

**Комитет по образованию администрации
Энгельсского муниципального района
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогического сопровождения «Позитив»**

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
протокол от 26.05.2025 г. № 44

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МУ ДО «Центр «Позитив»
от 24.06.2025 г. № 176

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Эффективная коммуникация»**

(индивидуально-ориентированная)

Возраст детей: 7-18 лет

Срок реализации: два месяца

Объем: 6 часов

Направленность программы: социально-гуманитарная

Горелова Юлия Николаевна

г. Энгельс
2025 г.

Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа «Эффективная коммуникация» является индивидуально - ориентированной коррекционно - развивающей, дополнительной общеразвивающей программой, разработанной в соответствии Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным законом от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями); Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Положением о дополнительной общеразвивающей программе МУ ДО «Центр «Позитив», утвержденным приказом № 107 от 24.08.2020 г.

Программа направлена на развитие коммуникативных компетенций детей в возрасте 7-18 лет; повышения навыков взаимодействия с окружающими людьми (детьми и взрослыми) и событиями; развития навыков взаимоотношений в группе, владения различными социальными ролями в коллективе, повышения социальной компетентности обучающихся в вопросах снижения агрессивного поведения в межличностном общении и обучения урегулированию конфликтных ситуаций с помощью ассертивного (уверенного неагрессивного) типа поведения.

Актуальность программы. Общение – основное условие развития ребенка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Общение удовлетворяет особенную потребность человека – во взаимодействии с другими. Особое значение общение имеет для детей школьного возраста, т.к. общение с взрослыми и сверстниками дает возможность усваивать эталоны социальных норм поведения. Ребёнок в определённых жизненных ситуациях сталкивается с необходимостью подчинить свое поведение моральным нормам и требованиям. Поэтому важным моментом в нравственном развитии ребёнка становится знание норм общения и понимания их ценности и необходимости.

В младшем школьном возрасте существенно изменяются условия жизни, обучения, деятельности школьника, что в конечном итоге приводит к перестройке эмоциональной сферы, к взаимоотношению со взрослыми, сверстниками с окружающим миром.

Один из самых важных моментов в развитии школьника является формирование у него в эмоциональной сфере самосознания, потребности осознать себя как личность. У него возникает интерес к себе, к своим внутренним эмоциональным переживаниям, к качествам собственной личности, потребность самооценки, сопоставления себя с другими людьми.

Он начинает всматриваться в самого себя, стремясь познать сильные и слабые стороны своей личности. Потребность самосознания возникает из жизни, практической деятельности, определяется растущими требованиями взрослых, коллектива. У школьника возникает потребность оценить свои возможности, для того чтобы найти свое место в коллективе.

В детской группе формируются, развиваются и поддерживаются чувства дружбы, сознание сплоченности и ответственности перед другими. Развивается и сотрудничество.

Подростковый возраст сопровождается качественными и количественными изменениями в психосексуальной, интеллектуальной и социальной областях. У подростков увеличивается внимание к себе, обостряются реакции на мнение окружающих, обидчивость. Для подростков характерна неустойчивость эмоциональной сферы, высокий уровень ситуативной тревожности. Одни могут стать замкнутыми, робкими и несговорчивыми, другие - агрессивными и задиристыми.

На первый план выходит социализация в кругу сверстников, поиски своего внутреннего и внешнего образа Я, стремление понять устройство мира, свое место в нем; выработка своего отношения к нормам и ценностям группы и общества; своих жизненных целей и планов.

Таким образом, сфера коммуникативного взаимодействия для детей школьного возраста оказывается очень важной и решающей в личностном и психоэмоциональном развитии ребенка.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней используются комплексы тренинговых занятий, направленных на формирование у обучающихся коммуникативных навыков и копинг-стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией, связанной с насильственными действиями окружающих.

Педагогическая целесообразность программы: повышение социальной компетентности детей и подростков в вопросах использования асертивных форм поведения в ситуациях, связанных с проявлением насильственного поведения окружающих, позволяет сохранить здоровье и избежать травмирования психики подростков, а также снижать накал проявления агрессивности в социуме в целом.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-18 лет и рекомендуется детям:

- имеющим низкую самооценку;
- имеющим сложности в коммуникативном взаимодействии с другими людьми (сверстниками, взрослыми);
- имеющим конфликты с одноклассниками, учителями;
- подвергшимся буллингу/моббингу.

