

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»
протокол от 11.12.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»
И.В. Пестова
« 11 » декабря 2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Формирование социальных навыков у несовершеннолетних»**

Автор-составитель:
Усков Александр Сергеевич,
социальный педагог

1.1 Актуальность

В современном обществе преобладает тенденция общей неудовлетворенности и нарастания внутреннего напряжения в связи с социально-экономической нестабильностью, негативным влиянием СМИ, что отражается на ценностных ориентациях, эмоциональном состоянии подрастающего поколения, а также на системе значимых отношений детей и подростков. При этом в школьных программах практически отсутствуют специальные занятия, посвященные формированию коммуникативной культуры подростков, а она является важным условием успешной социализации.

Трудности установления межличностных связей, кроме того, обусловлены возрастными особенностями. А именно, в младшем подростковом возрасте (10 – 13 лет) наблюдается повышенная ситуативная и межличностная тревожность, повышенная конфликтность в отношениях между мальчиками и девочками, динамические изменения статусов в группе сверстников и возникновение тенденции к экстремальному поведению. В старшем же подростковом возрасте (14 – 18 лет) происходят изменения ценностных установок, возникает неприятие «родительских ценностей», наблюдается острое проживание семейных конфликтов, склонность к демонстративным проявлениям взрослости. Однако это не только период проблем и противоречий, но и время повышенной пластичности психики, готовности к развитию и восприимчивости к влиянию, максимальная открытость новому жизненному опыту. Навыки, связанные с общением и уверенным поведением, а также творческий потенциал могут эффективно развиваться как раз в таком возрасте. Раскрытые личностные ресурсы способствуют успешной адаптации подростков к постоянно меняющимся условиям социума, эффективному взаимодействию с окружающими и позволяют быть более защищенными перед лицом жизненных трудностей.

Таким образом, существует необходимость повышать уровень социальной компетентности.

Данная программа формирования социальных навыков направлена на развитие самосознания и самоисследования детей и подростков.

Результаты достигаются посредством использования методов психологического и социального тренинга. Методы обеспечивают активное обучение через приобретение и осмысливание жизненного опыта моделируемого в межличностном взаимодействии, помогают понять ситуацию, приобрести новый опыт и подготавливают ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.

Реализация программы осуществляется в соответствии со следующими принципами:

1. *Принцип освоения навыков в условиях специально организованной социальной деятельности.* Все участники занятий вовлекаются в специально разработанные действия: выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, анализ собственных ощущений. Именно социальный опыт ребенка, преобразуемый им в процессе осмысления собственной деятельности в достоверные знания, становится базой для формирования социальных навыков.

2. *Принцип максимальной активности в процессе обучения.* Этот принцип обеспечивается тем, что все занятия предусматривают максимальный уровень включенности в деятельность каждого участника. Упражнения и задания, включенные в занятия, сконструированы таким образом, что позволяют активно участвовать в их выполнении всем участникам одновременно.

3. *Принцип максимальной достоверности информации.* Этот принцип обеспечивается тем, что средством “извлечения” знаний является собственная деятельность участников группы. Предметом изучения, анализа, осмысления становятся чувства, эмоции, состояния, спровоцированные теми или иными специально организованными действиями участников, “здесь и сейчас”.

4. *Принцип активной исследовательской позиции каждого участника.* Педагог должен занять позицию равенства собственного мнения и мнений участников, предоставляя каждому возможность высказываться, рассуждать, анализировать.

5. *Принцип партнерского общения.* Этот принцип тесно связан с принципом активной исследовательской позиции участников. Партнерское общение – это общение, при котором каждый участник группы учитывает интересы, эмоции, чувства, переживания тех, с кем общается. Реализация

принципа партнерского общения создает атмосферу открытости, доверия, что позволяет подросткам экспериментировать, открыто высказывать свое мнение.

1.2 Цель программы

Формирование социальных навыков обучающихся, направленных на развитие самосознания и самоисследования детей и подростков, коррекцию или/и предупреждение эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений.

Программа состоит из трёх модулей. Каждый модуль направлен на решение конкретной задачи

1.3 Модули и задачи программы «Формирование социальных навыков»

I модуль. *Психологический тренинг «По дороге жизни».*

Задача: повышение уровня коммуникативной компетентности детей для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми.

