

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Озёрская средняя школа им.Д.Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  Е.М.Юлдашева
Приказ № 32
от 2 июня 2017 года



Дополнительная общеразвивающая программа
«Психология. Кадетские классы»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: социально-педагогическая

Возраст детей: 10-12 лет

Срок реализации: 2 года

Программу составила: Аюнц Карине
Коляевна,
педагог-психолог

г. Озерск
2017 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Психология. Кадетские классы» социально-педагогической направленности (далее - Программа) МБОУ СОШ г. Озерска им. Д. Тарасова (далее- Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 30. п. 1), приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», положением о дополнительной общеразвивающей программе.

Направленность Программы

Настоящая программа предназначена для развития коммуникативных способностей и мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков.

Актуальность и новизна программы

Общение имеет огромное значение в формировании человеческой психики, ее развитии и становлении разумного, культурного поведения. Потребность в общении относится к числу основных потребностей человека. Общение является необходимым условием нормального развития человека как члена общества, как личности. Именно в общении, неразрывно связанном с деятельностью, индивид овладевает опытом, выработанным человечеством, в процессе общения индивид «присваивает» те духовные богатства, которые созданы другими людьми, и вместе с тем привносит в них то, что накопил в своем индивидуальном опыте. Через общение с психологически развитыми людьми, благодаря широким возможностям к научению, человек приобретает все свои познавательные высшие способности и качества. Через активное общение с развитыми личностями он сам превращается в личность.

Умению общаться необходимо учиться в течение всей жизни. С возрастом человек должен овладевать этим умением на все более высоком уровне. Особенно эта проблема актуальна в подростковом возрасте, т.к. центральным моментом в этом возрасте становится общение со сверстниками, взрослыми. На этом возрастном этапе общение приобретает особую смысловую ценность. Мотивация межличностных отношений определяет все многообразие отношений индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного здоровья.

Педагогическая целесообразность Программы

Отличительными особенностями программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала, занятия строятся в основном

из практических заданий, тренинговых упражнений, самонаблюдений, самоанализов, что позволяет детям приобретать практические навыки в области психологии.

Цель и задачи Программы: развитие коммуникативных способностей, мотивов межличностных отношений. Преодолеть сложности, возникающие у подростков и юношей в процессе общения путем формирования необходимых психологических знаний, умений и навыков эффективного общения.

Обучающие

1. Усвоить основные понятия психологии общения: функции, уровни и типы общения, стороны общения и т.д.
2. Сформировать представление об эффективном и неэффективном общении.
3. Диагностировать психологические особенности общения учащихся.
4. Составить собственные рекомендации учащимся по коррекции трудностей, возникающих в процессе общения на основе полученных знаний о психологии общения.
5. Сформировать основные умения и навыки эффективного общения в различных ситуациях и с разными категориями людей: умение понимать чувства других людей, сопереживать им, умение вести переговоры, уверенно вести себя и т.д.

Развивающие

1. Формировать познавательную мотивацию к самопознанию и саморазвитию.
2. Формировать ответственность и самостоятельность.
3. Развивать познавательные процессы учащихся.
4. Развивать творческие способности учащихся.
5. Формировать активную позицию личности ученика.

Воспитательные

1. Приобщать к общечеловеческим и культурным ценностям посредством доверительного общения между педагогом и ставящейся личностью ученика.
2. Формировать навыки культуры общения и нравственного поведения в обществе.
3. Формировать навыки здорового образа жизни.
4. Помочь выбрать жизненные ориентиры.
5. Развитие социальной активности ученика.
6. формирование умений и навыков в области коммуникативной компетентности;
7. развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
8. позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

Данная программа рассчитана для подростков на 2 года.

Количество обучающихся 25-30 детей.

Занятия проводятся один раз в неделю в течение 1 часа (всего 48 учебных часов за год).

Формы занятий: сочетаются групповая и индивидуальная работа.

Программа рассчитана на детей 12-14 лет.

Занятия проводятся группой 25- 30 человек.

Состав группы постоянный.

Данная программа рассчитана на:

Количество часов в год – 48 часов

Количество часов в неделю – 1 час
Количество занятий в неделю – 1 занятие.
Периодичность занятий – 1 раз в неделю
Срок реализации: 2 года.

Возрастные особенности подростков

Подростком считается девушка или юноша, который находится в возрасте переходном от детства к юности. Определяется подростковый возраст современной наукой в зависимости от государства или региона проживания, от культурно-национальных особенностей и от пола – 11-14 лет до 15-17 лет.

