

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
г. Владивостока»

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПунктиК»

(позитивная коммуникация у нас, как творческая игра)

для детей с повышенной тревожностью и их родителей

Автор-составитель:
педагог-психолог Волога В.Г.

В одно окно смотрели двое.
Один увидел дождь и грязь,
Другой - листвы зеленой вязь,
Весну и небо голубое.

В одно окно смотрели двое...

Общение является неотъемлемой частью человеческой жизни и сопровождает человека всю жизнь. Детско - родительское общение является наиболее продолжительным и значимым на протяжении всей жизни человека. В одних семьях - это неприязненные отношения, трудности взаимопонимания, негативные эмоции, постоянная неудовлетворенность и напряжение. В других - общение происходит более позитивно, но те и другие испытывают трудности. Ведь правила интуитивно не используешь, т.к. чувства затмевают интуицию и поэтому их важно знать до того, как начнешь общаться.

Многие родители, да и дети тоже желают улучшить эти отношения, понять себя и психику значимого человека. Особенно это становится актуальным в связи со сменой социальной роли детей, начинающих обучение в школе. Тревожатся и взрослые и дети. Часто причиной устойчивой тревожности детей становится проблема взаимоотношений «ребенок-родитель». Школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Дети боятся возможных осуждений дома, думают, что они недостаточно хороши, переживают по поводу огорчений близких из-за школьных неудач. Ребенок, испытывающий такое постоянное внутреннее напряжение, не чувствует себя защищенным: ни дома, ни в школе. Именно на эту категорию детей и их родителей рассчитана программа, а также она рекомендуется для более старших детей начальной школы, чье общение в школе приобрело негативный оттенок и стало проблематичным в детско-родительских отношениях.

Программа стала результатом работы с детьми и их родителями, обратившимися в центр «Коррекция» в 2012-2014 году, и продиктована профессиональным желанием помочь детям и их родителям, стремящимся к конструктивному общению. Кроме этого, программа позволяет интенсифицировать процесс овладения новыми знаниями. Позволяет сократить количество затраченного времени на процесс обучения.

Программа является авторско-составительской, основана на концепции гуманистического подхода американского психолога Карла Роджерса, на концепции системного подхода Мюррея Боуэна, Вирджинии Сатир, Сальватора Минухина, на концепции психологических потребностей М. Эриксона, а также опирается на постклассический системный подход Будинайте, Варги.

В ней использованы: программа Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» и программа Г. Г. Моргулец, О. В. Расуловой «Сотрудничество».

Программа «ПунктиК» рассчитана на детей младшего школьного возраста от 7 до 10 лет и их родителей.

Цель программы для родителей: развитие интереса к новым знаниям и умениям, психологическое просвещение родителей.

Цель программы для детей: снижение тревожности, связанной с началом обучения в школе, развитие коммуникативных умений.

Совместная цель: создание позитивного эмоционального фона в общении между детьми и взрослыми, формирование позитивных ожиданий и безусловного принятия.

Задачи:

- Обучение детей и родителей эффективным приемам общения, навыкам сотрудничества
- Формирование социального доверия
- Развитие социальных эмоций
- Развитие чувства социальной принадлежности
- Развитие роли Ученика
- Отработка навыков взаимодействия детей со взрослыми и сверстниками

Формы и методы работы с детьми:

- Упражнения
- Игры
- Презентации
- Рисование
- Прослушивание
- Обсуждение
- Рефлексия

Формы и методы работы с родителями:

- Обсуждение
- Дискуссии
- Домашние задания
- Индивидуальное консультирование
- Совместные игры и совместная деятельность родителей и детей

Режим групповой формы работы строится с учетом проведения одного занятия в неделю продолжительностью от 1,5 до 2-х астрономических часов.

Количество занятий: 12

Общее количество участников: до 12-14

Возрастные требования: 1-й вариант - участвуют только первоклассники, 2-й вариант предполагает участие разновозрастных детей 2-4 классов

Группа закрытая

Особые требования: подготовленность к групповой работе, систематическое посещение занятий

Специфика: в состав группы входит один подросток 14-17 лет, испытывающий трудности общения и выполняющий роль ко-лидера и «образца для подражания»;
каждый родитель берет на себя роль лидера на одном из занятий по изучению уроков эффективного общения по мере психологической готовности и с учетом предпочтений в темах.

Структура коррекционно-развивающих занятий:

- **Ритуал приветствия ко - лидера** - начинается при сборе участников в Центре. Ко - лидер выполняет на этом этапе функцию распорядителя: радушно приветствует, предлагает пройти, раздеться, оказывает другие необходимые услуги. Создает хорошее настроение.
- **Ритуал приветствия** - происходит на занятии совместно с детьми и взрослыми. Создает ощущение единой команды, сплачивает участников, мотивирует на продуктивную деятельность, развивает коммуникативные навыки, расширяет представления участников друг о друге.
- **Основная часть**-развитие коммуникативных умений, коррекция тревожности, психологическое просвещение. Совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного развивающего комплекса. Позволяют участникам пережить различный эмоциональный опыт, получить поддержку от других,

сформировать новые паттерны поведения и навыки общения, получить необходимые психологические знания.

