



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №269 "Школа здоровья" Кировского района Санкт-Петербурга»*

*(ГБОУ СОШ №269 "Школа здоровья" Кировского района Санкт-Петербурга)*

---

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
№4  
«28» августа 2024г.

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СОШ № 269  
Е.Б. Федоренко  
Приказ №168 от  
«28» августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога - психолога

«Жизнь без конфликтов»

7б класс

На 2024-2025 учебный год

Адаптировано:  
Мякота Александра Валерьевна

педагог – психолог  
ГБОУ СОШ №269

## Пояснительная записка

### Актуальность и востребованность программы:

Общение – основное условие развития ребёнка, 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 с ОВЗ, т.к. общение с взрослыми и сверстниками даёт возможность усваивать эталоны социальных норм поведения. Ребёнок в определённых жизненных ситуациях сталкивается с необходимостью подчинить своё поведение моральным нормам и требованиям. Поэтому важным моментом в нравственном развитии ребёнка становится знание норм общения и понимания их ценности и необходимости.

Общение выполняет многообразные функции в жизни людей.

Основными из них являются:

- организация совместной деятельности людей (согласование и объединение людей, их усилий для достижения общего результата);
- формирование и развитие межличностных отношений (взаимодействие с целью налаживания отношений);
- познание людьми друг друга.
- Общение играет особую роль в психологическом развитии детей.

Это развитие осуществляется следующим образом:

- благодаря обогащению взрослыми опыта детей путем прямой постановки взрослыми задач, требующих от ребёнка овладения новыми знаниями, умениями и навыками;
- благодаря возможности для ребёнка черпать в общении образцы действий и поступков взрослых;
- вследствие благоприятных условий для раскрытия детьми своего творческого начала при общении друг с другом.
- на основе подкрепляющего действия мнений и оценок взрослого;

Критериями анализа становления потребности ребёнка в общении являются:

- внимание к партнёру;
- эмоциональное отношение к его воздействиям;
- стремление продемонстрировать себя;
- чувствительность к отношению партнёра;
- Основные мотивы общения:

- потребность во впечатлениях (познавательный мотив);
- потребность в активной деятельности;
- потребность в признании и поддержке (личностный мотив).

### **Назначение программы:**

Данная программа предназначена для решения проблемы низкого уровня сформированности коммуникативных способностей обучающихся.

### **Методологические и теоретические обоснования программы:**

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.

И. С. Кон тоже говорит о том, что одна из главных тенденций подросткового возраста – переориентация общения с родителей, учителей и вообще старших на ровесников. По его мнению, такая переориентация может происходить медленно и постепенно или скачкообразно и бурно, она по-разному выражена в разных сферах деятельности, в которых престиж старших и сверстников неодинаков, но происходит она обязательно.

### **Цель программы:**

создание условий для коррекции коммуникативных способностей учащихся.

### **Задачи программы:**

1. Познание и воспитание собственной личности ребёнка посредством межличностного общения.
2. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
3. Воспитание интереса к окружающим людям, развитие взаимоуважения, взаимодоверия и сочувствия.
4. Развитие навыков общения в различных ситуациях, умения противостоять отрицательным воздействиям среды.
5. Воспитание сознательного овладения детей речевыми средствами общения, формирование умений и навыков практического владения выразительными (неречевыми) средствами общения: жестами, мимикой, пантомимикой, интонацией.
6. Развитие творческих способностей и воображения в процессе общения.
7. Выработка у учащихся положительных черт характера, способствующих взаимопониманию в коммуникативной деятельности.

**Возраст 12-15 лет.**

**Вид программы по времени реализации:** долгосрочная.

**Временные рамки продолжительности занятий:**

45 минут. Частота занятий 1 раз в неделю.

**Ожидаемый результат:**

- Обучающие должны знать:
  - правила эффективного общения;
  - проблемы межличностного взаимодействия;
  - коммуникативные барьеры.
- Обучающиеся должны уметь:
  - рефлексировать свое поведение;
  - самовыражаться;
  - анализировать ситуации общения.

**Диагностическая программа исследования нарушения межличностного общения подростков со сверстниками.**

<b>№</b>	<b>Название методики</b>	<b>Цель методики</b>	<b>Исследуемый критерий</b>
<b>1.</b>	Тест на агрессивность Басса-Дарки.	Выявить уровни агрессивности у подростков отдельно по каждому фактору, а также уровни таких форм агрессивных реакций, как агрессивность и враждебность, исходя из суммарных значений 8 факторов.	Агрессивность и враждебность
<b>2.</b>	Методика определения	Выявить особенности личностного поведения	Тип реагирования: доминантный,

	реакции личности в стрессовых ситуациях С. Розенцвейга	в стрессовых и фрустрирующих ситуациях	упорствующий, самозащитный; направленность личности: экстрапунитивная, интропунитивная, импунитивная.
3.	Оценка агрессивности в отношениях А. Ассингера	Определение корректности в поведении личности по отношению к окружающим	Уровень агрессивности
4.	Опросник Томаса	определения стиля поведения, личностной предрасположенности к конфликтному поведению	При помощи подсчетов баллов относим испытуемого к типам: а) противоборство б) уступчивость в) компромисс, г) избегание д) сотрудничество
5.	Тест Ряховского	Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека.	Уровень коммуникабельности человека