В классической психологии этот переходный возраст имеет несколько вариантов названий – пубертатным или пубертальным, переходным или отрочеством, половое созревание и т.д. В принципе каждое название отражает особенности данного периода, во время которого часто возникают терния с родителями, подростки ищут себя, определяют цели в жизни и другое. Подросток покинул тот возраст, когда все устойчиво и понятно. Когда он был ребенком, он имел любимые игрушки и игры, а так же статус – «я маленький!». Но как только он переходит в пубертатный возраст, то становится потерянным, подросток чувствует, что что-то изменилось, но что не понятно, меняются интересы. Подросток уже не является ребенком, но он еще не полностью сформировался как личность.

Каждый возраст хорош по-своему. И в то же время, в каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности. Не исключением является и подростковый возраст. Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. И именно в этот период ребёнок требует повышенного, но не навязчивого внимания, потому что в переходный период в его характере закладывается духовная, морально-нравственная основа. Родителям и педагогам важно не допустить ошибки в воспитании подростка. В частности, в формировании его экологической культуры.

Подростковый возраст или юность (для Э. Эриксона эти два понятия идентичны) является периодом «нормативного кризиса», в котором происходит усиление внутренних конфликтов или одного конфликта, состоящего из семи частей. В этот период у подростка формируется чувство идентичности. Для этого он должен сам оценить свои сильные и слабые стороны, собрать все имеющиеся к этому времени знания о самом себе (какой он ученик, ребенок, друг и т.д.), интегрировать эти многочисленные образы самого себя и научиться использовать их для получения ясного представления о себе, и о том, каким он хочет стать в будущем. Если по каким-то причинам процесс формирования идентичности затруднен, то возникает опасность возникновения ролевой и идентификационной диффузности

Психологические особенности возраста

Самая существенная черта переходного возраста та, что эпоха полового созревания является вместе с тем и эпохой социального созревания личности. В целом, у значительного числа подростков отношения дисгармонизированы в той или иной мере. Это взаимное непонимание с родителями, проблемы с учителями, негативные переживания, тревога, беспокойство, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со сверстниками, закрытость, нежелание и неумение говорить о себе, своем внутреннем мире, незнание того, как и какую информацию получать о себе, незнание и неумение работать с ней. Отношения подростков с окружающим миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны.

Подростки проявляют негативизм по отношению к взрослым (учителям), трагически переживают ситуации невключенности в группу сверстников (если все против меня — я против всех), надеются на неопределенное светлое будущее, бравируют своей независимостью, приверженностью материальным интересам, испытывают потребность в общении.

Интенсивное развитие абстрактного мышления приводит к изменению способов мышления, его социализации.

В результате изменяются взгляды на окружающую действительность и на самого себя. Поведение подростка становится для него той реальностью, в которой он начинает оценивать себя как то, что он есть на самом деле. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Постоянное беспокойство “какой я?” вынуждает подростка искать резервы своих возможностей. Интерес к себе чрезвычайно высок. Происходит открытие своего внутреннего мира. Внутреннее “Я” перестает совпадать с “внешним”, что приводит к развитию самообладания и самоконтроля.

Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других подросток часто испытывает чувство одиночества. С одной стороны, растет потребность в общении, с другой — повышается его избирательность, появляется потребность в уединении.

Подростки особенно чувствительны к особенностям своего тела и своей внешности, постоянно сопоставляют свое развитие с развитием сверстников. Специфическим для них является фиксация на реальных или воображаемых недостатках. Описывая себя, подросток часто употребляет выражения: “некрасивый”, “неумный”, “безвольный” и др. Важно, насколько его тело соответствует стереотипному образу маскулинности (мужественности) или феминности (женственности). Подростки часто становятся жертвами так называемого синдрома дисморфомании (страх или бред физического недостатка).

Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности.

Особенности самосознания и самооценки проявляются в поведении. При заниженной самооценке подросток стремится к решению самых простых задач, что мешает его развитию. При завышенной (что довольно редко встречается в этом возрасте) он переоценивает свои возможности, стремится выполнить то, с чем не в состоянии справиться

Важным моментом является противоречивость самохарактеристик, особенно для мальчиков. Так, в сочинениях на тему “Какой я?” подростки пишут: “Я хороший, честный, иногда вру родителям...” и т. п.