Возрастные особенности обучающихся. Одна из основных потребностей детей и подростков – общение со сверстниками и достижение автономии; желание освободиться от родительской опеки и контроля, заменив их на доверительные, эмоционально окрашенные отношения с друзьями. Возникает потребность в тесных дружеских связях, позволяющих

делиться своими переживаниями, тревогами, трудностями, сокровенными мыслями, планами и мечтами, на которых можно положиться, которые выслушают, поймут и посочувствуют. Общение и «социальное экспериментирование» с другими людьми (поиск новых друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний), выделяется в относительно самостоятельную область жизни. Главная потребность - найти свое место в обществе, быть «значимым» в сообществе сверстников.

Именно на этот период приходится большая часть конфликтов, в основе которых находятся коммуникативные трудности - различные по силе, функциональной направленности и осознанности объективные или субъективно переживаемые препятствия, затрудняющие эффективное решение коммуникативной задачи; нарушающие внутреннее равновесие и осложняющие интерперсональное взаимодействие в процессе общения; требующие от субъекта усилий, направленных на их преодоление.

С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем детского и подросткового возраста – проблема отверженности, а в наиболее крайних формах – случаи, когда ребенок становится объектом издевательства, насмешек, физической агрессии со стороны группы сверстников.

Подростковый возраст является сенситивным для формирования психологической культуры личности. Специфика феномена отчуждения в подростковом возрасте и психологические особенности возраста позволяют решить проблему отчуждения в подростковом возрасте посредством целенаправленного развития Я-концепции. В этом возрасте дети особенно восприимчивы к психологическим знаниям и психологическим тренингам, направленным на развитие базовых навыков общения.

Срок реализации программы: два месяца.

Объем программы: 6 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 или 2 часа.

Принцип набора на обучение: свободный.

Количество обучающихся: 1 человек

Форма организации занятий: очная, индивидуальная.

Возможно обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на платформах для обмена текстовыми и видеосообщениями:

- Skype для проведения онлайн конференций и семинаров;
- мессенджеров Telegram
- электронная почта.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование у детей навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Задачи:

обучающие:

1. Развитие коммуникативных способностей обучающихся, т.е. развитие склонностей к установлению эффективного общения;
2. Расширение знаний ребенка о мире эмоциональных состояний;
3. Развитие способности решать проблемные ситуации;
4. Обучение социально приемлемым неагрессивным и уверенным поведенческим навыкам, снижающим агрессивное поведение окружающих.

развивающие:

1. Формирование способности адаптироваться к социальным нормам;
2. Повышение самооценки и укрепление личной идентичности;
3. Развитие таких личностных качеств, как эмпатия, толерантность и критического мышления, способствующих проявлению позитивного межличностного взаимодействия;
4. Развитие способности распознавать чувства других людей; понимать свое собственное эмоциональное состояние;
5. Развитие навыков адекватного способа выражения своих эмоций и чувств, и адаптивного социального поведения;

воспитательные:

1. Развитие процесса самопознания, принятие собственной индивидуальности, повышение уверенности в себе;
2. Формирование адекватной самооценки и «Я - концепции» у детей;
3. Осмысление своих поступков и поступков другого;

коррекционные:

коррекция поведенческих нарушений.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

по окончании программы обучающиеся будут *знать*:

- содержание понятия асертивного способа межличностного взаимодействия;
- способы совладания с агрессией и гневом в конфликтных ситуациях;

К концу обучения обучающиеся будут *уметь*:

- проявлять навыки асертивного и ответственного поведения;
- выражать собственную агрессию и гнев в экологичной форме.

Метапредметные:

- владеть навыками самоконтроля в общении;
- прогнозировать последствия своих поступков;
- делать осознанный выбор в сложных ситуациях.
- конструктивно работать в паре и в группе;
- уметь договариваться и приходить к общему решению;
- адекватно воспринимать оценку своих поступков от окружающих;
- распознавать свои чувства и чувства других людей.

