

«Психология общения»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – социально-педагогическая.

Актуальность. 21 век – это век общения, поэтому очень важно сформировать у учащихся умения и навыки конструктивного общения, которые помогли бы им сгладить процесс социальной адаптации в обществе.

Общение является ведущей деятельностью подростков и очень важно в субъективном плане для каждого из них. В то же время навыки конструктивного общения развиты у подростков недостаточно, что связано, в первую очередь, с малым социальным опытом. Данная программа отвечает требованиям социального запроса по формированию коммуникативных способностей.

Период для развития коммуникативных способностей, общения и сотрудничества между детьми в основной школе исключительно благоприятный. В культурно-исторической традиции отечественной психологии **коммуникативная деятельность** и общение определяются как *взаимодействие двух и более людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата*.

Содержательным ядром в развитии коммуникативной деятельности служит *способность к согласованным действиям с учетом позиции другого человека*. Формирование этой способности у детей – длительный процесс, начинающийся еще в младенчестве и раннем детстве и активно протекающий на протяжении всего школьного периода. Развитие коммуникативной деятельности приводит к формированию коммуникативной компетентности. В своей развитой форме коммуникативная компетентность – это умение ставить и решать многообразные коммуникативные задачи:

- способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми,
- удовлетворительное владение нормами и «техникой» общения,
- умение определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации, готовность к гибкой регуляции собственного речевого поведения и т.д.

Определяя приоритетные цели образования на современном этапе развития общества в виде **«шести ключевых умений»**, ведущие отечественные и зарубежные педагоги и психологи сходятся в том, что **два** из них непосредственно относятся к сфере коммуникативных действий: 1) **общение** и **взаимодействие**, т. е. умение представлять и сообщать в письменной и устной форме, использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции; 2) **работа в группе**, т. е. совместная деятельность, умение устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Здесь теория «шести ключевых умений», по сути, согласуется с концепцией универсальных учебных действий (А.Г. Асмолов).

Состав коммуникативных действий, осваиваемых детьми и подростками на протяжении периода школьного обучения.

1. *Общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности или обмену информацией — это умение:*

- слушать и слышать друг друга;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в письменной и устной форме;
- спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать своё;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

2. *Способность действовать с учётом позиции другого человека и уметь согласовывать свои действия предполагает:*

- понимание возможности различных точек зрения, не совпадающих с собственной;
- готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой) позиции;

- умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать выбор;
- умение аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом.

3. *Организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — это:*

- определение цели и функций участников, способов взаимодействия;
- планирование общих способов работы;
- обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию (познавательная инициативность);
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать.

4. *Работа в группе (включая ситуации учебного сотрудничества и проектные формы работы) — это умение:*

- устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;
- переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать её как задачу через анализ её условий.

5. *Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества — это:*

- уважительное отношение к партнёрам, внимание к личности другого;
- адекватное межличностное восприятие;
- готовность адекватно реагировать на нужды других; в частности, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- стремление устанавливать доверительные отношения взаимопонимания, способность к эмпатии.

6. *Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности:*

- использование адекватных языковых средств для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира;
- речевое отображение (описание, объяснение) учеником содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки (планирование, контроль, оценка) предметно-практической или иной деятельности как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи (внутреннего говорения), служащей этапом интериоризации — процесса переноса во внутренний план в ходе усвоения новых умственных действий и понятий.

Подростковый возраст считается особо благоприятным периодом развития коммуникативной компетентности, в связи с тем что общение здесь выходит на уровень *ведущей деятельности* (В. В. Давыдов, Д. Б. Эльконин). Интерес к сверстнику становится очень высоким, происходит интенсивное установление дружеских контактов и разнообразных форм совместной деятельности сверстников. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей является одной из важнейших задач развития на этом этапе, от успешного решения которой во многом зависит благополучие личностного развития подростка.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что посредством развития коммуникативных умений и навыков, творческих способностей осуществляется раскрытие внутреннего личностного своеобразия каждого подростка.

Возраст детей: данная программа рассчитана на младший подростковый возраст (11 – 12 лет).

Цель программы кружка – формирование коммуникативной компетенции учащихся, включающей в себя способность и готовность учащихся успешно осуществлять межличностное общение.

Задачи программы:

- вырабатывать у подростков положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать как вербальные, так и невербальные навыки общения;
- развивать навыки восприятия и понимания различных людей;
- развивать навыки самопознания;
- преодолевать эгоцентризм;
- учиться познавать себя через восприятие другого;
- формировать эмпатическое отношение к другим людям;
- получить представление о «неверных средствах общения»;
- развивать положительную самооценку, корректировать самооценку и уровень притязаний в направлении их большей адекватности;
- совершенствовать рефлексивные способности;
- формировать чувство уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
- знакомиться с понятием «конфликт»;
- определять особенности поведения в конфликтной ситуации;
- обучаться способам выхода из конфликтной ситуации;
- отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов;
- закреплять навыки поведения в конфликтной ситуации;
- снижать уровень конфликтности подростков;
- преодолевать повышенную тревожность и страхи.