Мощным фактором саморазвития в старшем подростковом возрасте становится появившийся интерес к вопросу “Каким я могу стать в будущем?” Именно с таких размышлений начинается перестройка мотивационной сферы, обусловленной ориентацией на будущее (Н. Н. Толстых).

Планируемые результаты:

К окончанию 1-го года должны знать:

- понятие общения, его виды
- роль эмоций и чувств в жизни человека, о природе эмоций, о влиянии эмоций и чувств на здоровье человека
- разнообразные методы саморегуляции
- нормы и правила, которым необходимо следовать при общении с окружающими
- стили разрешения конфликта

должны уметь:

- вступать в контакт и вести разговор
- слушать собеседника
- высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию
- распознавать эмоциональную реакцию других людей и осознавать свои эмоции
- использовать мимику и жесты для более эффективного выражения своих мыслей

владеть приемами саморегуляции.

Структура программы 1-го года обучения

Представленная программа состоит из четырех разделов:

1. "Приятно с вами познакомиться"

Задачи раздела:

- Формировать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.
- Развивать у детей навыки совместной деятельности, чувство общности, понимание индивидуальных особенностей других людей.

2. "Язык жестов и мимики"

Задачи раздела:

- Учить понимать состояние и настроение других людей, обращая внимание на невербальные средства общения.
- Развивать умение использовать мимику и жесты для более эффективного выражения своих мыслей.

3. *"Давай поговорим"*

Задачи раздела:

- Познакомить детей с некоторыми психологическими правилами ведения разговора; приемами, способствующими достижению понимания между собеседниками.
- Развивать умение слушать собеседника.
- Формировать уверенное, убеждающее поведение.
- Развивать выдержку, способность управлять своим поведением.
- Обучать совместному поиску взаимовыгодных решений в конфликтных ситуациях.

4. *"Мир чувств"*

Задачи раздела:

- Учить детей осознавать и контролировать свои эмоции.
- Формировать у детей умение распознавать эмоциональную реакцию других людей.
- Развивать умение сочувствовать, сопереживать людям.

Учебный план

№	содержание	объем		Всего часов
		теория	Практика	
<i>"Приятно с вами познакомиться"</i>				
1	Вводное занятие. ТБ.	1	-	1
<i>"Язык жестов и мимики"</i>				
2	Невербальные средства общения.	1	3	4
3	Внимание к поведению другого	2	2	4
<i>"Давай поговорим"</i>				
4	Речевые средства общения	1	2	3
5	Умение слушать.	-	2	2
6	Умение вести разговор.	1	3	4
7	Умение говорить комплименты	1	2	3
8	Поведение уверенное, неуверенное, агрессивное	1	2	3
9	Конструктивное преодоление конфликтов	-	3	3
<i>"Мир чувств"</i>				
10	Эмоции и чувства	1	2	3
11	Методы и приемы саморегуляции	1	1	2
12	Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.	1	1	2

13	Чувство эмпатии. Толерантность в отношениях с людьми.	-	2	2
14	Проектная деятельность. Экскурсии, походы.	-	11	11
15	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого	12	36	48

Содержание программы 1-го года обучения

"Приятно с вами познакомиться"

1. Введение

Понятие общения.

Сообщение цели, задач программы.

Знакомство с правилами поведения на занятиях.

Упражнения: «Пересядьте все те, кто...», «Я и мое имя», «Ассоциации», «Футболка с надписью»

"Язык жестов и мимики"

2. Невербальные средства общения

Понятия: общение вербальное и невербальное. Невербальные средства общения: мимика, жесты, позы, походка, межличностное пространство..

Упражнения: «Автобус», «Через стекло», «Таможня», «Крокодил», «Шериф».

3. Внимание к поведению другого человека

Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов»

Упражнения: «Вживание в образ», «Продемонстрируй состояние», «Узнай по фотографии»

Анализ ситуаций

"Давай поговорим"

4. Речевые средства общения

Понятия: речевые средства общения: интонация, темп и громкость речи, форма изложения.

Упражнения: «Эмоциональная фраза», «Скажи, как...»

5. Умение слушать

Понятия: методы активного слушания: перефразирование, отражение чувств, резюмирование.

Упражнения: «Испорченный телефон», «Аквариум» «Спина к спине», «С закрытыми глазами».

6. Умение вести разговор

Правила ведения разговора. Приемы, способствующие достижению понимания между собеседниками.

