

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)

Принято

Педагогическим советом ЦПМСС

Протокол от 29.08.2022 № 1

Утверждаю

Директор


И.С. Седунова

Приказ от 29.08.2022 № 123-ор

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Погода в доме»

обучение конструктивному поведению в детско-родительских отношениях с использованием
медиативного подхода

Возраст обучающихся: родители подростков,
подростки 12-15 лет

Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Разработчики:

Седунова Ирина Сергеевна, директор, педагог-психолог
Иванова Ирина Валерьевна, заместитель директора
по организационно-педагогической работе, педагог-психолог
Орлова Марина Владимировна, педагог психолог

Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Погода в доме» имеет социально-педагогическую направленность. Уровень освоения программы - общекультурный.

Актуальность программы

Программа "Погода в доме" адресована подросткам и их родителям и рассчитана на 6 занятий продолжительностью 3 часа. Программа включает в себя интерактивные и тренинговые упражнения, направленные на развитие коммуникативных компетенций и совершенствование культуры диалога в детско-родительских отношениях. Реализация программы возможна в двух вариантах - для родителей совместно с детьми, а также для родительской группы, если нет возможности организовать занятия смешанной группы.

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт уделяет пристальное внимание формированию коммуникативной компетентности учащихся, т.к. она относится к группе ключевых компетентностей, имеющих особую значимость в жизни человека. Начиная с 2013 года в образовательных организациях функционируют службы школьной медиации, реализующие программы для детей, благодаря которым развиваются коммуникативные навыки и умения эффективно разрешать конфликты с позиций сотрудничества.

На практике лишь незначительная часть родителей обращается в службу медиации за помощью в семейных проблемах. По результатам городского мониторинга Комитета по образованию о деятельности служб школьной медиации в 2018 году только в 8% случаев поводом обращения в службу были детско-родительские отношения. Одновременно с этим, наиболее часто встречающийся запрос при индивидуальном консультировании детей и родителей с обеих сторон формулируется, как невозможность быть услышанным в семье.

Учащиеся, прошедшие обучение основам медиативного подхода, осваивают культуру диалога, ориентируются на урегулирование конфликтов путем переговорного процесса и, благодаря этому, постепенно, в рамках образовательной организации формируется безопасная коммуникативная среда, функционирующая по принципам медиативного подхода. Однако в случае, если в семье принято решать любые вопросы силовыми методами, в условиях отсутствия диалога и неумения или нежелания слушать и слышать друг друга, приобретенные подростком коммуникативные компетенции не закрепляются и не становятся нормой жизни, а могут разрушаться, сталкиваясь с агрессивной семейной средой.

Таким образом, программа по формированию у родителей и детей навыков конструктивного поведения в семейных конфликтах, основанная на использовании медиативного подхода, является актуальной.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» от 27.07.2010 № 193-ФЗ;
- Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Методические рекомендации по организации служб медиации в Санкт-Петербурге, утвержденные постановлением совместного заседания Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Санкт-Петербурга и

- Межведомственной комиссией по профилактике правонарушений в Санкт-Петербурге при Правительстве Санкт-Петербурга от 05.12.2019 № 6/51/2019;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Адресат программы

Подростки в возрасте 12-15 лет и их родители (законные представители). При организации группы применяется принцип добровольности. В группу приглашаются участники, мотивированные на оптимизацию взаимоотношений в семье, готовые к изменению своих стереотипов поведения, нацеленные на решение проблем при помощи диалога. Группы состоят из родителей подростков, обучающихся в общеобразовательных организациях Красносельского района. При наличии запроса могут быть организованы группы для родителей подростков; для проведения занятий в таком формате в программе предусмотрен блок для работы с родителями.

Цель и задачи программы

Цель: обучение членов семей новым способам создания конструктивных детско-родительских отношений в семье.

Задачи:

Обучающие:

1. Знакомство с основами конструктивного общения
2. Освоение разнообразных средств коммуникации (активного слушания, задавания открытых нейтральных вопросов, вербализации эмоций)
3. Тренировка навыков эффективного общения, необходимых для реализации медиативного подхода при разрешении семейных конфликтов.