Реализуется через:

- формирование коммуникативных умений и навыков;
- стабилизация эмоционального состояния;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование продуктивных копинг-стратегий;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития;
- реализация творческого потенциала;
- повышение уровня сплоченности группы.

II модуль. *Социальный тренинг «Жизненные навыки»*

Задача: развитие у подростков социально значимого комплекса жизненно важных навыков, способствующих эффективному взаимодействию в социуме.

Реализуется через:

- Развитие навыков позитивного общения и взаимодействия;
- Развитие навыков конструктивной самооценки и понимания партнера;
- Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях;
- Развитие навыков принятия и исполнения решений;
- Развитие навыков работы с информацией;

- Развитие навыков творчества.

III модуль. **«Формирование системы духовно-нравственных ориентиров»**

Задача: профилактика социальной дезадаптации через формирование системы духовно-нравственных ориентиров. Реализуется через:

1. Развитие у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения;

2. Создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями;

3. Создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такой же уникальной личности, для развития способности устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки;

4. Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и собственную жизнь, для развития самостоятельности;

5. Создание условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

Работа в рамках данной программы способствует повышению уровня психосоциальной адаптации детей и подростков в современном обществе, формированию у них стрессоустойчивости, готовности к продуктивному общению, установки на здоровый образ жизни и зрелой, созидающей жизненной позиции, обеспечивающей полноценное функционирование и самовыражение личности в современном обществе.

1.4 Участники программы

Участниками программы являются дети в возрасте 7–13 (младшая группа), 14 – 18 лет (старшая группа).

Допускается реализация программы с детьми, имеющими ограничения возможностей здоровья и инвалидность. В некоторых случаях допускается

параллельное сопровождение в формате консультаций либо в качестве соучастников занятий родителей подростков.

1.5 Объём и продолжительность программы.

I модуль включает в себя 14 занятий;

II модуль рассчитан на 22 занятия;

III модуль рассчитан на 12 часов.

1.6. Планируемые результаты реализации программы

- 1) Овладение новыми конструктивными копинг-стратегиями коммуникативной и деятельностной компетенций;
- 2) привитие новых социальных навыков и умения применять их в жизни;
- 3) сформированность положительного образа подростка (участника программы) в микросоциумах и наличие стратегий успешной социализации;
- 4) улучшение психоэмоционального состояния участников программы;
- 5) раскрытие творческих способностей;
- 6) умение находить выход из трудных и конфликтных ситуаций;
- 7) наличие адекватной самооценки;
- 8) умение управлять своими эмоциями;
- 9) развитие произвольного внимания;
- 10) владение способами запоминания информации;
- 11) сформированность навыков, необходимых для успешной работы в группе;
- 12) получение импульса к дальнейшему саморазвитию;
- 13) иные показатели, зависящие от особенностей рассматриваемой проблемы.

1.7 Оценка результативности реализации программы

Осуществляется на основании использования методик, входящих в данный Перечень:

1. С.В.Ковалёв «Диагностика уровня самооценки личности;
2. Тест коммуникативных умений Л. Михельсона (в адаптации Ю.З. Гильбуха);
3. Тест копинг-стратегий Э.Хайма;

4. Шкала депрессии А. Бека для подростков;
5. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин;
6. Тест Спилбергера Ч.Д. , Ханина Ю.Л.;
7. Опросник агрессивности А. Басса - А. Дарки.
8. Метод свободного ассоциативного ряда.

1.8 Условия реализации программы

Программа реализуется преимущественно в групповой форме. Группа детей формируется в количестве до 15 человек.

В особых случаях допускается индивидуальная работа по программе, при невозможности сформировать группу.

Могут реализовывать программу: педагог-психолог или социальный педагог с высшим профессиональным образованием .

Форма обучения очная, возможно проведение занятий с использованием дистанционных технологий.

Реализация программы возможна при наличии следующего материально-технического оснащения:

Бумага офисная А4, А3, акварельная бумага, ватман, карандаш, бланки методик, гуашь, кисти, флипчарт, маркеры, наборы тематических карточек, песочница, музыкальный центр.

1.9 Нормативно-правовое обеспечение

Нормативно – правовое обеспечение данной программы соответствует действующему законодательству РФ и локальным актам образовательной организации.