Упражнения: «Установление контакта», «Разговор», «Телефонный разговор»

7. Умение говорить комплименты

Понятие: комплимент.

Знакомство с «правилами» комплимента

Упражнения: «Комплимент», «Просьба».

8. Поведение уверенное, неуверенное, агрессивное

Упражнение: «Перевоплощение», «Умение говорить «нет».

Разыгрывание ситуаций.

9. Конструктивное преодоление конфликтов

Понятия: конфликт, стили разрешения конфликтов: конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс.

Тест «Стили разрешения конфликтов»

Анализ, разыгрывание ситуаций

Упражнения: «Выбор тактики», «Разногласие», «Репетиция поведения».

"Мир чувств"

10. Эмоции и чувства

Понятия: Эмоции, настроение, чувства, аффекты.

Роль эмоций и чувств в жизни человека

Источники настроения.

Упражнения: «Островок чувств», «Рисуем чувства», «Скульптор», «Пиктограммы», «Что я чувствую», «Замороженный и реаниматор»

11. Методы и приемы саморегуляции

Понятие: психическая саморегуляция. Методы саморегуляции.

Упражнения: «Очищающее дыхание», «Водопад», «Путешествие на облаке», «Избавление от негативных мыслей», «Поза кучера».

12. Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности

Притча «Дерево».

Упражнения: «Особые дары», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин», «Благодарность», «Давать и получать».

13. Чувство эмпатии. Толерантность в отношениях с людьми

Понятия: эмпатия, толерантность.

Упражнения: «Паутина», «Я – реальный, идеальный, глазами других», «Как все», «Различия, которые объединяют», «Синхронные движения», «Зеркало», «Живые руки», «Передача эмоций»

14. Проектная деятельность, экскурсии, походы.

15. Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год.

Упражнения: «Листок за спиной», «Чемодан в дорогу», «Подарок».

Календарный учебный график 1-ый год обучения

	Содержание	Цели и задачи	Методы и приемы	Материал
Сентябрь	Вводное занятие (1ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.	Формировать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу. Развивать у детей навыки совместной деятельности, чувство общности,	Знакомство Беседа	
	Невербальные средства общения (4ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.	Учить понимать состояние и настроение других людей, обращая внимание на невербальные средства общения.	Беседа Игры	Реквизит Бланки со словами
Октябрь	Внимание к поведению другого (4ч.) Приветствие. Игра Упражнения Рефлексия занятия.	Развивать умение использовать мимику и жесты для более эффективного выражения своих мыслей.	Практическое занятие. Ролевая игра.	
Ноябрь	Речевые средства общения (3ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.	Познакомить детей с некоторыми психологическими правилами ведения разговора; приемами, способствующими достижению понимания между собеседниками.	Имитационная игра.	
	Умение слушать. (2ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика	Развивать умение слушать собеседника.	Дискуссия.	

	Упражнения Рефлексия занятия.			
Декабрь	Умение вести разговор. (4ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.	Формировать уверенное, убеждающее поведение.	Деловая игра.	Бумага ручки.
Январь	Умение говорить комплименты (3ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.	Развивать умение делать приятное	Имитационная игра.	
Февраль	Поведение уверенное, неуверенное, агрессивное (3ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.	Развивать выдержку, способность управлять своим поведением.	Ситуационный анализ.	
Март	Конструктивное преодоление конфликтов (3ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.	Обучать совместному поиску взаимовыгодных решений в конфликтных ситуациях.	Имитационная игра.	
Апрель	Эмоции и чувства (3ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.	Учить детей осознавать и контролировать свои эмоции.	Беседа Ролевая игра.	Музыка Стихи
	Методы и приемы саморегуляции (2ч.) Приветствие. Игра	Учить детей осознавать и контролировать свои эмоции.	Ситуационный анализ.	Музыка Реквизит

	Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.			
Май	Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности(2ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.	Формировать у детей умение распознавать эмоциональную реакцию других людей.	Беседа Игры	
	Чувство эмпатии. Толерантность в отношениях людьми.(2ч.) Приветствие. Игра Психогимнастика Упражнения Рефлексия занятия.	Развивать умение сочувствовать, сопереживать людям.	Беседа Игры	Кукольный театр
Июнь-Август	Проекты, экскурсии, встречи (11ч.)	Развивать умение сочувствовать, сопереживать людям.	Встречи, беседы, выступления.	
	Итоговое занятие. Рефлексия . (1ч.)		Дискуссия	