Развивающие:

1. Развитие мотивации к урегулированию конфликтных ситуаций путем переговоров
2. Развитие самостоятельности и ответственности в принятии решений

Воспитывающие:

1. Воспитание культуры общения и поведения в семье
2. Воспитание культуры диалога
3. Формирование понятия границ и культуры их соблюдения в семейном коммуникативном пространстве.

Условия реализации программы

Условия формирования групп

Программа состоит из двух блоков, предназначенных для реализации как в смешанных группах (из учащихся 7 - 8 классов и их родителей (законных представителей)), так и для проведения в родительских группах без участия подростков.

Группа формируется на основе соблюдения принципа добровольности.

Особенности организации образовательного процесса

Реализация БЛОКА 1 (для смешанной группы родителей и детей) программы рассчитана на 6 занятий по 3 академических часа каждое (1 раз в неделю).

Реализация БЛОКА № 2 (для группы родителей) рассчитана на 6 занятий по 3 академических часа (1 раз в неделю). В случае необходимости отдельные темы можно объединять и проводить в сокращенном виде. Темы 2.1. и 2.2. можно проводить по выбору в зависимости от размера группы.

Блоки не связаны между собой и могут быть реализованы в соответствии с существующими возможностями по набору групп и с условиями ограничений, связанных с эпидемиологической обстановкой.

Используемые методики и технологии:

Программа реализуется посредством групповых занятий с элементами тренинга, также используется работа в малых группах.

Основные формы работы:

- Мини лекции, информационные сообщения.
- Применение раздаточных материалов.
- Разминка, разогрев, релаксация.
- Мозговой штурм.
- Структурированные упражнения по переживанию собственного опыта.
- Ролевая игра (обычно - два участника, решение личных проблем).
- Дискуссия (общегрупповое общение).
- Деловые игры (взаимодействие нескольких членов группы по решению общей задачи).
- Обсуждение конкретных жизненных ситуаций.
- Решение головоломок, задач, тестирование.
- Метод изучения путем наблюдения (роль наблюдателей как способ обучения).
- Обратная связь по кругу.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в помещении для групповых занятий, в котором предусмотрено место для свободного перемещения обучающихся. Для просмотра презентаций необходимо оснащение проектором, компьютером, экраном или большим телевизором. Так же на занятиях используется доска.

Организация образовательного процесса не требует выездов за пределы ОУ.

Кадровые условия реализации программы

Программу может реализовывать педагог-психолог или методист, имеющий дополнительное образование по базовому курсу медиации.

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Планируемые результаты

1. Предметные результаты:

1. Теоретическая подготовка:

- теоретические знания по основам коммуникации и переговорного процесса;
- владение специальной терминологией в области коммуникации и медиации.

2. Практическая подготовка:

- освоение разнообразных средств вербальной и невербальной коммуникации;
- применение коммуникативных навыков непосредственно в конфликтных ситуациях;
- умение использовать коммуникативные навыки для создания безопасной и неконфликтной атмосферы в семье.

2. Метапредметные результаты:

- развитие умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других членов семьи;
- развитие навыков анализа и синтеза, способности прогнозировать последствия своих поступков и принятия ответственности на себя.

3. Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества между членами семьи.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Погода в доме»

БЛОК №1. Группа дети и родители

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство	3	0,6	2,4	Наблюдение
2.	Умение слушать и слышать	3	0,6	2,4	Наблюдение. Самомониторинг. Оперативный разбор (анализ деятельности).
3.	Границы в семейных отношениях	3	0,6	2,4	Наблюдение, рефлексия
4.	Эмоции и чувства в семейном общении	3	0,5	2,5	Наблюдение. Самомониторинг. Оперативный разбор (анализ деятельности).
5.	Вопросы в семейном общении	3	0,6	2,4	Наблюдение. Самомониторинг. Ретроспективный разбор.
6.	Профилактика семейных конфликтов	2,5	0,5	2	Наблюдение. Самомониторинг. Ретроспективный разбор.
	Подведение итогов курса. Обратная связь	0,5		0,5	Наблюдение. Самомониторинг. Анкетирование.
Всего		18	3,4	14,6	

БЛОК № 2. Группа родителей

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство	3	0,6	2,4	Наблюдение
2.	Педагогическая мастерская "Сепульки"	3	0,6	2,4	Наблюдение. Самомониторинг. Оперативный разбор (анализ деятельности). Ретроспективный разбор.
3.	Границы в семейных отношениях	3	0,6	2,4	Наблюдение. Самомониторинг. Оперативный разбор

