

**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
«Гроссмейстер общения»**

Возраст детей: 13 - 17 лет

Срок реализации: два месяца

Объем: 18 часов

Направленность: социально-гуманитарная

Заварина Анна Васильевна

г. Энгельс
2025 г.

Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа «Гроссмейстер общения» является программой социально-гуманитарной направленности и разработана в соответствии с Положением о дополнительной общеразвивающей программе муниципального учреждения дополнительного образования «Центр психолого-педагогического сопровождения «Позитив» Энгельсского муниципального района Саратовской области.

Программа разработана для 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 «Гроссмейстер общения» обусловлена тем, что в силу возрастных особенностей конфликтные ситуации в подростковой среде, буллинг и моббинг происходят чаще, а знаний и умений о возможностях ассертивного урегулирования проблемных ситуаций у подростков недостаточно.

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

Педагогическая целесообразность программы: повышение социальной компетентности подростков в вопросах использования ассертивных 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: обучающиеся в возрасте 13–17 лет.

Возрастные особенности обучающихся. Одна из основных потребностей подростков – общение со сверстниками и достижение автономии. Подросток спешит 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 подростковых 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 подростка 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 подросткового возраста – проблема отверженности, а в наиболее крайних формах – случаи, когда подросток становится объектом издевательств, 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: февраль-март.

Объем программы: 18 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

Принцип набора на обучение: свободный.

Количество обучающихся в группе: 12-17 человек.

Форма организации занятий: очная.

Возможно обучение с применением дистанционных образовательных технологий с использованием Skype для проведения онлайн конференций и семинаров; мессенджеров Telegram, и электронная почта - для обмена текстовыми и видеосообщениями.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: повышение социальной компетентности обучающихся в вопросах владения и проявления навыков асертивного поведения в социуме.

Задачи:

обучающие:

ознакомить с понятием асертивный способ межличностного взаимодействия;

обучить социально приемлемым неагрессивным и уверенным поведенческим навыкам, снижающим агрессивное поведение окружающих.

воспитательные: сформировать представление о недопустимости и разрушительности моббинга, агрессивного и насильственного поведения; межэтнической, возрастной, социальной и гендерной толерантности, обеспечивающих ненасильственное поведение при решении сложных межличностных ситуаций.

развивающие: развить личностные качества: эмпатия, толерантность и критическое мышление, способствующие проявлению позитивного межличностного взаимодействия.

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 «Гроссмейстер общения»

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Ознакомительный	3	0	3	беседа, диагностика, упражнения, рефлексия
2.	Профилактический	3	1	2	беседа, упражнения, практические задания, рефлексия
3.	Поведение и общение	6	2	4	беседа, упражнения, практические задания, рефлексия
4.	Социализация	3	1	2	беседа, диагностика, упражнения, практические задания, рефлексия
5.	Завершающий	3	0	3	беседа, диагностика, рефлексия
Всего:		18	4	14	

1.4.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Ознакомительный.

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

Раздел 2. Профилактический.

Теория: знакомство с понятиями моббинг, насилие, дискриминация, ксенофобия, зависимость и негативными последствиями для личности и социума этих явлений.

Практика: активные и интерактивные формы работы, направленные на формирование негативного отношения к ксенофобии и дискриминации, на повышение социальной чувствительности к недопустимости насильственных действий и профилактику аддиктивного поведения.

Раздел 3. 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 4. 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 5. 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: каждый персонально (самооценка) и вся группа в целом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Данная программа является общеразвивающей, социально-гуманитарной, сквозной, ознакомительной для подростков 13-17 лет, со сроком реализации – восемь занятий по три часа.

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. Занятия проходятся в тренинговой форме. Процессуальные упражнения: психодинамические игры, эвристические игры, релаксационные упражнения и психотехники саморегуляции. При реализации данной программы используются различные интерактивные формы проведения занятий: тематическая дискуссия, мозговой штурм, анализ ситуаций, упражнения.

Структура занятия

№ этапа занятия	Название этапа	Цель и назначение этапа	Формы работы этапа
1.	Вводная рефлексия	Введение в тему, подготовка к работе, анализ работы на предыдущих занятиях.	Беседа
2.	Разминка 1	Создание эмоционально комфортной атмосферы в группе.	Психогимнастические упражнения
3.	Основной 1	Решение задач занятия, работа по теме. Обучение основным навыкам и приемам.	Теория, упражнения.
4.	Промежуточная рефлексия 1	Анализ работы на основном этапе. Закрепление полученных знаний, умений и навыков.	Беседа по результатам выполнения практической части
5.	Основной 2	Решение задач занятия, работа по теме. Обучение и закрепление основным навыкам и приемам.	Практическое задание, упражнения
6.	Промежуточная рефлексия 2	Анализ работы на этапе: получение обратной связи от обучающихся.	Беседа по результатам выполнения практической части
7.	Итоговая рефлексия	Анализ работы по всему занятию: получение обратной связи от обучающихся и от группы.	Беседа