Учебный план 2-го года обучения

№	Содержание	Объем		Всего часов
		Теория	Практика	
1. Основы психологии общения				
	Основные понятия психологии общения	1	3	4
	Значение общения в жизни человека	1	2	3
	Отличие эффективного общения от неэффективного	1	2	3
	Особенности общения в подростковом и юношеском возрасте	1	3	4
2. Навыки эффективного общения				
	Тренинг «Что я умею и чему могу научить в общении»	1	4	5
	Самопознание и саморазвитие	1	3	4
	Понимание других	1	3	4
	Конструктивное взаимодействие	1	3	4

3. Стороны общения				
	Коммуникативная сторона общения: схема передачи информации	1	2	3
	Интерактивная сторона общения: виды взаимодействия между людьми	1	2	3
	Перцептивная сторона общения: эффекты восприятия.	1	2	3
4. Проектная Работа				
	Проектная деятельность. Представление и защита.	-	8	8
	Итого	11	37	48

Содержание Программы 2-го года обучения

Раздел 1. Основы психологии общения

1. Основные понятия психологии общения

Цель и задачи: Соотношение понятий: общение и коммуникация; общение и взаимопонимание; общение и отношения; общение и взаимовлияние; общение и взаимодействие. Понятие общения в узком и широком смысле. Содержание общения. Цели общения: информационный обмен сообщениями, контактная, побудительная стимуляция активности, координационная, понимание, эмотивное возбуждение, установление отношений, оказание влияния. Виды и типы общения по различным основаниям. Непосредственное и опосредованное общение.

Методы: Методика «Потребность в общении, упражнения «Меняющаяся комната»

2. Значение общения в жизни человека

Цель и задачи: Представление об общении как многогранном и многокачественном явлении. Сферы деятельности человека. Значение сферы общения. Общение и деятельность. Общение как потребность. Соотношение понятий общение и личность. Влияние общения на личность и личности на результаты общения. Личность как субъект общения. Феномен "неподтвержденной" личности. Общение и деятельность. Общение и общность. Общение и социальные отношения. Межкультурное общение. Функции общения: Прагматическая (связующая). Формирующая. Подтверждающая. Организация и поддержание межличностных отношений. Внутриличностная. Социально психологические функции общения: взаимосвязь, взаимопроявление, взаимопознание, согласование, преобразование личности. Критерии удовлетворенности общением.

Методы: упражнения «Молчать, сидеть», «Вселенная»

3. Отличие эффективного общения от неэффективного общения

Цель и задачи: Цикличность процессов общения (взаимоинформация, взаимовлияние, взаимопонимание, взаимодействие, взаимоотношения). Межперсональность результатов общения. «Прирост» смысловых полей партнеров, обратная связь как условия перехода с одного этапа общения на другой. Диалог и диалогические отношения в межличностной коммуникации. Виды псевдиалогов: болтовня; логомахия; салонный псевдиалог; демагогический псевдиалог; абсурдистская беседа; артаксерков диалог. Отличие эффективного общения от неэффективного общения. Типичные трудности, встречаемые при общении. Специфические

особенности эффективного общения. Специфические особенности неэффективного общения. Причины неэффективного общения. Соотношение моделей затрудненного и незатрудненного общения с эффективным и оптимальным межличностным общением. Широкое и узкое толкование феномена затрудненного общения (Куница, Цуканова, Лабунская). Объективный и субъективный характер затрудненного общения (Бодалев, Ковалев).

Методы: упражнения «Портрет эффективного и неэффективного человека», «Сплетни»

4. Особенности общения в подростковом и юношеском возрасте

Цель и задачи: Возрастные границы подросткового и юношеского возраста. Ведущая деятельность в подростковом возрасте - интимно-личностное общение. Особенности подросткового возраста. Атрибуты взрослости. Проблемы алкоголизма, наркомании, зависимостей от компьютера, пирсинг и татуирование. Особенности общения со сверстниками. Познание себя через общение со сверстниками. Общение в группе. Понятие субкультур. Влияние субкультур на сознание подростка. Особенности общения с учителями. Особенности общения со взрослыми. Особенности общения с меньшими по возрасту. Негативизм. Склонность к одиночеству. Неэффективные способы решения конфликтов: самоубийства, уход из дома, причинение вреда себе и другим людям. Причины подростковых конфликтов. Пути налаживания отношений с родителями.

Методы: Методика «Склонность к одиночеству», решение задач.