					(анализ деятельности). Ретроспективный разбор.
4.	Умение слушать и слышать	3	0,6	2,4	Наблюдение. Самомониторинг. Оперативный разбор (анализ деятельности). Ретроспективный разбор.
5.	Эмоции и чувства в семейном общении	3	0,5	2,5	Наблюдение. Самомониторинг. Оперативный разбор (анализ деятельности). Ретроспективный разбор.
6.	Вопросы в семейном общении	3	0,6	2,4	Наблюдение. Самомониторинг. Оперативный разбор (анализ деятельности). Ретроспективный разбор.
7.	Профилактика семейных конфликтов	2,5	0,5	2	Наблюдение. Самомониторинг. Оперативный разбор (анализ деятельности). Ретроспективный разбор.
	Подведение итогов курса. Обратная связь	0,5		0,5	Наблюдение. Самомониторинг. Анкетирование.
Всего		18	3,4	14,6	

В блоке 2 возможна замена темы «Педагогическая мастерская «Сепульки» на тему. «Границы в семейных отношениях» в зависимости от размера группы. В группах менее 10 человек проведение педагогической мастерской не целесообразно, так как ряд упражнений будет затруден.

Содержание программы

БЛОК № 1. Группа дети и родители

Темы занятий. основные понятия и обсуждаемые вопросы. Упражнения

1.	Тема 1. Знакомство. Знакомство с участниками группы. Ожидания участников и краткое содержание курса. Правила групповых занятий. Упражнение "Знакомство" выполняется в парах ребенок и родитель. Разминка "Броуновское движение". Конфликты в семье - причины возникновения. Конфликтогены. Плюсы и	3 часа
-----------	---	-------------------

	<p>минусы конфликта. Управление конфликтом. Необходимые навыки для управления конфликтом. Упражнение "Звезда". Составление списка коммуникативных компетенций для успешного управления конфликтом и своих. Рефлексия. Групповое обсуждение.</p>	
2.	<p>Тема 2. Умение слушать и слышать Разминка. "Играющий тренер" Барьеры общения. Конструктивные и деструктивные формы влияния на слушателя. Виды слушания. Понятие обратной связи. Назначение обратной связи. Коммуникативная эстафета- определить использованную технику обратной связи. Работа в парах. Групповое обсуждение. Знакомство с приемом разделения информации на факты, интерпретации и эмоции. Упражнение на разделение информации. Работа с текстом. Упражнение "Три истории об одном событии". Обсуждение. Упражнение "Детективный роман" - придумывание истории по кругу с использованием обратной связи. Рефлексия.</p>	3 часа
3.	<p>Тема 3. Границы в семейных отношениях Разминка. "Что хорошего произошло со мной за неделю" Индивидуальное понятие границ. Обсуждение наущения границ. Примеры из опыта участников. Ответственность, как одно из проявлений границ. Упражнение "Сфера моей ответственности" Деловая игра: "Уборка в комнате". Моделирование деструктивного и конструктивного поведения участников. Барьеры общения. Конструктивные и деструктивные формы влияния на партнера по взаимодействию. Рефлексия. Групповое обсуждение.</p>	3 часа
4.	<p>Тема 4. Эмоции и чувства в семейном общении Разминка "Зеркало"- передача гримасы по кругу. Упражнение "Чувства сегодняшнего дня". Обсуждение. Упражнение "Выражение невербальными средствами эмоционального состояния ("идти против ветра", "идти туда, куда не хочется", "идти так, чтобы не разбудить спящих",...) Передача эмоций вербальными средствами. Деловая игра. Тренировка навыка распознавания эмоций, определения причин их возникновения. Виды эмоций. Приемы взаимодействия с человеком, подверженным сильным эмоциям. Способы безопасного выражения своих эмоций. Приемы саморегуляции.</p>	3 часа
5.	<p>Тема 5. Вопросы в семейном общении Разминка "Поменяйтесь местами те, кто ..." Назначение вопросов. Некорректные вопросы. Правила формулирования корректных вопросов. Открытые и закрытые вопросы. Наивность и содержательность. Нейтральные вопросы. Примеры некорректных вопросов в семейном общении.</p>	3 часа

