или хода во время игр,
8. принтер и бумага для печатания бланков.

**Кадровое обеспечение** – программу может реализовывать клинический или медицинский психолог; психотерапевт; педагог-психолог, имеющий курсы повышения квалификации по групповой психотерапии, конфликтологии, суицидологии, особенностям развития современных подростков.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **программы «Формирование и развитие у подростков умений и навыков эффективного общения» (9-12 лет)**

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство в группе.	2	0,5	1,5	
2	Какой я собеседник?	2	0,5	1,5	тестирование
3	Что такое невербальные средства общения?	2	0,5	1,5	
4	Мир эмоций.	4	0,5	3,5	тестирование
5	Я и другие.	2	0,5	1,5	
6	Мои роли.	2	0,5	1,5	
7	Учимся эффективно общаться.	4	0,5	3,5	игровое взаимодействие

8	Мой стиль общения.	4	0,5	3,5	тестирование
9	Каким я вижу своё будущее?	2	0,5	1,5	шкала удовлетворенности
	<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>4,5</b>	<b>19,5</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
15.01.2025	2.04.2025	12	24	1 раз в неделю

### Содержание образовательной программы.

#### «Знакомство в группе».

*Теория:* понятие психологической безопасности, правила общения, правила общения в сети интернет.

*Практика:* создание климата психологической безопасности (игровое знакомство); введение в мир тренинга (задачи тренинга, правила работы в группе и т.д.); формирование первого впечатления друг о друге, установка на взаимопонимание, создание правил группы.

Эффективность данного занятия определяется посредством обратной связи; критерий – эмоциональное состояние участников.

#### «Какой я собеседник?»

*Теория:* понятия: общение, слушание активное и пассивное, коммуникация.

*Практика:* анализ трудностей, возникающих при общении; формирование навыков активного слушания, игровое взаимодействие на внимание в общении.

Критерий: изменение в эмоциональном состоянии и осознание трудностей, имеющих в общении.

#### «Что такое невербальные средства общения?»

*Теория:* понятие о вербальном и невербальном общении.

*Практика:* формирование чувствительности к невербальным средствам общения (игра угадай настроение), создание собственного словаря жестов общения, невербальные языки общения).

Эффективность определяется посредством опросника удовлетворённости.

Критерий: получение новых знаний и наличие чувствительности к невербальным средствам общения.

#### «Мир эмоций».

*Теория:* формирование понятийных представлений об эмоциях.

*Практика:* развитие умения понимать эмоциональные состояния других людей (игра: мир лужайки, ролевые проигрывания).

Эффективность данного занятия определяется посредством выполнения упражнений.

Критерий: способность различать эмоциональные состояния.

#### «Я и другие».

*Теория:* восприятие, чувствование, эмпатия в общении людей.

*Практика:* развитие умений видеть, чувствовать и адекватно воспринимать других людей, их поведение, развитие чувствительности к невербальным средствам общения (игра «Мафия»).

Эффективность занятия оценивается посредством опросника удовлетворённости.

Критерий: подросток стал лучше понимать других людей.

#### **«Мои роли».**

*Теория:* социальный статус человека, роли.

*Практика:* исследование подростком себя, как носителя семейных и половых ролей (психодрама), развитие навыка самоанализа (рефлексия).

Эффективность данного занятия определяется посредством обратной связи.

Критерий: получение новых знаний о себе.

#### **«Учимся эффективно общаться».**

*Теория:* введение понятий - манипуляция, активное слушание, эффективное общение.

*Практика:* формирование индивидуальных способов эффективного общения. Развитие навыков активного слушания и аргументации. Развитие способности сказать «нет» (игра: я продаю).

Эффективность оценивается посредством проверочного задания: участники в письменной форме отвечают на вопрос «Какие из техник активного слушания я использую в повседневной жизни?».

Критерии эффективности: знание техник активного слушания.