Раздел 2. Навыки эффективного общения

5. Тренинг «Что я умею и чему могу научить в общении»

Цель и задачи: Значение умений и навыков межличностного общения для психологического роста, раскрытия конструктивных возможностей человека. Умение понимать людей и их взаимоотношения (люди изменяются, а образ чаще остается неизменным) в ситуации «здесь-и-теперь». Умение влиять на другого человека и помогать ему (при горе, стремлении к личностному росту). Умение разрешать проблемы и конфликты (детали разногласий). Навыки межличностного общения и информационный опыт личности. Умение принимать в себе чувства. Умение экспериментировать с собой. Умение искать обратную связь. Умение взятия ответственности за решения и поступки на себя. Умение анализировать успехи и неудачи. Умение сочетать наблюдение и активное обучение.

Методы: Социально-психологический портрет "трудного" партнера общения, тренинг «Что я умею и чему могу научить в общении».

6. Самопознание и саморазвитие

Цель и задачи: Роль индивидуально-личностных характеристик в протекании общения: эмоциональная устойчивость и толерантность к стрессогенным факторам; активность; креативность, общительность, локус контроля, эмпатия и т.д. Механизмы самопознания личности в процессе общения. Понятие об "окнах" Джохари. Самоэффективность личности. Влияние социальных условий на самоэффективность личности. Условия развития и повышения самоэффективности личности. Сущность феномена выученной (приобретенной) беспомощности и условия предупреждения его возникновения.

Методы: Опросник "Социально-психологические характеристики субъекта общения", упражнения «Самозффективность», «Беспомощность».

7. Понимание других

Цель и задачи: Социальные способности личности (социальная наблюдательность, социальный интеллект, социальное воображение, эмпатия). Эталоны и стереотипы как результат и основа понимания в общении. Характеристики процесса понимания. Атрибутивные компоненты понимания в общении. Механизмы межличностного познания: эмпатия, идентификация и рефлексия (Г.М.Андреева, В.В.Знаков). Понимание и интерпретация в межличностном общении. Особенности интерпретации: "пристрастность", субъективность, редукция содержания понятий к личному опыту, незавершенность формирования знания о человеке.

Методы: "Портреты" эмпатии субъектов затрудненного и незатрудненного общения, упражнения «Пойми меня», «Эстафета».

8. Конструктивное взаимодействие

Цель и задачи: Понятие «взаимодействие». Особенности конструктивного взаимодействия. Отличие конструктивного взаимодействия от деструктивного. Характеристики наиболее распространенных ситуаций затрудненного взаимодействия: ситуации ограничения, отказа, обвинения, оскорбления. Различия преобразовательной активности субъектов затрудненного и незатрудненного общения (направленность, интенсивность, качество). Результаты преобразовательной активности субъектов затрудненного общения: фрустрация социальных потребностей; разрыв эмоционально-значимых связей, создание внутриличностного когнитивно-эмоционального напряжения, искажение понимания себя и другого, отказ от рефлексии по поводу своей представленности в других, смещение отношений, установок, ценностных ориентаций в направлении обесценивания себя и другого, демонстрация неадекватных эмоциональных реакций, низкого уровня эмпатии.

Методы: Тест оценки коммуникативных качеств собеседника, упражнения «Пословицы», «Космический корабль», ролевая игра «Деление».

Раздел 3. Стороны общения

9. Коммуникативная сторона общения: схема передачи информации

Цель и задачи: Понятие информация, передача информации. Схема передачи информации. Основные звенья передачи информации. Структура коммуникативного процесса: коммуникатор, реципиент, сообщение, аудитория, канал передачи информации. Коммуникативное влияние. Особенности передачи информации от коммуникатора до реципиента. Значение шума и обратной связи при передаче информации.

Методы: упражнения «Сломанный телефон», «Цепочка»

10. Интерактивная сторона общения: виды взаимодействия между людьми

Цель и задачи: Понятие интеракции в психологии. Понятие взаимодействия. Виды взаимодействия. Теории взаимодействия. Интерактивная модель общения. Линейная коммуникативная модель. Трансакционная модель общения. Теория обмена как объяснительная модель межличностного общения. Ролевая парадигма и драматургический подход к объяснению межличностного общения (Мид, Гофман). Место взаимодействия в структуре общения. Понятие коммуникативной ситуации.