Проходит, в основном, отдельно на специфической части. Родители изучают уроки Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» под руководством лидера из числа родителей, выполняют предложенные задания. Дети работают под руководством психолога при активной помощи ко - лидера в соответствии с тематическим планом.

• **Заключительная часть**-подведение итогов занятия. Проводится совместно. Дети и взрослые информируют друг друга о своих достижениях, знакомят с продуктами деятельности. Отвечают на вопросы. Сообщают о своих чувствах и состояниях. • **Ритуал прощания** - особая фаза групповой поддержки и сплочения, на которой участники придумывают и предлагают свои интересные способы прощания, проявляют творчество и фантазию.

Этапы программы:

-ориентировочный (3 занятия); -реконструктивный(6 занятий); -
закрепляющий (3 занятия).

Принципы проведения занятий:

-безопасность; -возрастное соответствие;
-преемственность (возможность переноса полученных знаний в дальнейшую учебную деятельность); -деятельностный принцип;
-активное использование пространственной среды;
-рефлексия;
-конфиденциальность.

Прогнозируемые результаты для детей:

-развитие эмоциональной сферы (контроль эмоциональных реакций, отсутствие чрезмерной тревожности, умение адекватно выражать свои чувства);
-использование социализированных видов поведения при столкновении с различными проблемами в общении и взаимодействии с окружающими; -

обретение навыков позитивной коммуникации и сотрудничества; -развитие адекватной самооценки.

Прогнозируемые результаты для родителей:

- коррекция нарушений в воспитании детей;
- приобретение эффективных приемов общения и взаимодействия с детьми.

Первичная диагностика детей:

«Рисунок дерева»; «Рисунок семьи»; «Декартовский велосипед» «Дерево адаптации в школе»

«Ассоциации со словами: школа, ученик, учитель, семья».

Итоговая диагностика детей:

«Рисунок семьи»

«Дерево адаптации в школе»

Первичная диагностика родителей:

Тест «Анализ семейных взаимоотношений»

Тест Спилбергера

Тест «Семейнаясоциограмма»

Рисунок «Моя семья»

Итоговая диагностика родителей:

Тест «Анализ семейных взаимоотношений» Анкета удовлетворенности занятиями.

Одним из средств наблюдения за динамикой коррекции и развития на занятиях используется фотографирование.

Тематический план для детей

№ п/п	Тема занятия	Цели и задачи	Используемые упражнения
I. Ориентировочный блок			
1.	Вводное занятие. Входная диагностика	Вызвать взаимный интерес участников друг к другу, к предлагаемой программе. Познакомить с целями и задачами занятий, их организацией, познакомить участников друг с другом, провести входную диагностику.	1. Круг приветствия. 2. О программе «ПунктиК». 3. Организация занятий. 4. Знакомство. Упр. «Копилка имен» 5. Предложение родителям. 6. Входная диагностика. 7. Рефлексивный круг. 8. Ритуал прощания.
2.	Занятие № 1. Твоя Вселенная	Развитие социального доверия и мотивации к сотрудничеству	1. Круг приветствия. 2. «Молекулы» 3. Работа с ассоциациями. 4. Составление «Звездных систем» 5. «Кусочек планеты» 6. Рефлексивный круг. 7. Ритуал прощания.

3.	Занятие №2. Опора Вселенной	Отработка навыков взаимодействия на разных уровнях. Развитие интереса к личности другого человека	1. Круг приветствия. 1. «Передача энергии». 2. «Ладони». 3. «Помогаем другому». 4. «Узор». 5. Рефлексивный круг. 6. Ритуал прощания.
4.	Занятие №3. Жизнь планеты	Развитие навыков взаимодействия. Тренировка умения выразить	1. Круг приветствия. 2. «Путанка». 3. «Ладони».
		словами те эмоции, которые человек может испытывать.	4. «Я хожу в школу». 5. «Что мне больше всего нравится в школе». 6. Рефлексивный круг. 7. Ритуал прощания.