Сроки реализации: 1 год.

Формы занятий: В каждое занятие программы включены теоретическая (лекционная) часть (1/3 занятия) и практическая часть (2/3 занятия), включающая в себя тесты, игры, упражнения и беседы психологического характера.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу, всего 37 часов.

Планируемые результаты: предполагается, что по окончании курса кружка учащиеся будут иметь базовые представления о психологии общения:

1. уметь управлять собственными эмоциональными состояниями, корректно выражать свои эмоции и понимать способы их выражения у окружающих;
2. обладать основными навыками уверенного поведения в различных ситуациях;
3. уметь конструктивно вести себя и разрешать конфликтные ситуации;
4. обладать высокой самооценкой и осознавать ценность другого человека;
5. применять творческие способности при решении проблем в общении и учебе.

Формы подведения итогов: контроль осуществляется через интерактивные формы: ролевая игра, общая дискуссия, установление обратной связи.

Учебный план

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов.
1.	Создание группы.	3
2.	Осознание себя.	8
3.	Общение.	7
4.	Общение и творчество.	9
5.	Эмоции и чувства.	2
6.	Осторожно, конфликт!	3
7.	Манипулирование.	2

8.	Подведение итогов.	2
9.	Резерв	1

№	Тема	Содержание		Методическое обеспечение
		Теоретический блок	Практический блок	
1. Создание группы (3 ч.)				
1.1	Зачем мы здесь собрались?	Беседа о психологии.	Упражнения на знакомство, самоопределение.	Бланки самоопределения. Психологический дневник.
1.2	Мы - команда.	Введение правил группы.	Упражнения на сплочение и формирование командного духа.	Лист ватмана для записи правил группы, мяч. Психологический дневник.
1.3	Наши сходства и различия.	Понятие «психологическая информация», обоснование невозможности ее однозначного разделения на хорошую и плохую.	Разминка «Построение круга», упражнения «Поиск сходства», «Запоминание позы», тестирование.	Психометрический тест. Психологический дневник.
2. Осознание себя (8 ч.)				
2.1	Кто я?	Беседа об уникальности каждого человека.	Упражнение «Кто я?», притча «Ворона и павлин», упражнения «Ласковое слово», «Приятно сказать» и «Древо моего Я».	Притча «Ворона и павлин» Носсрата Пезешкеяна, психологический дневник.
2.2	Моя индивидуальность.	Продолжение беседы об уникальности, индивидуальности каждого человека.	Упражнения «Ассоциации», «Легкие пути ведут в тупик», «Мой портрет в лучах солнца», «Все мы», «Записки».	Психологический дневник.
2.3	Мои слабости.	Беседа об ответственности за свои собственные поступки.	«Комплимент», «Под микроскопом», «Принимаю ответственность на себя», «Обратная сторона медали», «Каким меня видят окружающие?».	Психологический дневник.
2.4	Мои проблемы.	Беседа о проблемах и препятствиях на жизненном пути.	«Вопрос», «Преодоление», игра «Крокодил», «Свое пространство».	Психологический дневник.
2.5	Мотивы моих поступков.	Беседа о мотивах наших поступков по отношению к другим людям.	Упражнения «Светский прием», «Осознание мотива», «Особые дары», «Мотив своего собственного	Психологический дневник.

