

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное учреждение Пермского края  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

ГБУПК «ЦППМСП»

Протокол от 29.04.2022 №2

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУПК «ЦППМСП»

 М.В. Мартьянова

«29» апреля 2022



**Индивидуальная коррекционно-развивающая программа  
«Мастерская общения»**

**Автор-составитель:**

педагог-психолог ГБУПК «ЦППМСП»

Калашникова Алена Юрьевна

Пермь, 2022

## Содержание

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
Актуальность программы.....	3
Цель и задачи программы.....	3
Планируемые результаты.....	4
<b>Основное содержание программы.....</b>	<b>4</b>
Диагностическая база программы.....	4
Методы.....	4
Условия реализации программы.....	5
Структура программы.....	6
<b>Библиографический список.....</b>	<b>9</b>

## **Пояснительная записка.**

### **Актуальность программы.**

Подростковый возраст охватывает период от 10 до 14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Ведущей деятельностью является интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. Общение со сверстниками воспринимается как нечто важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность и в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

Как показывает опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующей ситуации, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Программа способствует гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверки и групповому тестированию.

### **Цель и задачи программы.**

#### *Цель:*

- способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение;
- развитие навыков общения, регуляции эмоций, решения конфликтных ситуаций и работы в команде.

### *Задачи:*

- ознакомление обучающихся с основными понятиями - общение, эмоции, конфликт, работа в команде, тренинг;
- ознакомление обучающихся с правилами работы в команде;
- обучение приемам общения, регуляции эмоций, решения конфликтных ситуаций, мозгового штурма, работы в команде;

### **Планируемые результаты**

В результате изучения программы у обучающихся будут сформированы первоначальные представления о роли и значимости осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому. Обучающиеся приобретут начальный опыт работы в группе, конструктивного общения и решения конфликтных ситуаций, как нового инструмента познания мира.

Подача материала программы построена на инновационных подходах в образовании: интерактивные методы учебы, групповые задания, игровые формы работы с привлечением современной медийной техники, осуществлении образовательных путешествий.

### **Основное содержание программы**

#### **Диагностическая база программы**

1. Поведение в конфликтной ситуации, ТКІ (Томас-Килманн)
2. Социометрия: исследование межличностных отношений в группе, Дж. Морено.
3. «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Сиявский, В.А. Федорошин (КОС)

#### **Методы**

1. Беседа
2. Психологическое тестирование
3. Игры и упражнения на взаимодействие и сплочение
4. Деловые игры
5. Просмотр медиа контента

## **Условия реализации программы**

Настоящая программа предназначена для групповой работы с детьми с 12 до 14 лет. Программу можно использовать как курс из 14 занятий или как конструктор для создания собственных вариантов программ. Занятия по программе рекомендовано проводить не реже, чем 1-2 раз в неделю, продолжительностью 45-60 минут.

Для занятий необходимо помещение с возможностью комфортно разместиться психологу и обучающемуся, раздаточные материалы (бланки), простые и цветные карандаши.

## Структура программы

Дата	Наименование темы	Всего Занятий
	<p style="text-align: center;"><b>«Давайте знакомиться!»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветственное слово</li> <li>2. Вводная беседа</li> <li>3. Принятие правил работы в группе</li> <li>4. Упражнение-разминка «Имя - движение»</li> <li>5. Упражнение-разминка «Рэп имен»</li> <li>6. Упражнение-разминка «Те, кто»</li> <li>7. Упражнение «Путаница с пожеланиями»</li> <li>8. Игра «Веселая сороконожка»</li> <li>9. Игра «Дотронься до...»</li> <li>10. Упражнение «Интервью»</li> <li>11. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>12. Ритуал прощания</li> </ol>	1
	<p style="text-align: center;"><b>Блок «Общение»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Беседа «Для чего нам нужно общение»</li> <li>3. Упражнение «Необычное приветствие»</li> <li>4. Упражнение «Первобытный человека»</li> <li>5. Упражнение «Общение в парах»</li> <li>6. Упражнение «Вежливые слова»</li> <li>7. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>8. Ритуал прощания</li> </ol>	1
	<p style="text-align: center;"><b>Блок «Общение»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> <li>3. Упражнение-разминка «Сбор по голосам»</li> <li>4. Упражнение «Рисунок по инструкции»</li> <li>5. Практическая работа «Пресс-конференция»</li> <li>6. Игра «Войди в круг – выйди из круга»</li> <li>7. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>8. Ритуал прощания</li> </ol>	1
	<p style="text-align: center;"><b>Блок «Общение»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> <li>3. Игра-разминка «Людмила Прокофьевна»</li> <li>4. Упражнение «Испорченный телевизор»</li> <li>5. Упражнение «Дистанция общения»</li> <li>6. Беседа о вербальном и невербальном общении</li> <li>7. Упражнение «Перебежчики и охранники»</li> <li>8. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>9. Ритуал прощания</li> </ol>	1

