

**Учреждение «Национальный центр усыновления
Министерства образования Республики Беларусь»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«Строим мосты, а не стены»

**формирование навыков бесконфликтного общения, развитие
эмоционального интеллекта**

Срок реализации: октябрь – май 2024/2025 год.

**Проект
для детей подросткового возраста от 11 до 13 лет
«Строим мосты, а не стены».**

Автор проекта Гришукевич Виктория Петровна, педагог-психолог II квалификационной категории.

Паспорт проекта:

Вид проекта: психологический.

Продолжительность проекта: октябрь – май 2024/2025 год.

Участники проекта: воспитанники государственного учреждения образования «Детская деревня «Истоки» от 11 до 13 лет.

Проблема:

Наиболее важным с точки зрения влияния взаимодействия на личность и поведение ребенка является подростковый возраст. Именно в этот период подросток полностью перестраивает систему взаимоотношений с окружающим миром, в связи с этим многократно возрастает уровень его конфликтности во взаимоотношениях с окружающими.

Стоит отметить, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, испытывают значительные трудности в общении не только с взрослыми, но и со сверстниками. Как правило, дети, растущие в дефиците личностного общения, не замечают своих настроений, чувств, переживаний. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей не осваивают в должной мере навыки продуктивного общения. Их контакты поверхностны, нервозны и поспешны – они одновременно требуют внимания, и отторгают его, переходя на агрессию или пассивное отчуждение. Неправильно формирующийся опыт общения приводит к тому, что ребенок начинает занимать по отношению к другим негативную позицию, проявляет агрессию по отношению к сверстникам.

Проявление агрессивности – одна из частых проблем в среде детского коллектива. Одной из причин агрессивного поведения ребенка является – эмоциональная неудовлетворенность. Неудовлетворенность ребенка своим социальным положением в группе приводит к тому, что он компенсирует её причинением боли другим без разбора и без причин. Издеваясь над другими детьми, ябедничая, оскорбляя их словесно или действием, подросток обретает внутреннее равновесие.

Актуальность:

Многими отечественными и зарубежными психологами подростковый возраст рассматривается как кризисный и конфликтогенный в межличностном общении (Г. М. Андреева, Л. И. Божович, П. П. Блонский, Л. С. Выготский, Э. И. Киршбаум, Т. В. Драгунова, К. Н. Поливанова, Д. И. Фельдштейн, З. Фрейд, Э. Эриксон, Д. Б. Эльконин и др.) Данные авторы придерживаются различных подходов особенностей подросткового возраста. Однако, общепризнанным является положение о том, что

разрешение, или не разрешение конфликтной ситуации, оказывает принципиальное влияние на формирующуюся личность подростка и процесс его социализации (В.С.Мухина, Е.С.Романова, В.И.Слободчиков, Р.Селман, Х.Ремшмидт, С.Холл, Р.Хавигхерст и др.).

Субъектом воспитания человека является семья, оказывающая ведущую роль в формировании личности. Именно в семье происходит формирование базовых качеств ребенка, формируется его мировоззрение, отношение к окружающему миру, людям и самому себе. Оттого как складываются отношения подростка с группой, во многом зависит его эмоциональное благополучие, становление и закрепление личностного стиля поведения (общения), формирование позитивной самооценки, и то, как подросток будет относиться к окружающему его миру.

Главная психологическая особенность подростков – личностная нестабильность, когда противоположные черты, стремления и тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость чувств и поведения ребенка.

Особую актуальность проблема приобретает у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, так как в данный период все трудности развития личности вне системы детско-родительских связей усугубляются и проявляются в гипертрофированном виде.

В связи с этим возникает потребность более подробного изучения психологического содержания особенностей бесконфликтного взаимодействия подростка, своевременное выявление детей, имеющих неблагоприятное положение (низкий личностный статус) в структуре групповых взаимоотношений, высокий уровень агрессивности, и коррекция их поведения.

Цель: формирование навыков конструктивного общения, развитие эмоционального интеллекта подростка.

Задачи:

- сформировать умение подростков понимать особенности своего внутреннего мира, чувства других людей;
- помочь подростку осознать причины проявлений агрессии;
- обучить способам снятия напряжения, в том числе и в стрессовых ситуациях;
- развить навыки конструктивного общения;
- способствовать повышению контроля над своими эмоциями;
- развитие эмпатии.