Ведущий подводит итоги 8 занятия и просит по 10-ти бальной шкале оценить:

- информативность занятия,
- удовлетворённость работой,
- приобретение новых навыков.

Эффективность оценивается посредством этой шкалы.

#### **«Мой стиль общения?»**

*Теория:* конфликт, их виды, способы реагирования в конфликтах.

*Практика:* диагностика Сетка Томаса, отработка индивидуальных стратегий и тактик общения, сравнение и анализ с результатами диагностики, отработка умений самоанализа (рефлексия). Развитие способности выражать свои чувства.

Завершение занятия. Обратная связь и оценить по 10-ти бальной шкале:

- своё состояние;
- понимание происходящих изменений в себе;
- получение новых знаний и навыков.

Эффективность оценивается посредством шкалы и обратной связи.

#### **«Каким я вижу своё будущее?»**

*Теория:* знакомство с понятиями - жизненные цели, профессиональный план.

*Практика:* проектирование своего будущего (определение перспективных жизненных целей). Создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию (техника проективного рисунка, самоанализ, рефлексия).

Эффективность определяется в результате анализа проективного рисунка и шкалы.

Критерий: удовлетворённость, позитивное отношение к себе, наличие изменений.

### **Методические и оценочные материалы.**

#### ***Методические материалы.***

1. Самооценочная анкета;
2. Эмоциональный дифференциал;
3. Опросник удовлетворённости (обратная связь);
4. Тест на определение способов реагирования в конфликте Сетка Томаса.

Программа составлена согласно принципам психолого-педагогической целесообразности перехода от простых заданий и упражнений к более сложным. Разный возраст обучающихся в группе позволяет получить им опыт взаимодействия с другими людьми в более полном объеме. На групповых занятиях решаются задачи приобщения ребят

к коллективной деятельности, обучение построению адекватных отношений внутри группы, развитие коммуникативных компетенций.

Форма подведения итогов – тестирование, анкетирование, самонаблюдение, опрос-беседа с родителями.

**Педагогические методы и технологии:** при разработке программы использовались *общепедагогические* методы: словесные, наглядные, практические. А также *психологические* методы: тестирование, наблюдение, эксперимент, психогимнастика.

**Технологии, используемые в программе:** здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, коммуникативные, развивающие, арт-технологии.

**Организация учебно-воспитательного процесса:** методика проведения занятия предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога с целью создания условий для преодоления любых, возникающих трудностей во взаимодействии между членами группы и ведущими с учетом личностных, возрастных особенностей участников группы, что формирует положительную мотивацию как саморазвития, так и сотрудничества в группе.

**Дидактические материалы.** Мягкие мячи для передачи слова во взаимодействии и реализации игр. Бланки на печатной основе по числу обучающихся для диагностики, анкет и шкал удовлетворенности. Игра «Мафия» с картами, фотографии людей в разных эмоциональных состояниях, игра «Эмоции и чувства» (автор - Гиппернрейтер), игра «Копилка возможностей» (Е. Мухаматулина, Т. Ушакова, изд.-во «Генезис», 2021 г.).

#### **Информационные источники:**

1. Грецов А. Г. «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание». – СПб.: Питер, 2012.
2. Анн Л. Ф. «Психологический тренинг с подростками» - СПб.: Питер, 2012.
3. Агафонова И. Н. Социально-психологическое обучение детей 6-10 лет : Progr. "Я и Мы" : [Учеб.-метод. пособие] - СПб. : СПбГУПМ, 2001.
4. Личностный опросник Кетелла. СПб, «Иматон»,
5. Диагностика способов реагирования в конфликте «Сетка Томаса». СПб,
6. Кэррол С. «Групповая психотерапия подростков».- СПб.: Питер, 2012.
7. «Психогимнастика в тренинге» / Под ред. Н.Ю. Хрящёвой. – СПб.: «Речь», 2014.
8. Гомек В.Г. «Тренинг уверенности в межличностных отношениях». – СПб.: Речь, 2002.
9. Сидоренко Е.В., Дерманова И.Б. «Психологический практикум. Межличностные отношения». – СПб.: Речь, 2015.
10. Смит М.Дж. «Тренинг уверенности в себе». – СПб.: Речь, 2012.
11. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Фёдорова О.В. «Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья». – М., 2010.
12. <https://pomoschryadom.ru/>
13. <https://травлинет.рф/>