Личностные:

Формирование в результате посещения занятий:

- адекватной позитивной самооценки и Я - концепции;

- мотивации к самообразованию в вопросах межличностного общения;
- эмпатии, толерантности, начал критического мышления, способствующих проявлению позитивного межличностного взаимодействия;
- нетерпимости к любым видам насилия.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Диагностический	1	0	1	беседа, диагностика, упражнения, рефлексия
2.	Поведение и общение	2	1	1	беседа, упражнения, практические задания, рефлексия
3.	Социализация	2	1	1	беседа, упражнения, практические задания, рефлексия
4.	Завершающий	1	0	1	беседа, диагностика, рефлексия
Всего:		6	2	4	

1.4.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Диагностический.

Практика: знакомство с целью и задачами программы, нормами и правилами общения, уточнение запроса через активные формы, направленные на знакомство и создание эмоционально комфортной атмосферы. Первичная диагностика.

Раздел 2. Поведение и общение.

Теория:

- знакомство с понятиями эмпатия, толерантность, ассерция; понятиями агрессия и гнев, причинами их возникновения, формами выражения;

- первичная профилактика суицидального поведения среди подростков через пропаганду ценности жизни;
- знакомство со способами самопомощи в ситуации стресса.

Практика:

- активные и интерактивные формы работы, направленные на:
- определение уровня эмпатии и развитие эмпатичности;
- обучение ассертивным, партнерским формам поведения;
- развитие толерантности;
- обучение способам совладания с агрессией и гневом, а также экологичным формам их выражения;
- обучение навыкам и способам самопомощи при стрессе, релаксации и аутогенной тренировки.

Раздел 3. Социализация.

Теория:

- знакомство с понятиями образ-Я, самооценка, самоотношение, ценностная структура личности, социально приемлемые и социально неприемлемые ценности;
- личные и общественные представления об успешности.

Практика:

активные и интерактивные формы работы, направленные на:

- коррекцию самооценки, развитие позитивного самоотношения и навыков принятия себя;
- помощь в формировании позитивных социально приемлемых жизненных целей и ценностей;
- формирование позитивного представления о будущем и определение личных параметров успешности.

Раздел 4. Завершающий.

Практика:

- активные и интерактивные формы работы, направленные на создание условий для формирования самостоятельности и критического мышления;
- диагностика обучающихся и обсуждение личных результатов участия в программе.

1.5. Форма оценки планируемых результатов программы

Предметные результаты:

Оценка результатов обучения на занятии проводится по результатам выполнения обучающимися тестов, индивидуальных или творческих заданий, по результатам наблюдения педагога за включенностью обучающихся в работу при выполнении упражнений.

Метапредметные и личностные результаты обучения оцениваются по результатам наблюдения педагога за поведением обучающихся и результатам

рефлексии. В оценке результатов достижений обучающихся на занятии принимают участие педагог и сами подростки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Данная программа является общеразвивающей, социально-гуманитарной, сквозной, ознакомительной для обучающихся 7-18 лет, со сроком реализации – шесть занятий по 1 часу.

Педагогические технологии, применяемые при реализации программы:

- педагогика сотрудничества (переход от педагогики требования к педагогике отношений, гуманно-личностный подход к обучающемуся, единство процессов обучения и воспитания);
- личностно-ориентированная педагогика (каждый обучающийся - индивидуальность, активно действующий субъект образовательного процесса со своими особенностями, ценностями, отношением к окружающему миру, субъектным опытом);

Основные принципы, применяемые при реализации программы:

- доступность;
- связь с жизнью;
- принцип направленной социализации: содействие самореализации подростков и молодежи в социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей;
- принцип индивидуализации: учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся с выбором специальных форм и методов работы.

Методы обучения: словесный, наглядный, поисковый, игровой, креативный. **Процессуальные упражнения:** психодинамические, эвристические, релаксационные упражнения и психотехники саморегуляции. При реализации данной программы используются различные интерактивные формы проведения занятий: тематическая дискуссия, мозговой штурм, анализ ситуаций, упражнения.