Категория детей: дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей от 11 до 13 лет.

Срок реализации проекта: 16 академических часов.

Форма реализации: тренинговые занятия с элементами мини-лекций, бесед, дискуссий, разминок. Упражнения и техники, используемые в работе, составлены с учетом возрастных особенностей младших подростков.

Предполагаемый результат:

формирование у подростков эмпатии, сопереживания, понимания других людей, формирование умения справляться с агрессивными проявлениями и ориентироваться на социально-приемлемые формы поведения.

Дополнительные методические ресурсы.

Для достижения положительных результатов в процессе реализации проекта с воспитанниками государственного учреждения образования «Детская деревня «Истоки» выбрана форма интерактивного занятия, представляющая собой обобщение способов работы, принадлежащих к опыту разных теорий и направлений в психологии: арт-терапии, МАК-терапии, сказкотерапии, бихевиоризма.

Этапы проекта.

Подготовительный этап:

- сбор методического материала по теме проекта;
- составление перспективного плана работы над проектом;
- подготовка плана-конспекта к занятиям проекта.

**Перспективный план реализации проекта
«Строим мосты, а не стены».**

Занятие 1. «Знакомство». Проведение диагностики.

Цель: первичная диагностика. Предварительная беседа.

Методики тест личной тревожности для подростков (А.М.Прихожан), опросник исследования уровня агрессивности (А.Басс, А.Дарки).

Упражнения направленные на создание ситуации доверия и принятия: «Пожелания», «Портрет».

Занятие 2. «Эмоции под контролем».

Цель: установление контакта. Вхождение в проблему.

Задачи: раскрыть внутренний мир подростка; – развить у подростка способность понимать свои эмоции и чувства; – помочь осознать проблему агрессивности; – определение эмоций и чувств.

Беседа: взаимодействие с агрессией, упражнения: «Мои эмоции», «Карта эмоций», упражнение-арт «Мир моих чувств».

Занятие 3. «Мир глазами подростка».

Цель: понимание проблемы. Эмоции и чувства.

Задачи: работа по проблеме агрессивности; – установление контакта; – развитие личности ребенка; – сбор информации по проблеме агрессивности, осознание подростком наличия проблемы.

Упражнения: «Незаконченные предложения», «Сочинение историй с помощью МАК», «Ассоциации».

Занятие 4. «Мир без агрессии».

Цель: понимание и осознание проблемы.

Задачи: разграничить диапазон выражения отрицательных эмоций, развитие эмоциональной саморегуляции.

Упражнения: «Шкала гнева», упражнение-арт «Агрессивность», «Цветок», «Улыбка».

Занятие 5. «Альтернатива агрессии».

Цель: развитие позитивного мышления.

Задачи: коррекция в сторону позитива отношение подростка к себе, – помочь подростку проявить и осознать отрицательные эмоции, обучение приемам саморегуляции, самообладания.

Упражнения: «Раскрашивание фигурок» «Вулкан» Упражнение «Солнце», «Стоп», «Шведский стол».

Занятие 6. «Гармония в диалоге».

Цель: коррекция агрессивного поведения.

Задачи: проработка проблем агрессивного поведения, – обучение первичным навыкам расслабления, – расширение образа «Я» подростка.

Упражнения: «Три зеркала», «Щит гнева», Упражнение «Расслабляющие мячики».

Занятие 7. «Путь к пониманию».

Цель: коррекция агрессивного поведения.

Задачи: увеличить количество способов, приёмов, повышающих контроль над эмоциями; научить подростка управлять своим агрессивным поведением.

Упражнение-арт «Я – спокойный, я – злой», мозговой штурм «Способы справиться с агрессией», обучение навыкам расслабления (техника «Язык телодвижений»).

Занятие 8. «Коммуникация чувств».

Цель: формирование коммуникативных навыков у подростков.

Задачи: организация взаимодействия между подростками, отреагирование чувств, осознание неконструктивных способов выражения агрессии.

Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы», «космическая скорость», Игра «Сглаживание конфликтов».

Занятие 9. «Слушай и понимай».

Цель: формирование навыков конструктивного поведения.

Задачи: актуализация и реконструкция конфликтных ситуаций, формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях.

Техника «Сочинение историй по принципу сказкотерапии». Упражнение-арт «Спокойствие – агрессивность» (автор М.Ф. Луканина) Упражнение «Язык телодвижений – уверенность без агрессии».