#### **Оценочные материалы.**

##### **Система определения результативности:**

1. Предметных умений – наблюдение педагога-психолога за умением обучающихся использовать терминологию, техники, рефлекссию и самоанализ на занятии в группе, в общении с участниками группы до и после занятий в течение 5-10 минут.
2. Метапредметных умений – умение и способность обучающихся переносить знания, умения и навыки, полученные на занятиях в сферы общения с разными людьми (коллективы в школе, кружках, секциях, дружеские компании, семья – с родителями, сиблингами), по отзывам родителей при собеседовании по окончании группового



процесса. Способность обучающихся анализировать события в стране и мире с использованием психологических знаний – по наблюдению педагогом-психологом обсуждений в группе на занятии.

3. Личностных результатов – срезное анкетирование и заполнение шкал удовлетворенности (Приложение 1), самооценочная анкета (Приложение 2), Сетка Томаса. Отслеживание динамики усвоения обучающимися программного материала происходит как по наблюдению за участниками группы на занятиях, так и по отзывам участников друг о друге, отзывам родителей о взаимодействии подростков как дома, так и в ОУ.

*Периодичность мониторинга усвоения обучающимися программного материала.*

Наблюдение производится в течение всего курса занятий, включая сбор группы и расставание группы после занятий.

Самооценочной анкетой - в начале и конце курса занятий.

Тематическое тестирование шкалами удовлетворенности по мере прохождения тем.

*Критерии полного усвоения программы:* по наблюдению является наблюдаемое психологом выстраивание и поддерживание конструктивных коммуникаций с участниками группы. Стабильный результат по самооценочной анкете или изменение самооценки в сторону адекватной или слегка завышенной в начале и конце курса. Удовлетворение по шкалам выше 7-8 баллов.

*Частичное усвоение программы* – наблюдение психологом неконструктивного (манипуляции, агрессия, уход из контакта) взаимодействия в 25-30% коммуникаций. Стабильный результат по самооценочной анкете в начале и конце курса. Удовлетворение по шкалам выше 5-6 баллов.

*Критериями не усвоения программного курса* можно считать: отсутствие изменений в контактах со сверстниками в группе по наблюдению педагога-психолога. Стабильный результат по самооценочной анкете или изменение самооценки в сторону слегка заниженной или низкой в конце курса по сравнению с началом. Удовлетворение по шкалам меньше 5 баллов. Посещение менее 50% занятий по различным причинам.

По результатам наблюдений и тестирований в конце курса проводится индивидуальная консультация с участником группы и его родителями. По результатам диагностик и проведению курса занятий по программе пишется отчет.

**Оцени по 10-ти бальной шкале следующие параметры занятия:**

Информативность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Удовлетворенность своей работой	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Приобретение новых навыков	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Оцени по 10-ти бальной шкале следующие параметры занятия:**

Свое состояние	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Понимание происходящих изменений в себе	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Получение новых знаний и навыков	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Опросник по определению уровня самооценки

**Инструкция:** перед Вами ряд суждений, которые помогут определить некоторые свойства вашей личности. Здесь не может быть ответов правильных или ошибочных. Все люди различны и каждый может высказать свое личное мнение. Старайтесь отвечать искренне и точно.

**Варианты ответов:**

**Очень часто – 4**

**Часто – 3**

**Иногда – 2**

**Редко – 1**

**Никогда - 0**

**Вопросы:**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за учебу.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я реже проявляю инициативу, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым человеком.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что не умею говорить с людьми, как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня много.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь без причины.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти всё воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна произойти какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не общительный человек.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общество.