

Проект «Конструктивный диалог»

Решенок Дмитрий Николаевич

педагог-психолог учреждения образования «Гомельский государственный профессионально-технический колледж народных художественных промыслов», город Гомель

Возраст: от 15 до 22 лет

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Психолого-педагогический проект «**Конструктивный диалог**» имеет социально-психологическую и педагогическую направленность.

Подростковый возраст называют критическим возрастом (в широком смысле слова). Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Основные проблемы психологического развития подростка в этот период:

- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания; обучение способам конструктивного решения конфликтов, коррекции поведения.
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Настоящий проект актуален, так как он призван помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни.

Очень часто педагоги сталкиваются с психологическими проблемами, как отдельных детей, так и коллектива (учебной группы) в целом. Эти проблемы накладывают огромный отпечаток на весь педагогический процесс.

Педагогическая целесообразность настоящего проекта заключается в том, что его реализация содействует решению психологических проблем и позволяет создать доброжелательную атмосферу в учебных коллективах.

Новизна проекта заключается в том, что в нем выстраивается единая линия занятий, которая помогает подростку справиться с психологическими проблемами на данном этапе его развития.

Цель и задачи проекта

Целью проекта является диагностика, коррекция и оптимизация личностного развития подростков на основе индивидуальных и групповых форм работы.

Задачи проекта

Обучающие:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии и психологии познавательных процессов;
- формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

Развивающие:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие познавательных процессов.

Воспитательные:

- повышение уровня рефлексивности;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;
- сплочение подростков;
- формирование взаимного доверия;
- формирование толерантности.

Занятия проходят не в лекционной форме, а в форме тренинга, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У подростков появляется возможность в спокойной атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Проект разработан с учётом имеющегося опыта выявления индивидуальных особенностей обучающихся. На основе проведённого исследования были выделены запросы, интересы и теоретические знания обучающихся, что позволило адаптировать имеющийся материал к практическим запросам современных подростков.

Проект включает в себя следующие блоки: тренинг командообразования, тренинг коммуникативных навыков, занятия, направленные на развитие толерантности, тренинг личностного роста, тренинг профессионального самоопределения.

Проект рассчитан на 1 год.

Проект составлен таким образом, чтобы подростки смогли не только уяснить и прослушать материал, но и на практике его отработать и закрепить.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (кроме каникул).

В данном проекте используются следующие формы занятий.

1. Психологические игры и упражнения:

- деловые игры;
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- мозговой штурм;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в малых группах;
- семинар;

3. Групповые дискуссии, беседы.

4. Информационные блоки.

5. Психологические тесты.

Структура занятия

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт, актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг, но и за парты (учебная аудитория, кабинет педагога-психолога колледжа).

Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки

По окончании курса обучения учащиеся будут:

знать:

- базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии и психологии познавательных процессов;
- виды конфликтов и пути их преодоления;
- эффективные формы работы в команде;
- методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;
- проблемы современного общества, такие как ВИЧ/СПИД и наркомания: пути заражения, этапы развития, возможности защитить себя и своих близких;
- виды социальной активности подростков;

уметь:

- работать «в кругу», применяя новые методы работы (не столь часто используемые на занятиях);
- взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;
- доверять друг другу и регулировать свое поведение;
- применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
- защищать своё здоровье;

- высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- применять в жизни принципы толерантности;
- самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление.

Формы подведения итогов реализации проекта

По окончании проекта учащиеся самостоятельно разрабатывают опросник, который корректируется вместе с педагогом-психологом и апробируется на ровесниках. Подросткам предоставляется возможность самостоятельно выбрать тему исследования, составить вопросы для опроса. Педагог-психолог здесь выступает в роли советчика и информатора. Такая форма подведения итогов вызывает значительный эмоциональный подъем у подростков. Ведь получив свободу выбора, они используют все полученные на занятиях знания. Самостоятельность в выборе повышает чувство ответственности у обучающихся, а также мобилизует творческий потенциал подростков.

ПЛАН

занятий проекта «Конструктивный диалог»

Раздел, темы	теория (кол-во часов)	практика (кол-во часов)	Всего часов	Методическое обеспечение
1. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»	1	1	2	Обсуждение цели и задач занятий проекта, организационные вопросы.
2. Тренинги формирования эффективной команды	3	3	6	
2.1. Формирование чувства «Мы»	1	1	2	Игры на снятие барьеров и сближение.
2.2. Сплочение и доверие	1	1	2	Мини-беседа на тему доверия. Освоение пространства посредством игровых форм.
2.3. Портрет нашей группы	1	1	2	Упражнение с элементами арт-терапии «Портрет нашей группы». Диагностика групповой