	Упражнение на переформулирование вопросов. Деловая игра. Семейные ситуации и родительские расспросы. Групповое обсуждение. Рефлексия.	
6.	Тема 6. Профилактика семейных конфликтов Разминка "Собака-собака" Коммуникация в семейных отношениях. Цели и средства коммуникации. Агрессивное поведение, пассивное поведение, ассертивное поведение. Манипулирование и его разновидности, эмоциональные и когнитивные манипуляции. Как сказать «нет». Умение противостоять давлению. Упражнение "Деликатный отказ". Работа в парах Групповое обсуждение. Триады Рассела. "Я-высказывания". Доверие в общении. Упражнение "Слепой и поводырь" Групповое обсуждение упражнений. Рефлексия. Подведение итогов курса. Обратная связь.	3 часа

БЛОК № 2. Группа родителей

Темы занятий. основные понятия и обсуждаемые вопросы. Упражнения

1.	Тема 1. Знакомство. Знакомство с участниками группы /упражнение с использованием метафорических карт/. Ожидания участников. Краткое содержание курса. Правила групповых занятий. Введение в программу. Групповое обсуждение: " Когда Погода хорошая-это в чем заключается? Погода в доме - от чего зависит? Кто отвечает за Погоду в доме?" Рисунок семьи. Конфликты в семье - причины возникновения. Конфликтогены. Плюсы и минусы конфликта. Управление конфликтом. Необходимые навыки для управления конфликтом. Упражнение "Звезда". Составление списка коммуникативных компетенций для успешного управления конфликтом и своих. Рефлексия. Групповое обсуждение.	3 часа
2.	Тема 2.1. Педагогическая мастерская "Сепульки" Цель – осознание участниками механизмов формирования и осмысления субъективного опыта, принципиальной невозможности его действительной передачи и влияния этой проблемы на коммуникацию. Через использование специально спроектированного инвентаря – «сепулек» и последовательных игровых ситуаций и тренинговых упражнений создание условий для – проживания в активной форме ситуации формирования уникального субъективного опыта, его фиксации в виде образа и в понятийно-смысловой форме, его передачи и «калибровки»; – знакомства с феноменом «жука в коробке» по Людвигу Витгенштейну; – осознания фундаментальной невозможности передачи субъективного опыта посредством коммуникации;	3 часа

	<ul style="list-style-type: none"> – осознания специфики, несводимости субъективного опыта, приобретенного посредством разных каналов восприятия (визуального и тактильного); – отработки навыков эффективной коммуникации; – осознания проблемы выражения, трансляции и восприятия отчужденного субъективного опыта, выраженного в вербальной, понятийно-смысловой форме. <p>Рефлексия. Групповое обсуждение.</p>	
3.	<p>Тема 2.2. Границы в семейных отношениях Разминка. "Что хорошего произошло со мной за неделю" Индивидуальное понятие границ. Обсуждение наущения границ. Примеры из опыта участников. Ответственность, как одно из проявлений границ. Упражнение "Сфера моей ответственности" Деловая игра: "Уборка в комнате". Моделирование деструктивного и конструктивного поведения участников. Барьеры общения. Конструктивные и деструктивные формы влияния на партнера по взаимодействию. Рефлексия. Групповое обсуждение.</p>	3 часа
4.	<p>Тема 3. Умение слушать и слышать Разминка. " Я сегодня хочу..." Барьеры общения. Конструктивные и деструктивные формы влияния на слушателя. Передача информации без обратной связи. Искажение информации. Игра "Испорченный телефон". Виды слушания. Понятие обратной связи. Назначение обратной связи. Коммуникативная эстафета - определить использованную технику обратной связи. Работа в парах. Групповое обсуждение. Знакомство с приемом разделения информации на факты, интерпретации и эмоции. Упражнение на разделение информации. Работа с текстом. Упражнение "Три истории об одном событии". Обсуждение. Упражнение "Детективный роман" - придумывание истории по кругу с использованием обратной связи. Рефлексия.</p>	3 часа
5.	<p>Тема 4. Эмоции и чувства в семейном общении Разминка "Зеркало"- передача мимического выражения лица по кругу. Вербальная и невербальная коммуникация. Упражнение "Выражение невербальными средствами эмоционального состояния ("идти против ветра", "идти туда, куда не хочется", "идти так, чтобы не разбудить спящих",...) Передача эмоций вербальными средствами. Деловая игра. Тренировка навыка распознавания эмоций, определения причин их возникновения. Виды эмоций. Приемы взаимодействия с человеком, подверженным сильным эмоциям. Способы безопасного выражения своих эмоций. Приемы саморегуляции. Обратная связь.</p>	3 часа