II. Реконструктивный блок

5.	Занятие № 4. Конфликты и способы их разрешения	Знакомство с разными стилями поведения в конфликте. Отработка навыков конструктивного поведения в конфликте.	1. Круг приветствия. 2. «Электрическая цепь». 3. «Моделирование ситуаций с негативным исходом» 4. «Спина к спине» 5. «Моделирование ситуаций с позитивным исходом». 6. «Лицом к лицу»
----	--	--	--

			<p>7. Рефлексивный круг.</p> <p>8. Ритуал прощания.</p>
6.	<p>Занятие № 5.</p> <p>Правила сотрудничества.</p> <p>Первое правило.</p>	<p>Формирование представлений о правилах сотрудничества. Отработка коммуникативных умений.</p>	<p>1. Круг приветствия.</p> <p>2. «Комплименты».</p> <p>3. «Зашифрованные рисунки».</p> <p>4. «Узелок».</p> <p>5. «Волшебная нить»</p> <p>6. Рефлексивный круг.</p> <p>7. Ритуал прощания.</p>
7.	<p>Занятие № 6.</p> <p>Второе правило сотрудничества</p>	<p>Отработка навыков взаимодействия, сотрудничества.</p> <p>Развитие коммуникативных эмоций.</p>	<p>1. Круг приветствия.</p> <p>2. «Змейка».</p> <p>3. «Упрямый Фома».</p> <p>4. «Давай договариваться».</p> <p>5. «Зашифрованные рисунки».</p> <p>6. Рефлексивный круг.</p> <p>7. Ритуал прощания.</p>
8.	<p>Занятие № 7. Третье правило сотрудничества</p>	<p>Отработка навыков эффективного учебного сотрудничества.</p> <p>Развитие коммуникативных эмоций.</p>	<p>1. Круг приветствия.</p> <p>2. «Прятки».</p> <p>3. «Обсуждение в кругу».</p> <p>4. «Лепим снеговика».</p> <p>5. «Зашифрованные</p>

			рисунки». 6. Рефлексивный круг. 7. Ритуал прощания.
9.	Занятие № 8. Четвертое правило сотрудничества	Отработка навыков делового общения. Выработка умения отстаивать свои позиции, задавать вопросы.	1. Круг приветствия. 2. «Зарядка» 3. «Неизвестный цветок» 4. Инсценировка сказки в группах (начало-середина-конец) 2-4 кл., а для 1 кл. рис. «Умей убеждать других» 5. Рефлексивный круг.
			6. Ритуал прощания.
III. Закрепляющий блок			
10.	Занятие № 9. Конструктивные и неконструктивные действия.	Закрепление понимания конструктивных и неконструктивных действий. Развитие социальных эмоций.	1. Круг приветствия. 2. Вводная часть. 3. «Роботы». 4. «Поиски клада» 5. Составление схем для работы других пар. 6. Рефлексивный круг. 7. Ритуал прощания.

11.	Занятие №10. Правила сотрудничества	Закрепление новых навыков. Развитие мотивации к сотрудничеству.	1. Круг приветствия. 2. Оформление обложки для «Альбомов о правилах сотрудничества». 3. Обмен альбомами. 4. Рассказ каждого ребенка о тех правилах, которым он научился. 5. Рефлексивный круг. 6. Ритуал прощания.
12.	Заключительное занятие. Выходная диагностика.	Подведение итогов занятий. Проведение выходной диагностики.	1. Круг приветствия. 2. Краткая информация об итогах занятий. 3. Выходная диагностика. 4. Рефлексивный круг. 5. Вручение сертификатов. 6. Ритуал прощания.

Тематический план для родителей

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Содержание занятий
1.	Вводное занятие. Входная диагностика.	См. Тематический план для детей п.1	См. Тематический план для детей п. 1
2.	Урок № 1. «Безусловное принятие»	Изменить установку родителей в отношении принятия детей с условного принятия на безусловное принятие. Познакомить с техниками безусловного принятия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что это такое? 2. Воспитание не дрессура. 3. Потребность в принадлежности. 4. Результаты неприятия. 5. Трудности и их причины. 6. Вопросы родителей. 7. Домашние задания
3.	Урок № 2. «Помощь родителей. Осторожно!»	Сформировать трепетное отношение к детству, как полноценному этапу развития детей, где есть место детскому	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как быть, если ребенок делает «не то»? 2. Вмешательство родителей и реакции
		воображению и представлению о том, как сделать и что сделать. Научиться сдерживать свои побуждения и эмоции, когда	<ol style="list-style-type: none"> детей. 3. Проблема ошибок. 4. Правило 1. 5. Вопросы родителей.

		ребенок делает иначе, чем думает родитель. Доверять детям самим улучшать продукт своего труда.	6. Домашние задания.
4.	Урок № 3. «Давай вместе»	Познакомить родителей с функцией вмешательства. Научиться технологии вмешательства в дела ребенка.	1. Если ему трудно. Правило 2. 2. Закон «зоны ближайшего развития» и что бывает, если его не учитывать. 3. Пример с чтением. Правило 2 с разъяснениями. 4. Двухколесный велосипед. 5. «Зеница ока» и две опасности. 6. Вопросы родителей. 7. Домашние задания.
5.	Урок № 4. «Как разрешать конфликты»	Расширить представление родителей о конфликтах и способах их разрешения. Научиться конструктивному способу разрешения конфликтов.	1. Что главное. 2. Причины конфликтов. 3.1 и II неконструктивные способы. 4. Конструктивный способ: выигрывают оба.