Базовые ситуации: межгрупповая, межличностная, деятельностная (целевая). Виды взаимодействия: кооперативное и конкурентное. Типы совместной деятельности по Л.И.Уманскому: совместно-индивидуальная, совместно-последовательная, собственно-совместная. Взаимодействие как организация совместной деятельности. Типы взаимодействия по Бейлзу: область позитивных эмоций (солидарность, снятие напряжения, согласие), область решения проблемы (предложение, указание, мнение, ориентация других), область постановки проблем (просьба об информации, просьба высказать мнение, просьба об указании), область негативных эмоций (несогласие, создание напряженности, демонстрация антогонизма).

Методы: Тест «Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций» (С. Розецвейг), упражнения «Молекулы»

11. Перцептивная сторона общения: эффекты восприятия

Цель и задачи: Соотношение понятий: социальное восприятие, взаимопонимание и взаимопознание людей. Межличностное восприятие как частный случай социального восприятия. Уровни восприятия другого человека. «Первое впечатление» как уровень понимания. Факторы, влияющие на содержание первого впечатления. Интерпретация других. Атрибуция. Каузальная атрибуция. Понятие эффектов восприятия. Понятие «ошибка каузальной атрибуции». Эффект «первого впечатления», эффект «ореола», эффект «первичности», эффект «новизны», закон края.

Методы: Опыт с портретом ученого и преступника, упражнения «Мое первое впечатление о тебе».

12. Проектная деятельность. Защита проектов. Экскурсии, походы.

Календарный учебный график

2-ой год обучения

месяц	Содержание	Цели и задачи	Методы и приемы	Материал
сентябрь	1.основные понятия психологии общения. (4ч.)	Информационный обмен сообщениями, контактная, побудительная стимуляция активности, координационная, понимание, эмотивное возбуждение, установление отношений, оказание влияния.	Методика: «Потребность в общении, упражнения «Меняющаяся комната»	Бланки, карандаши

Октябрь	2. Значение общения в жизни человека (3ч.)	Представление об общении как многогранном и многокачественном явлении. Общение как потребность. Соотношение понятий общение и личность.	Упражнения: «Молчать, сидеть», «Вселенная»	
Ноябрь	3. Отличие эффективного общения от неэффективного общения (3ч.)	Цикличность процессов общения (взаимоинформация, взаимовлияние, взаимопонимание, взаимодействие, взаимоотношения). Межперсональность результатов общения.	Упражнения: «Портрет эффективного и неэффективного человека», «Сплетни»	
декабрь	4. Особенности общения в подростковом и юношеском возрасте (4ч.)	Возрастные границы подросткового и юношеского возраста.	Методика «Склонность к одиночеству», решение задач.	Бумага Ручка
январь	5. Тренинг «Что я умею и чему могу научить в общении» (5ч.)	Значение умений и навыков межличностного общения для психологического роста, раскрытия конструктивных возможностей человека. Умение понимать людей	Тренинг «Что я умею и чему могу научить в общении».	
февраль	6. Самопознание и саморазвитие (4ч.)	Роль индивидуально-личностных характеристик в протекании общения: эмоциональная устойчивость и толерантность к стрессогенным факторам; активность; креативность, общительность, локус контроля, эмпатия и т.д.	Опросник "Социально-психологические характеристики субъекта общения", упражнения «Самоэффективность», «Беспомощность».	Бланки, ручки

март	7.Понимание других (4ч.)	Понятие «взаимодействие». Особенности конструктивного взаимодействия.	"Портреты" эмпатии, упражнения :«Пойми меня», «Эстафета».	
апрель	8.Конструктивное взаимодействие (4ч.)	Особенности конструктивного взаимодействия. Отличие конструктивного взаимодействия от деструктивного.	Упражнение «Космический корабль», ролевая игра «Деление».	
Май- июнь	9.Коммуникативная сторона общения: схема передачи информации (3ч.)	Понятие информация, передача информации. Схема передачи информации	Упражнения «Сломанный телефон», «Цепочка»	
	10.Интерактивная сторона общения: виды взаимодействия между людьми (3ч.)	Понятие интеракции в психологии. Понятие взаимодействия. Виды взаимодействия. Теории взаимодействия.	Тест «Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций» (С. Розецвейг), упражнения «Молекулы»	
	11.Перцептивная сторона общения: эффекты восприятия (3ч.)	Соотношение понятий: социальное восприятие, взаимопонимание и взаимопознание людей.	Опыт с портретом ученого и преступника, упражнения «Мое первое впечатление о тебе».	
Июль -	12.Проектная деятельность. Защита проектов. Экскурсии. Походы. (8ч.)		Проекты: мультимедийные. Экскурсии, походы.	