Занятие 10. «Позитивный выбор».

Цель: закрепление конструктивных способов поведения.

Задачи: развитие позитивной самооценки, формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии.

Упражнения: «Символическое изображение эмоций», Упражнение «Копилка хороших поступков», техника «Эмоциональный словарь», игра «Мне в тебе нравится...».

Занятие 11. «Мои достижения».

Цель: формирование у подростка высокой самооценки.

Задачи: повышение активности и самооценки подростка, принятие им своих негативных качеств.

Упражнения: «Выражение доверия», «Переменное дыхание», «Смените минус на плюс», «Пять пальцев». Рекомендации: «Мечтай, и все сбудется».

Занятие 12. «Я всё могу».

Цель: отработка навыков контроля над поведением. Повышение ответственности за свои действия.

Задачи: формировать контроль над поведением, развивать ответственность за свои действия, интегрировать приобретаемые характеристики в образ «Я».

Упражнение–арт «Ответственность. Права и обязанности», беседа «Ответственность – осуществляемый в различных формах контроль над деятельностью с точки зрения выполнения принятых правил и норм», упражнение «Мой внутренний мир».

Занятия 13, 14. С элементами тренинга мышечного расслабления.

Цель: обучить техникам расслабления.

Задачи: снять мышечное и общее напряжение, – формировать позитивное отношение к себе и другим; – снизить уровень тревожности и формировать спокойствие.

Техника «8 этажей». Информирование. «Релаксация», «Эмоциональная саморегуляция» «Мышечное чувство».

Занятие 15. Итоговая диагностика.

Цель: определение результативности проведенной работы и наличие изменений эмоционально-личностной сферы подростка с использованием методик: тест личной тревожности для подростков (А.М.Прихожан), опросник исследования уровня агрессивности (А.Басс, А.Дарки). Упражнение «Сокровищница жизненных сил».

Занятие 16. «Все грани гармонии».

Цель: подведение итогов программы.

Итоговое обсуждение достижений всего цикла. Пожелания друг другу.

Упражнения: «Три желания», «Улыбка по кругу».

Календарный план реализации проекта «Строим мосты, а не стены» на 2024/2025 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Занятие 1. «Знакомство». Первичная диагностика.	09.10.2024	Гришукевич В.П.
2.	Занятие 2. «Эмоции под контролем».	23.10.2024	Гришукевич В.П.
3.	Занятие 3. «Мир глазами подростка».	06.11.2024	Гришукевич В.П.
4.	Занятие 4. «Мир без агрессии»	20.11.2024	Гришукевич В.П.
5.	Занятие 5. «Альтернатива агрессии».	04.12.2024	Гришукевич В.П.
6.	Занятие 6. «Гармония в диалоге».	18.12.2024	Гришукевич В.П.
7.	Занятие 7. «Путь к пониманию».	02.01.2024	Гришукевич В.П.
8.	Занятие 8. «Коммуникация чувств».	15.01.2025	Гришукевич В.П.
9.	Занятие 9. «Слушай и понимай».	29.01.2025	Гришукевич В.П.
10.	Занятие 10. «Позитивный выбор».	12.02.2025	Гришукевич В.П.
11.	Занятие 11. «Мои достижения».	26.02.2025	Гришукевич В.П.
12.	Занятие 12. «Я всё могу».	12.03.2025	Гришукевич В.П.
13.	Занятие 13. С элементами тренинга мышечного расслабления.	26.03.2025	Гришукевич В.П.
14.	Занятие 14. С элементами тренинга мышечного расслабления.	09.04.2025	Гришукевич В.П.
15.	Занятие 15. Итоговая диагностика.	23.04.2025	Гришукевич В.П.
16.	Занятие 16. Заключительное. «Все грани гармонии».	07.05.2025	Гришукевич В.П.

Список использованных источников

1. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция/ И.А. Фурманов. – Минск, 1996. – 192 с.
2. Нравственная регуляция агрессивного поведения детей/ И.А. Фурманов.: Психологія. – 1999. – № 3. –3-14 с.
3. Детская практическая психология: Учебник под ред. проф. Т.Д. Марцинковская. – М.: Гардарики, 2005. –255 с.
4. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми (комплексная программа)/ Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс. –2-е изд. –СПб.; М.: Речь, 2022. – 192 с.