				сплоченности.
3. Тренинги коммуникативных навыков	3	6	9	
3.1. Общение и умение слушать	1	1	2	Беседа, игры и мини-упражнения. Диагностика готовности слушать собеседника.
3.2. Средства общения	1	1	2	Классификация средств общения. Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи упражнений и игр.
3.3. Общение без слов	-	1	1	Игровые упражнения, направленные на формирование жестикюляции и мимики. Формирование навыков самоконтроля за невербальными проявлениями: жестами, мимикой, позой при разговоре.
3.4. Проявление эмоций и чувств	1	1	2	Понятие эмпатии. Формирование внимательности к чувствам и эмоциям собеседника. Тренинговая работа в парах и мини-группах: формирование и отработка навыков эмпатии, обучение технике саморегуляции.
3.5. Конфликты и причины их возникновения	-	1	1	Самодиагностика степени своей конфликтности. Игровое моделирование конфликтных ситуаций.
3.6. Пути решения конфликтов	-	1	1	Отработка теоретических знаний в мини-группах. Выработка подростками

				собственных решений конфликтных ситуаций. Тренинг конструктивного разрешения конфликтов (план тренинга приведен ниже после плана проекта).
4. Тренинги личностного роста	3	6	9	
4.1. Кто я?	1	1	2	Диагностические и медитативные методики. Тренинги на самопознание, осознание себя (своей личности) и понимание других людей.
4.2. Тренинг креативности	-	2	2	Выполнение задач на сообразительность. Самооценка творческих способностей.
4.3. Развитие мышления, памяти, внимания	1	1	2	Тест IQ. Самодиагностика интеллектуального уровня. Упражнения на развитие мышления, памяти, внимания. Формирование навыков самостоятельного совершенствования когнитивных способностей.
4.4. Психодиагностика	1	2	3	Диагностика «Особенности личности, межличностных взаимодействий». Самостоятельная обработка и интерпретация методик.
5. Итоговое занятие «Чему мы научились»	1	1	2	Заключительная диагностика. Коллективное подведение итогов.
ИТОГО:	11	17	28	

Для примера приведем план проведения тренинга конструктивного разрешения конфликтов (п.3.6 плана проекта):

Цель:

- предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Задачи:

- обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
- помочь участникам научиться непредвзято оценивать конфликтную ситуацию;

- помочь участникам скорректировать свое поведение в сторону снижения его конфликтности (снять конфликтность в личностно-эмоциональной сфере);

- сплочение конкретного коллектива (в случае если все участники представляют коллектив), развитие умений и навыков командного взаимодействия.

Категория участников: учащиеся.

Знакомство, принятие правил тренинга:

Правило 1. Умейте слушать друг друга

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

Правило 2. Говорите по существу

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: "Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"

Правило 3. Проявляйте уважение

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Правило 4. Закон "ноль-ноль" (о пунктуальности)

Все участники должны собираться до установленного времени.

Правило 5. Конфиденциальность

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило 6. Правило "стоп"

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп".

Правило 7. Каждый говорит за себя, от своего имени

Стоит говорить не "Все считают, что...", а "Я считаю, что..." и т.п.

«Интервью»

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Цель упражнения:

- развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки,
- сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

«Космическая скорость»

Инструкция: "Передать в кругу, в любом порядке, кроме соседа справа и соседа слева мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз".

Усложнение:

- сделать то же самое, но на время
- "А быстрее можете?"
- выполнить любым другим способом на время.

Ведущий предлагает всем участникам команды после завершения упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

- выработка командной стратегии
- понимание идеи упражнения
- понимание других участников
- принятие решений
- изменения в поведении
- изменение на эмоциональном уровне и в степени участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора, анализа и фантазии:

- Что вы чувствовали?
- Что изменилось в момент?..
- Почему вы выбрали это решение?

Цель упражнения: отработка навыка принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи. Способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

«Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

•Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

•Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

- преподаватель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду учащегося.

•Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

Цель упражнения:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;

- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Ведущий рассказывает про разные типы поведения в конфликтной ситуации: приспособление, компромисс, сотрудничество, игнорирование, соперничество и конкуренцию. После этого целесообразно провести 1-2 ролевые игры (на усмотрение ведущего), на примере которых участники могут наблюдать разные типы поведения.

Список литературы

1. Вараксин, В. Н. Психолого-педагогический практикум / В.Н. Вараксин, Е.В. Казанцева. - М.: Феникс, 2012. - 288 с.
2. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. - М.: Педагогическое общество России, 2016. - 512 с.
3. Демидова, И. Ф. Педагогическая психология / И.Ф. Демидова. - М.: Академический Проект, Трикста, 2013. - 224 с.
4. Зеер, Э. Ф. Самоопределение учащейся молодежи в современных конфликтующих реальностях. Учебное пособие / Э.Ф. Зеер, М.В. Кормильцева, Э.Э. Сыманюк. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2015. - 100 с.
5. Исаев, Е. И. Психология образования человека. Становление субъектности в образовательных процессах. Учебное пособие: моногр. / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. - М.: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2014. - 432 с.
6. Неретина, Т. Г. Специальная педагогика и коррекционная психология / Т.Г. Неретина. - М.: "ФЛИНТА", 2014. - 376 с.