Структура программы 2-го года обучения

1. Основы психологии общения

1. основные понятия психологии общения.
2. Значение общения в жизни человека
3. Отличие эффективного общения от неэффективного общения
4. Особенности общения в подростковом и юношеском возрасте

2. Навыки эффективного общения

5. Тренинг «Что я умею и чему могу научить в общении»
6. Самопознание и саморазвитие
7. Понимание других

3. Стороны общения

8. Конструктивное взаимодействие
9. Коммуникативная сторона общения: схема передачи информации
10. Интерактивная сторона общения: виды взаимодействия между людьми
11. Перцептивная сторона общения: эффекты восприятия

4. Проектная деятельность. Защита проектов.

Ожидаемые результаты

К концу второго года:

Развитие социальной адаптации и всесторонний личностный рост учащихся, выражающийся:

- в снижении уровня конфликтности (выбор учащимися конструктивных способов решения конфликтных ситуаций);
- умении контролировать свои эмоции (осознание учащимися собственных эмоций и способов их контроля);
- адекватной самооценке (умении оценить себя в различных жизненных ситуациях);
- раскрытии творческого потенциала личности (умение использовать при необходимости свой внутренний творческий резерв);
- приобретении высокой духовно-нравственной позиции (включает в себя уважительное отношение к познанию, к семье, к учителям, к труду, к миру вокруг себя, внимательное и совестливое отношение к людям).

Методическое обеспечение

Для проведения занятий необходимо:

- Отдельное помещение. Помещение для проведения занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу.
- Мебель (парты, стулья).
- Ручки.
- Бумага для рисования и для записей.
- Цветные карандаши.
- Записи с релаксационной музыкой.

- Раздаточный материал (фотографии людей с различными эмоциональными состояниями, пиктограммы, карточки, листы с правилами и т.д.).
- Методическая литература.

Методы и формы обучения:

- Лекции, беседы, обсуждения, дискуссии.
- Имитационные, ролевые, деловые игры.
- Метод «репетиции поведения».
- Элементы психогимнастики.
- «Мозговой штурм».
- Психологическое тестирование.
- Техники и приемы саморегуляции.
- Метод направленного воображения.

Общие методические принципы работы по данной программе:

- Занятия проводятся один раз в неделю.
- Форма работы: групповая. Выбор данной формы обусловлен тем, что психологические проблемы ребенка (неумение общаться, конфликтность, замкнутость, агрессивность и т.д.) проявляются прежде всего в общении со сверстниками, и в этом же общении формируются полезные психологические навыки.
- Продолжительность занятий - 40 минут с 5-минутным перерывом.
- На занятиях необходимо особо заботиться о создании атмосферы открытости и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осужденным или не принятым сверстниками.
- Данная программа составлена для подростков
- Программа одногодичная рассчитана на 48 часов. Теоретический курс составляет 11 часов. Практический курс - 37 часов.

Список литературы

1. Байбурин А.К., Топорков А.Л. У истоков этикета. - Ленинград: Наука, 2010.
2. Бодина Е. Давайте говорить друг другу комплименты!... А как? // Воспитание школьников № 2, 2012.
3. Игры - обучение, тренинг, досуг. /Под ред. Петрусинского В.В. - М.: Новая школа, 2010.
4. Коломинский Я.Л. Психология общения. - М.: Знание, 2009.
5. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков – СПб.: Питер, 2012

6. Лубовский Д. Развитие мотивов межличностных отношений у подростков 12 - 15 лет // Воспитание школьников №2, 2011
7. Психогимнастика в тренинге /под ред. Н.Ю. Хрящевой – Спб.: Речь, Институт тренинга, 2012
8. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. /Под редакцией И.В. Дубровиной – М.: Издательский центр «Академия», 2010
9. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий /авт.-сост. Ю.А. Голубева и др.- Волгоград: Учитель, 2009
- 10.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2012
- 11.Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2012.

**Материально-техническое обеспечение
образовательного процесса:**

1. Парты ученические	15шт
2. Стул ученический	30шт
3. Стол учительский	1шт
4. Стул учительский	1шт
5. Ноутбук	1шт
6. Колонки	1шт
7. Интерактивная доска	1шт
8. Мультимедийный проектор	1шт