

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол № 3 от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
Приказ № 124 от 02.09.2024

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОПТИМИЗАЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»

Автор-составитель:

Шавшаева Л. В.,

канд.филос, наук

педагог-психолог

Санкт-Петербург

2024

Обоснование программы

Подростковый возраст – это период перехода от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. У подростка в это время меняется поведение – может резко меняться настроение, появляется раздражительность, нетерпимость, беспокойство или наоборот вялость, плаксивость и т.д.

Согласно возрастной периодизации по Э. Эриксону, ведущая деятельность в данном возрастном периоде является общение со сверстниками. Отношения с товарищами находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. Л. И. Божович отмечает, что если в младшем школьном возрасте основой для объединения детей чаще всего является совместная деятельность, то у подростков, наоборот, привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками. Но, к сожалению, субъективная значимость для подростка сферы его общения со сверстниками значительно контрастирует с явной недооценкой этой значимости взрослыми. Между тем исследования показывают, что общение со сверстниками имеет для подростков огромное значение. Для подростка важно и быть вместе со сверстниками, и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение. Для некоторых это стремление может выражаться в желании занять в группе позицию лидера, для других — быть признанным, любимым товарищем, для третьих — непререкаемым авторитетом в каком-то деле, но в любом случае оно является ведущим мотивом поведения детей в средних классах. Как показывают исследования, именно неумение, невозможность добиться такого положения чаще всего является причиной недисциплинированности и даже правонарушений подростков. Несмотря на достаточно глубокое теоретическое освещение проблемы межличностных отношений в подростковом возрасте, вопросы, связанные с ее коррекцией разработаны недостаточно.

Анализ исследований (Соснина В.А., Красниковой Е.А., Дубровской И.В., Даниловой Е.Е., Божович Л.И., Э. Эриксона, Ж. Пиаже) по проблеме показал, что для развития коммуникативных навыков, уровня активности в процессе общения в подростковом возрасте может быть использован такой метод как игротерапия. Основными механизмами коррекционного воздействия игры является: 1) моделирование системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях, исследование их ребенком и его ориентировка в этих отношениях; 2)

формирование наряду с игровыми отношениями реальных отношений, т.е. равноправных партнерских отношений сотрудничества и кооперации между ребенком и сверстниками, обеспечивающих возможность позитивного личностного развития и др.

Цель программы: развитие межличностных отношений и оптимизации микроклимата в классе у детей подросткового возраста.

Задачи программы:

1. Установление дружеской атмосферы среди подростков.
2. Развитие навыков межгруппового взаимодействия.
3. Воспитание интереса к своим сверстникам.
4. Развитие чувства понимания и сопереживания к другим людям.

Структура занятия:

Разминка. Средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность, снятие психоэмоционального напряжения.

Основная часть. Игры и упражнения, направленные на коррекцию межличностные отношения детей младшего подросткового возраста.

Рефлексия. Беседа о занятии.

В качестве средств и методов коррекционного воздействия использовались: игровая терапия, психогимнастика, изотерапия.

Адресат. Программа рассчитана на учащихся 10-13 лет.

Программа состоит из 10 занятий. Продолжительность занятий – 45 минут. Группа 8-10 человек. С целью оценки качественных показателей программы по окончании работы в группе проводится итоговая диагностика, что позволяет производить оценку эффективности программы и положительную динамику.

Диагностическая программа включает:

1. Методика «Социометрия» Р.С. Немова. Изучение степени сплоченности-разобщенности в группе, а также выявить соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (звезды, предпочитаемые, пренебрегаемые, отвергнутые).

2. Личностный опросник Кетелла (модификация Ясюковой Л.А.). Позволяет выявить уровень общительности детей младшего подросткового возраста в малых группах, способности к установлению непосредственных, межличностных контактов, а также степень активности в социальных контактах. В личностном опроснике Кетелла внимание уделяется только трем основным факторам: А, F и Н. Именно данные факторы позволяют выявить уровень активности в общении и способности к установлению социальных контактов. Фактор А позволит оценить уровень общительности

и способности к установлению непосредственных межличностных контактов.

3. Тест «Дерево» Коха. Позволяет выявить психологические особенности личности (коммуникативные особенности учащихся).

Критерии оценки достижения планируемых результатов:
качественные и количественные.

1. Наличие дружеской атмосферы среди подростков.
2. Присутствие у младших подростков коммуникативных навыков общения в подростковой среде и навыков межгруппового взаимодействия.
3. Наличие интереса к своим сверстникам.
4. Присутствие у учащихся чувства понимания и сопереживания к другим людям.
5. Положительная динамика индекса групповой сплоченности.

Тематический план

№	Наименование тем	Игры и упражнения, используемые в программе	Всего часов
1.	Вводное.	«Приветствие по – разному» «В ряд» «Неожиданные картинки» «Здравствуй, мне очень нравится...»	45 минут
2.	Мой друг.	«Рецепт приготовления друга » «Рисунок по инструкции» «Одно на двоих»	45 минут
3.	Учимся договариваться.	«День рождение» «Я сегодня вот такой...» «Цветы»; Упражнение в парах	45 минут
4	Способы получения и передачи информации	«Поздороваться без слов» «Молекулы» «Испорченный телефон»	45 минут
5	Вместе мы - дружный класс	«Здравствуй друг...» «Грани сходства»	45 минут

6	Вербальное и невербальное общение	«Здравствуй, мне очень нравится...» «Распускающийся бутон» «Картонные башни»	45 минут
7	Мы вместе.	«Только вместе!» «Сиамские близнецы»	45 минут
8	Конструктивное взаимодействие.	«Привет! Как ты?» «Ты мне нравишься» Расслабление.	45 минут

Литература

1. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. / Под ред. Д. И. Фельдштейна. — М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК" 1997. — 351 с.
2. Дубровина, И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности / И.В. Дубровина. — М.: Просвещение, 1997. — 128 с.
3. Джил Э. Игра в семейной терапии /Э. Джил. - М.: Эксмо, 2003. — 288 с.
4. Захаров, В.П. Социально - психологический тренинг. / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. - Л., 1999. - 235 с.
5. Игра в тренинге. Возможность игрового взаимопонимания / Под.ред. Е.А. Левановой. — СПб.: Питер, 2006. — 208 с.
6. Истратова, О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. — Изд.3-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2009. — 349с.
7. Карабанова, О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. — М.: РПА, 1997. — 147 с.
8. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. — СПб, «Речь», 2003 г. — 205 с.
9. Мустакас К. Игровая терапия (Живые отношения)/ К. Мустакас. - Речь,2000.- 281с.
10. Немов, Р.С. Психология: кн. 1: Основы общей психологии / Р.С. Немов. — М.: ВЛАДОС, 2000. — 688 с.
11. Психология / Под.ред. И.В. Дубровиной. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 464 с.
12. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивного поведения у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. — М.: Издательство «Плэйт», 2006. — 48 с.:

13. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. — 2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.

14. Шкуленда, Н.М. Психологические особенности общения подростков с различной направленностью / Н.М. Шкуленда. - Киев, 2005. - 25 с.