			<p>5. Шаги 1-5.</p> <p>6. Вопросы родителей.</p> <p>7. Домашние задания.</p>
6.	Урок № 5. «Как слушать ребенка?»	<p>Познакомить с новой технологией слушания и раскрыть ее эффективность.</p> <p>Научиться использовать технику активного слушания.</p>	<p>1. Что такое «активное слушание» и когда надо слушать ребенка? Примеры.</p> <p>2. Дополнительные правила активного слушания.</p> <p>3. Как узнать, правильно ли? (Три результата активного слушания).</p> <p>4. Еще два замечательных результата.</p> <p>5. Вопросы родителей.</p> <p>6. Домашние задания.</p>

7.	Урок № 6. «Двенадцать против одного, или что нам мешает слушать ребенка».	Познакомить родителей с типичными реакциями родителей в процессе общения с ребенком. Научиться справляться с типичными реакциями, отказаться от их употребления.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Или что нам мешает слушать ребенка. 2. Наши автоматические реакции и их 12 типов. 3. Трудности родителей. Трех - и двух колесные велосипеды. 4. Потренируем наш слух. Научиться вполне возможно. 5. Вопросы родителей. 6. Домашние задания.
8.	Урок № 7. «Чувства родителей. Как с ними быть?»	Сформировать у родителей бережное отношение к своим чувствам, эмоциональной сфере, психическому здоровью. Научиться технологии «Я-сообщений». Изменить условия, изменить ожидания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как с ними быть? 2. Чья проблема? Два типа ситуаций - два «стакана». 3. Правило 5: как сказать о своем переживании. 4. Правило 6: «Я-сообщение». Чем оно лучше «Ты - сообщения». Возможные ошибки. 5. Правило 7:

			<p>изменить условия.</p> <p>6. Правило 8: Изменить ожидания.</p> <p>7. Правило 9: Кому больше беспокоиться.</p> <p>8. Вопросы родителей.</p> <p>9. Домашние задания.</p>
9.	Урок № 8. «А если не хочет?»	<p>Сформировать представление о ребенке, как об уважаемом партнере, самостоятельной личности.</p> <p>Научиться предоставлять ребенку самостоятельность, право принимать собственные решения и нести за них ответственность.</p>	<p>1. Может, но не делает.</p> <p>2. Тон и руководящие указания.</p> <p>3. На равных. Внешние средства.</p> <p>4. Кто садится в поезд? Лодка против течения.</p> <p>5. Как избежать конфликтов? Лодка по течению или ветка яблони.</p> <p>6. Чья забота?</p> <p>Правило 3: передавать ответственность детям. Тревога</p>

			<p>родителей.</p> <p>7. Правило 4: давать детям ошибаться.</p>
			<p>8. Вопросы родителей.</p> <p>9. Домашние задания.</p>
10.	Урок № 9. «А как насчет дисциплины?»»	<p>Разобраться, почему вопрос дисциплины для родителей является таким трудным.</p> <p>Научиться эффективным приемам управления дисциплиной.</p>	<p>1. Почему о дисциплине только сейчас?</p> <p>2. Дети нуждаются в правилах.</p> <p>3. Правила о правилах. Привила первое и второе.</p> <p>4. «Золотая середина»-и четыре цветовых зоны.</p> <p>Правила третье, четвертое и пятое.</p> <p>5. Вопрос о наказаниях.</p> <p>6. Естественные и условные следствия</p>

			<p>непослушания.</p> <p>7. Правило шестое. «Зона радости».</p> <p>8. Трудные дети.</p> <p>9. Четыре причины стойкого непослушания.</p> <p>10. Как узнать причину.</p> <p>11. Четыре разные стратегии.</p> <p>12. Вопросы родителей.</p> <p>13. Домашние задания.</p>
11.	Урок №10. «Кувшин наших эмоций»	<p>Познакомить родителей с глубинными причинами плохого поведения детей, с базовыми потребностями.</p> <p>Научиться создавать для ребенка копилку из позитивных представлений о себе.</p>	<p>1. «Разрушительные» и «Страдательные эмоции».</p> <p>2. Потребности - в зоне риска.</p> <p>3. Какой я? Самооценка, или чувство самооценности.</p> <p>4. Во власти родителей: что копится в сокровищнице самооценки?</p>

			5. Итак, что делать?
12.	Заключительное занятие. Выходная диагностика.	См. Тематический план для детей п. 12	См. Тематический план для детей п. 12

Структура оригинальной части занятий для родителей:

- Чтение урока
- Обсуждение урока
- Закрепление урока
- Домашнее задание