Структура занятия:

1. Вводная часть:
 - актуализация имеющегося опыта и житейских знаний обучающегося;
 - актуализация темы занятия.
2. Основная часть:
 - мини-информация;
 - формирование новых представлений и умений.
3. Заключительная часть:
 - Отработка собственной стратегии поведения обучающегося;
 - подведения итогов занятия, рефлексия

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы имеются
Материально-техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий;
- стулья;
- ноутбук с колонками для усиления звука;
- флипчарт;
- бумага для флипчарта;
- маркеры – 3 шт., бумага для принтера – 1 пачка, картридж;

Информационно-методические и дидактический материалы:

- тестовый диагностический материал на печатной основе – по количеству обучающихся.

2.3. Оценочные материалы

Главный показатель – это личностные изменения обучающихся (развитие эмпатии, толерантности, позитивного самоотношения), формирование основ критического мышления, владение новыми коммуникативными навыками, повышение осведомленности в вопросах применения ассертивного уверенного неагрессивного поведения, что выявляется благодаря наблюдению ведущего и регулярной обратной связи на каждом занятии.

Формой оценки реализации программы является мониторинг ее проведения и рефлексия обучающихся по результатам проведения итогового занятия.

Мониторинг реализации программы осуществляется по следующим показателям:

начальный контроль: беседа с обучающимися по определению личных целей и задач при посещении занятий, результаты первичной диагностики

промежуточный контроль:

- устная обратная связи от обучающихся по результатам выполнения заданий на каждом занятии - для оценки качества обучения;
- отслеживание психологом самочувствия обучающегося и результаты промежуточной диагностики - для оценки эмоционального состояния обучающегося

итоговый контроль: результаты анкет обратной связи от обучающихся по завершении программы по изучению удовлетворенности качеством обучения.

2.4. Список литературы для педагогов

1. Аверин В.А. «Психология детей и подростков», Санкт-Петербург, 2004
2. Бердникова Ю. «Мир ребёнка», Санкт-Петербург, 2007 г.
3. Выготский Л. Я. «Вопросы детской психологии». СПб: Союз, 1997 г
4. Калинина Р.Р. «Тренинг развития личности дошкольника», Санкт-Петербург, «Речь», 2001 г.
5. Ключева Н. В., Касаткина Ю. В. «Учим детей общению», Ярославль, «Академия развития», 1997 г.
6. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», Москва, «Генезис», 1999 г.
7. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми», Санкт-Петербург, 2001г.
8. Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы детства», Москва, «ЭКСМО», 2004 г
9. Смит Р. «Групповая работа с детьми и подростками», Москва, 1999 г.
10. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?», Москва, 2008. Часть 1
11. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?», Москва, 2008. Часть 2
12. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?», Москва, 2008. Часть 3
13. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?», Москва, 2008. Часть 4
14. Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А. П., Нилова Т. А. «Азбука общения. Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками», Санкт-Петербург, 1998 г

Календарный график

№ п/п	дата	тема занятия	кол-во часов	место проведения	форма проведения	форма контроля
1		Знакомство. Установление контакта. Определение проблемной зоны и формирование психологического запроса. Психодиагностика	1	МУ ДО «Центр «Позитив»	занятие	наблюдение, беседа, диагностика, рефлексия
2		Поведение и общение. Мир моих эмоций и чувств. Развитие умения анализировать собственное поведение, качества личности.	1	МУ ДО «Центр «Позитив»	занятие	наблюдение, результаты диагностики, беседа, практические задания
3		Поведение и общение. Обучение приемлемым способам выражения чувств, навыкам конструктивного общения, способам самопомощи в ситуации стресса	1	МУ ДО «Центр «Позитив»	занятие	наблюдение, беседа, практические задания, рефлексия
4		Социализация. Создание положительной мотивации на изменение своего стиля взаимодействия с окружающими. Развитие адекватной самооценки.	1	МУ ДО «Центр «Позитив»	занятие	Наблюдение, беседа, практические задания, рефлексия
5		Социализация. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного и учебного общения. Формирование положительной мотивации на соблюдение правил комфортного общения.	1	МУ ДО «Центр «Позитив»	занятие	наблюдение, беседа, практические задания, рефлексия
6		Выходная диагностика. Подведение итогов работы.	1	МУ ДО «Центр «Позитив»	занятие	наблюдение, рефлексия, анкета обратной связи