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы имеются

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий с группой лиц;
- стулья по количеству участников группы;
- телевизор (для показа презентаций с ноутбука);
- ноутбук с колонками для усиления звука;
- ученическая доска;
- флипчарт;
- бумага для флипчарта;

- маркеры – 3 шт., бумага для принтера – 1 пачка, картридж;

Информационно-методические и дидактический материалы:

- презентации с информационным и диагностическим материалом;
- 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 её 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 связь от обучающихся по результатам выполнения заданий на каждом занятии - для оценки качества обучения;

отслеживание ведущим самочувствия каждого обучающегося и результаты промежуточной диагностики - для оценки эмоционального состояния обучающихся;

журнал посещения занятий творческого объединения, фотографии с фрагментами выполнения заданий проводимых на занятии - для оценки реализации содержания объема программы.

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

2.4. Список литературы для педагогов

1. Авидон И, Гончуков О. Тренинги формирования команды. – СПб.: Речь, 2008. С. 25.
2. Александров Ю.И. Макроструктура деятельности и иерархия функциональных систем // Психол. журн. 1995. №1. Т. 16. С. 44-62.
3. Бишоп С. Тренинг ассертивности. – СПб. Питер, 2001. – 208с.
4. Быковская Е.В. Как избавиться от игровой зависимости /Быковская Е.В., Чапов А.И., Чапова О.И. – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. теория и практика командообразования. СПб.: Речь, 2004. С. 223.
6. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2018. – 312 с.
7. Игровой калейдоскоп: Методический сборник в помощь организаторам игр. – Заречный: МОУ ДОД «Детский оздоровительно-образовательный центр», 2005. – 52 с.
8. Куртикова И., Лаврова К., Ли В. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика. «СПИД Фонд Восток-Запад», М.: Речь, 2005. С. 143.
9. Лушпаева Е.В. Динамика рефлексивных процессов в социально-психологическом тренинге: Проблема децентрации // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1984. №4. С. 70-72.
10. Лушпаева Е.В. Развитие рефлексии в общении средствами социально-психологического тренинга: Автореф. дис.... канд. психол. наук. М., 1989.
11. Макшанов С.И. Принцип психологического тренинга // Журнал практического психолога. 1999. №3. С. 13-38.
12. Психологический тренинг в группе: игры и упражнения: Учебное пособие/Авт.-сост. Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 128 с.
13. Руддестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ./ Общ. Ред. И вступ. Ст. Л.П. Петровской. – 2-е изд. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.
14. Сартан Г.Н. Тренинг командообразования. СПб.: Речь, 2005. С. 172.
15. Фопель К. Создание команды. М.: Генезис, 2002. С. 239.

Список литературы для обучающихся

1. Быковская Е.В. Как избавиться от игровой зависимости /Быковская Е.В., Чапов А.И., Чапова О.И. – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.
2. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи: пер. с англ./ Послесл. И.В. Бестужева-Лады. – 2-е изд. – М.: Прогресс, 1993. – 160 с.
3. Десноу Ш. Сам себ психотерапевт. – СПб.: питер, 2001. – 192 с.
4. Мольтц М. Я – это Я, ил Как стать счастливым: пер. с англ./Предисл. В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунова. – М.: Прогресс, 1994. – 19 с.
4. Пиз А. Язык телодвижений Как читать мысли других по их жестам. – Н. Новгород: «Ай Кью», 1992 – 268 с.

Календарный график

№ п/п	Дата	тема занятия	кол-во часов	место проведения	форма проведения	форма контроля
1		Знакомство и принятие правил работы в группе. Входная психологическая диагностика	3	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	беседа, диагностика, упражнения, рефлексия
2		Профилактика насилия и моббинга в отношениях.	3	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	беседа, упражнения, практические задания, рефлексия
3		Профилактика межэтнической розни и ксенофобии. Толерантность, эмпатия. Совладание	3	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	беседа, упражнения, практические задания, рефлексия
4		Профилактика суицидального поведения.	3	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	беседа, упражнения, практические задания, рефлексия
5		Самооценка. Позитивные социально приемлемые ценности.	3	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	беседа, упражнения, практические задания, рефлексия
6		Выходная диагностика. Подведение итогов.	3	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	беседа, диагностика, упражнения, практические задания, рефлексия
		ИТОГО	18			