6.	Тема 5. Вопросы в семейном общении Разминка "Поменяйтесь местами те,..." Назначение вопросов. Некорректные вопросы. Правила формулирования корректных вопросов. Открытые и закрытые вопросы. Наивность и содержательность. Нейтральные вопросы. Примеры некорректных вопросов в семейном общении. Упражнение на переформулирование вопросов. Деловая игра. Семейные ситуации и родительские расспросы. Групповое обсуждение. Рефлексия.	3 часа
7.	Тема 6. Профилактика семейных конфликтов Разминка "Цветные импровизации" (сыграть "оранжевый цвет" любым способом, в любом жанре, не повторяя идеи других) Коммуникация в семейных отношениях. Доверие в общении. Агрессивное поведение, пассивное поведение, ассертивное поведение. Манипулирование и его разновидности, эмоциональные и когнитивные манипуляции. Практикум по решению семейных конфликтов. Деловая игра. Групповое обсуждение. Подведение итогов курса. Обратная связь.	3 часа

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности реализации программы

Критерии оценки результативности программы

Оценка освоения содержания программы выражается в наличие у слушателей:

- навыков сотрудничества и продуктивного общения;
- демонстрации навыков рефлексии;
- знаний об эффективных способах общения.

Методы, сроки диагностики:

- наблюдение за поведением в специально смоделированных учебных ситуациях;
- анкетирование участников по окончании программы.

Сведения об апробации программы

Блок № 1 программы прошел апробацию в 2019 – 2020 учебном году на группе подростков и их родителей на базе ГБОУ СОШ № 270 Красносельского района Санкт-Петербурга. От участников группы были получены положительные отзывы. Так же, после завершения программы было проведено три медиации между родителями (законными представителями) и их детьми. Во всех трех случаях стороны пришли к соглашению. Желание урегулировать свою конфликтную ситуацию при помощи медиации возникло у слушателей именно после участия в программе «Погода в доме».

Блок № 2 прошел апробацию в 2021 – 2022 учебном году на 3-х группах родителей. В связи со сложной эпидемиологической обстановкой группы организовывались без участия подростков.

Литература

1. Аллахвердова О.В., Карпенко А.Д. Медиация - конструктивное разрешение конфликтов: учебное пособие. Санкт-Петербургский гос. ун-т, Фак. филос. и политологии, Санкт-Петербургское филос. о-во, Центр развития переговорного процесса и мирных стратегий в разрешении конфликтов СПбГУ, Санкт-

- Петербургский Центр разрешения конфликтов. - Изд. 2-е, испр. и доп. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургское филос. о-во, 2008. - 127 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб: Речь, 2002. – 251 с.
 3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - Москва: Издательство АСТ, 2019. - 304 с.
 4. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? - Москва: Издательство АСТ, 2019. - 304 с.
 5. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2022. – 576 с.
 6. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Методическое пособие для преподавателей. - Новосибирск; М.: Совершенство, 1997. - 171 с.
 7. Иванова Е.Н. Коммуникативные инструменты конфликтолога. - СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2008. - 252 с.
 8. Медиация. Учебник под ред. А.Д. Карпенко и А.Д. Осинковского. - СПб: Редакция журнала «Третейский суд», 2016. - 470 с.
 9. Методические рекомендации по созданию и развитию служб школьной медиации в образовательных организациях. - ФГБУ «Федеральный институт медиации». – М.: ФГБУ ФИМ, 2015. – 54 с.
 10. Паркинсон Л. Семейная медиация - М.: Издательство ООО "Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования", 2016. -316 с.
 11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК 844/07 от 18.11.2013.

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Погода в доме»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2022-2023 учебный год	01.09.2022	31.05.2023	33	Блок №1 – 18 Блок №2 -18	1 раз в неделю по 3 часа