Котельникова Александра Михайловна, педагог-психолог МБОУ ЦПМСС

«Самая большая роскошь – Роскошь человеческого общения».

А-С. Экзюпери.

Актуальность:

Система отношений – важный аспект взаимодействия человека с окружающим миром. Для того чтобы выделить себя и свои способности, быть самодостаточной личностью, успешным деловым человеком, семьянином, другом, товарищем – необходимо определить и занять свое место в стройной системе отношений личности и общества.

С этой целью необходимо начать, прежде всего, с самого себя, собственной системы взглядов, убеждений. Именно через призму самоотношения и самопринятия строится система отношений личности, культура поведения, труда и общения. Успех гармоничных отношений заключается в построении грамотной, стройной системы связей личности в цепочке семейных, деловых контактов и процесс этот всегда требует развития.

Общение, как ведущая форма человеческого взаимодействия, играет одну из ведущих ролей в системе любого рода отношений. Именно в подростковом возрасте общение со сверстниками, гендерные и семейные отношения приобретают актуальное значение, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности.

Подростковый возраст — определенный отрезок жизни между детством и зрелостью. Л ичностная нестабильность – отличительная особенность данного возрастного периода. Противоположные стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения подростка. Именно этот фактор способствует формированию конфликтных отношений подростков со старшим поколением и между собой.

Проблема общения относится к числу важнейших для подростка и старшеклассника сфер жизнедеятельности. Все психологи едины в признании значения общения в формировании личности. Подростковый период весьма существенен для формирования основных структурных компонентов личности. От того, как будет складываться общение, зависит формирование будущей личности.

Проблема общения изучалась многими авторами, как зарубежными, так и отечественными. Так или иначе, их мнения сходятся в признании того огромного значения, которое имеет для подростков и старших школьников общение со сверстниками. Отношения с товарищами находится в центре жизни подростка и старшеклассника, во многом определяя все остальные стороны их поведения и деятельности. Для этого необходимо специальное обучение коммуникативным навыкам, основанным на невербальных средствах общения, как способов познания себя и познания других людей. Это необходимо также для развития самого себя, развития межличностной чувствительности, как условий для полноценного продуктивного взаимодействия подростка с другими людьми в практической деятельности и личностном взаимодействии.

Известно, что основной деятельностью подросткового возраста является общение.Но, случается так, что не всегда это самое общение приносит подростку радость и удовлетворение. Не редко происходят разного рода нарушения, которые тормозят процесс общения, мешают подростку чувствовать себя удовлетворённо от процесса взаимодействия со своими сверстниками, с родителями, с учителями, в общем, со всем миром.

Именно в этом возрасте происходят нарушения взаимоотношений в семье, возникают проблемы в общении со сверстниками, проявляется неуверенность, возникает замкнутость, всё чаще происходят конфликтные ситуации с учителями или другими старшими людьми.

Отсутствие у подростка умения общаться может привести к затруднению его личностного развития и стать причиной его одиночества, заниженной самооценки, плохой учёбы, возникшей агрессии.

Подростки желают и очень нуждаются в удовлетворявшем их общении, но в то же время часто боятся открыться другим людям из-за опасения быть отвергнутыми, прячутся за формальными ролями.

Данная программа посвящена вопросам гармонизации личностных ресурсов человека, а также направлена на формирование эффективного поведения в межличностных общениях. Научившись управлять своими эмоциями, жить в гармонии со своим внутренним миром, человек может успешно работать и достигать значимых для него целей в жизни.

Цель программы: развитие позитивных межличностных отношений, как залога успешной социальной адаптации

Задачи программы:

1. Развивать формы межличностного общения в группе сверстников.
2. Развивать навыки самоанализа.
3. Содействие активизации личностных ресурсных состояний.

Новизна программы: Все занятия программы, главным образом, направлены на развитие коммуникативных способностей подростков, которые во время проведения занятий должны овладеть умением строить разнообразные варианты межличностного взаимодействия, а также приёмами и средствами построения бесконфликтного и приносящего радость им процесса общения.

Для реализации цели данной программы, работа с подростками проводится по двум направлениям:

1. Организация на занятиях курса процесса общения, как актуальной деятельности
2. Организация рефлексивной деятельности (умение передать своё состояние после определённых упражнений и игр, самоанализ) по отношению к процессу общения.

Адресная группа: от 12 лет, подростки, имеющие трудности в межличностном общении.

Форма занятий: групповая

Ожидаемый результат:

-приобретение навыков уверенного поведения

- развитие форм конструктивного взаимодействия в коллективе,

- активизации личностных ресурсных состояний.

Структура и организация занятий в целом:

1. Вступление.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть.

Общая длительность программы: 6 занятий

Периодичность реализации: 1 раз в неделю. 1 занятие

Продолжительность: 90 мин.

Вывод: Активно участвуя, в предлагаемых формах работы на занятиях подросток обязательно учится анализировать определённые ситуации, высказывать и отстаивать своё мнение, а также снова и снова учится доброжелательному общению.

Материалы и инструментарий для занятий:

1. Ватман, бумага для рисования
2. Маркеры, цветные карандаши
3. Устройство для прослушивания музыки.
4. Пиктограммы с эмоциями
5. Клей, ножницы, журналы (для коллажа)
6. Клубок ниток

Учебно-тематический план

п/п	Наименование раздела, темы	Цель	Всего часов

1

Вводное «Я+Ты=Мы»

знакомство	,	сплочение группы и

90 мин

2

Самопознание

Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренни

90 мин

3

Поиск внутренних ресурсов

Создать условия для личностного роста подростков.

90 мин

4

Общение

формирование у учащихся коммуникативных навыков, умения сотрудничать

90 мин

5

Уверенное поведение

приобретение навыков коммуникации, включая уверенное поведение через развитие социально

90 мин

6

Завершающее занятие

закрепление приобретенных навыков, положительная поведенческая мотивация

90 мин

Литература

1. *Молчанова, З. М.* Личностное портфолио старшеклассни-ка: учебн.-метод, пособие / З. М. Молчанова, А. А.Тимченко,
Т. В. Черникова. - М.: Глобус, 2005. - (Серия «Профильная школа»).

2. *Тренинг* развития жизненных целей / под. ред. Е. Г. Трошихиной - СПб.: Речь, 2001.