	<p><b>Блок «Регуляция эмоций»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> <li>3. Упражнение – разминка «Путаница с закрытыми глазами»</li> <li>4. Беседа «Наши эмоции и чувства»</li> <li>5. Упражнение «Угадай эмоцию»</li> <li>6. Практическая работа «Игры – ситуации»</li> <li>7. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>8. Ритуал прощания</li> </ol>	1
	<p><b>Блок «Регуляция эмоций»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> <li>3. Практическая работа «Польза и вред эмоций»</li> <li>4. Работа по технике «5 колонок»</li> <li>5. Упражнение «Блюдо»</li> <li>6. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>7. Ритуал прощания</li> </ol>	1
	<p><b>Блок «Регуляция эмоций»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> <li>3. Психологическая игра «Мафия»</li> <li>4. Упражнение «Изобрази эмоцию музыки»</li> <li>5. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>6. Ритуал прощания</li> </ol>	1
	<p><b>Блок «Разрешение конфликтов»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> <li>3. Просмотр и обсуждение мультфильма «Конфликт»</li> <li>4. Беседа «Психология конфликта»</li> <li>5. Практическая работа «Конфликтогены»</li> <li>6. Игра «Снежки»</li> <li>7. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>8. Ритуал прощания</li> </ol>	1
	<p><b>Блок «Разрешение конфликтов»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> <li>3. Упражнение «Давка»</li> <li>4. Беседа «Стиль поведения в конфликте»</li> <li>5. Упражнение «Предупреждение конфликтов»</li> <li>6. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>7. Ритуал прощания</li> </ol>	1
	<p><b>Блок «Разрешение конфликтов»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> </ol>	1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Беседа «Плюсы и минусы конфликтов»</li> <li>4. Просмотр и обсуждение отрывков из фильма, работа с обороткой</li> <li>5. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>6. Ритуал прощания</li> </ul>	
	<p><b>Блок «Работа в команде»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> <li>3. Упражнение – разминка «Необычное использование»</li> <li>4. Практическая работа «Летательный аппарат»</li> <li>5. Игра «Лида ходит»</li> <li>6. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>7. Ритуал прощания</li> </ul>	1
	<p><b>Блок «Работа в команде»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> <li>3. Упражнение «Слепец и поводырь»</li> <li>4. Игра «Кочки»</li> <li>5. Игра «Склад с обручами»</li> <li>6. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>7. Ритуал прощания</li> </ul>	1
	<p><b>Блок «Работа в команде»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Вспомним прошлое занятие</li> <li>3. Упражнение – разминка «Кольцо»</li> <li>4. Упражнение – разминка «Кольцо на резинке»</li> <li>5. Упражнение «Плот»</li> <li>6. Подведение итогов, рефлексия</li> <li>7. Домашнее задание</li> <li>8. Ритуал прощания</li> </ul>	1
	<p><b>«Рефлексия, подведение итогов курса»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Игра – дискуссия «Шляпы»</li> <li>3. Анкета обратной связи</li> <li>4. Подведение итогов курса, рефлексия</li> <li>5. Ритуал прощания</li> </ul>	1
Итого		14



## Библиографический список

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2005. – 160с.: ил.
2. Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается», разработана Российской некоммерческой организацией – Фонд «Здоровье и Развитие»
3. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет «Навыки жизни», Соколов А.Л.
4. Игры-обучение, тренинг, досуг.../ под ред.В.В.Петрусинского: в 4 кн.- М.:Новая школа, 1994.
5. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/авт.-сост.М.Ю.Михайлина, М.А.Павлова, - Волгоград, 2009.
6. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.:Генезис, 2006.

## Интернет-ресурсы

<https://psyttests.org/profession/kos1.html>

<https://psyttests.org/interpersonal/thomas-run.html>