**Программа коррекции уровня конфликтности, агрессии, повышение уровня коммуникабельности подростков, сплочение коллектива**

№ п/п	Тема блока занятий	Цель	Содержание
1	Начало новой жизни!	сообщение целей работы группы, осознание их детьми, установление эмоционального контакта педагога	Притча. Упражнение 1 «Друг к дружке». Упражнение 2 Игра на сплочение «Теремок». Упражнение 3 «Все — некоторые — только я»

		психолога с детьми. Сплочение группы	Упражнение 4 «Встаньте в круг».
2	Каков я на самом деле?	установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.	Упражнение 1. Продолжение знакомства Упражнение 2 «Какой я человек?» Упражнение 3 «Какие мы?» Упражнение 4 «На кого я похож?» Притча «Ворона и павлин» Упражнение 5. «Ласковое слово»
3	Я и мои противоречия	формирование внутренней гармонии, проработка страхов и опасений	Притча: Упражнение 1 «Две мои половинки». Упражнение 2 «Ты все равно хороший». Упражнение 3 «Мои страхи». Упражнение 4 «Мое поведение»
4	Чувство собственного достоинства	формирование углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.	Упражнение 1 «Пожелания» Упражнение 2 «Самый-самый» Упражнение 3 «Мое качество» Упражнение 4 «Скульптура» Упражнение 5 «Уступки» Домашнее задание

5	Злость в горле, ярость в груди	<p>формирование умений, помогающих адекватно выражать чувства. Закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой;</p> <p>формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи;</p> <p>создание позитивного эмоционального фона в группе</p>	<p>Упражнение 1 «Домашнее задание»</p> <p>Упражнение 2 «Копилка обид».</p> <p>Упражнение 3 «Детские обиды»</p> <p>Упражнение 4 «Обиженный человек»</p> <p>Упражнение 5 «Куда уходит злость?»»</p>
6	Эффективные приемы общения	<p>знакомство с приемами общения;</p> <p>расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения;</p> <p>развитие базовых коммуникативных умений.</p>	<p>Упражнение 1 «Какой я в общении?»»</p> <p>Упражнение 2 «Общение — это...»</p> <p>Лекционное упражнение 3 «Как укреплять свою коммуникабельность»</p> <p>Упражнение 4 «Гость»</p> <p>Упражнение 5 «Найди свою пару»»</p>
7	Самопринятие Самоуважение Самоодобрение	<p>научение говорить о себе только позитивно;</p> <p>активизация процесса самопознания;</p> <p>повышение самопонимания на</p>	<p>Упражнение 1 «Автопилот»</p> <p>Упражнение 2 «Самоодобрение»</p> <p>Упражнение 3 «Формула успеха»</p> <p>Упражнение 4 «Я ценю себя»</p>

		основе своих положительных качеств	
<b>8</b>	Мои конфликты	осознание своего поведения в конфликтах	Упражнение 1 «Я в конфликте» Упражнение 2 «Грани сходства» Упражнение 3 «Все, что со мной происходит» Упражнение 4 «Обвинители и защитники» Упражнение 5 «Установление контактов»
<b>9</b>	Я и мир вокруг меня	сформировать позитивное отношение к происходящим событиям	Упражнение 1 «Цвета радуги» Упражнение 2 «Письмо о себе» Упражнение 3 «Горячий стул» Упражнение 4 «Моя жизнь, мои роли»
<b>10</b>	Прогоняя злость	содействие снижению вербальной и физической агрессии.	Упражнение 1 «“Безвредные” способы разрядки гнева и агрессивности» Упражнение 2 «Интонация» Упражнение 3 «Агрессивный... продавец»
<b>11</b>	Доверие к людям	определение качеств, формирующих доверие к окружающим	Упражнение 1 «Паровозик» Упражнение 2 «Скульптура доверия» Упражнение 3 «Рисунок доверия»
<b>12</b>	Уверенное и неуверенное поведение	обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного	Упражнение 1 «Город уверенности» Упражнение 2 «Круг уверенности» Упражнение 3 «Нахал» Упражнение 4 «Я — хозяин»



		поведения и содействие чувству уверенности в себе.	
<b>13</b>	Будьте собой, но в лучшем виде	обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей	Упражнение 1 «Восковая палочка» Упражнение 2 «Художественный фильм» Упражнение 3 «Я — подарок для человечества» Упражнение 4 «Твое будущее» Упражнение 5 «Письмо себе, любимому»
<b>14</b>	Жизнь по собственному выбору	развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время	Упражнение 1 «Мне приятно сказать» Упражнение 2 «А что дальше?» Упражнение 3 «Должен или выбираю?» Упражнение 4 «Прошлое, настоящее и будущее» Упражнение 5 «Я реальный; идеальный; глазами других» Упражнение 6 «Круг нашей жизни»
<b>15</b>	Перед дальней дорогой	развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое	Упражнение 1 «Заколдованные» Упражнение 2 «Что же у нас случилось» Упражнение 3 «Чемодан» Упражнение 4 «Необитаемый остров»

		время	
<b>16</b>	Заключение	закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.	Упражнение 1 «Карусели» Упражнение 2 «Я к вам пишу...» Упражнение 3 «Я - это Я»