			поведения», «Благодарность без слов», «Мотив», «Волшебный магазин».	
2.6	Полюбить себя.	Беседа о причинах, мешающих полюбить себя.	«Бип!», «Не могу полюбить себя», «Я в лучах солнца», «Гимн себе», Формула любви к себе».	Психологический дневник. Мультфильм про маленького серенького ослика.
2.7	Самопринятие, самоуважение, самоодобрение.	Беседа о самоуважении и самоодобрении. Формула успеха.	Упражнения «Приветственная фраза», «Автопилот», «Я ценю себя».	Листы бумаги. Психологический дневник.
2.8	Будьте собой, но в лучшем виде.	Поиск скрытых особенностей личности. Приемы изменения в лучшую сторону.	«Восковая палочка», «Я – подарок для человечества», «Твое будущее», «Письмо себе, любимому», «Секрет».	Психологический дневник.
3. Общение (7 ч.)				
3.1	Общение и умение слушать.	Общение как психологическое явление. Функции общения. Средства общения. Факторы, определяющие успешность общения. Обратные связи в общении.	Разминка «Привет себе», упражнение «Испорченный телефон», «Рисование по инструкции», «Слушание в разных позах», анкетирование.	Анкета «Умеете ли вы слушать?». Образцы карточек для рисования по инструкции.
3.2	Эффективные приемы общения.	Умение вести разговор – это талант. Как укреплять свою коммуникабельность. Успех в общении.	Упражнения «Испорченный телефон», «Передай другому», «Что помню?», «Гость», «Найди свою пару». Тестирование.	Тест «Какой я в общении?», бланки для тестов, иллюстрация к упражнению «Гость».
3.3	Уверенность в процессе общения.	Уверенное и неуверенное поведение.	Упражнения «Мое поведение», «Сила слова», «Зеркало», «Город уверенности» и «Я – хозяин».	Куклы-рукавички. Психологический дневник.
3.4	Учимся взаимопониманию.	Социальная наблюдательность.	Разминка «Копирование движений», упражнения «Бип», «Вавилонская башня», «Необычное использование», «Снежки», игра-загадка «МПС».	Психологический дневник.
3.5	Средства общения.	Вербальные и невербальные средства общения.	Разминка «Пишущая машинка», упражнения «Испорченный телевизор», «Дистанция общения», «Перебежчики и охранники», «Поиск предметов».	Психологический дневник.

3.6	Общение без слов.	Невербальные средства общения.	Разминка «Сбор по голосам», упражнения «Стеклянная дверь», «Выстраивание по росту», «Разговор в рисунках», «Испорченный телефон».	Листы бумаги для рисунков.
3.7	Поговорим рисунками.	Что такое арт-терапия.	Разминка «Достраивание композиции», тематические рисунки, групповой коллаж.	Обычная и цветная бумага, картон, цветные карандаши, фломастеры, ненужные цветные журналы, рекламные проспекты.
4. Общение и творчество (9 ч.)				
4.1	Творческое мышление.	Качества, которыми характеризуется творческое мышление: беглость, гибкость, оригинальность.	Упражнения «Оригинальное использование», «Фотозагадки», «Невероятная ситуация», «Усовершенствование игрушки», «Логические задачки», «Способы действий».	Фотозагадки, игрушка, логические задачи, бумага, скотч, коробка.
4.2	Творческое мышление.	Жизненные ситуации, в которых необходимо проявить творческое мышление.	Упражнение «Ассоциации», «Мячик», «Мерчандайзер», «Пары слов», «Кроссенс».	Мяч, рисунок со схемой расположения магазинов, карточки для игры в «Кроссенс».
4.3	Необычное в обычном.	Оригинальное в обыденном или как посмотреть на привычные вещи в новых необычных ракурсах.	Упражнения «Иностранец», «Странные отгадки», «Необычные ситуации».	Психологический дневник.
4.4	Преодоление барьеров.	Преодоление барьера на пути к самовыражению, реализации творческого потенциала.	Упражнения «Только со мной», «Горячий снег», «Арка», «Вешалка», «Что имеет...».	Листы А4, ножницы, вешалка для одежды.
4.5	Воображение и выразительность.	Творческое воображение, выражение идей в необычных, оригинальных формах.	«Что делает буква», «Угадывание цветов», «Гулливер», «Четыре буквы», «Назови рисунки», «Промежуточное звено»,	Изображения с необычными ситуациями деятельности или общения.
4.6	Артистизм.	Творческие способы выражения идей.	«Покажи движениями», «Живые цифры», «Живой шрифт», «Покажи профессию», «Только для актеров», «Драматический этюд», «Живой стул».	Не требуется.

4.7	Порисуем.	Установление взаимопонимания, самовыражение.	«Завершение рисунков», «Рисунки из фигур», «Ладощка», «Хочу, могу, надо», «Логотип», «Открытки».	Листы бумаги, карандаши, фломастеры.
4.8	Взаимопонимание и творчество.	Нахождение взаимопонимания с окружающими с помощью творчества.	«Властелины кольца», «Угадай знаменитость», «Пиктограмма», «Ассоциации», «Мозаика».	Кольцо из картона с веревками, кусочки цветной бумаги.
4.9	Командное творчество.	Зачем нужно уметь работать в команде.	Упражнения «Шарики», «Мост», «Покорители воздуха».	Бумага, скрепки, скотч, ножницы, воздушные шары.
5. Эмоции и чувства (2 ч.)				
5.1	Наши эмоции и чувства.	Понятие «эмоции», «чувства». Основные эмоции и чувства.	Разминка «Путаница», упражнения «Угадай эмоцию», «Скульптор и глина». Практическая работа «Польза и вред эмоций».	Плакат «Круг эмоций».
5.2	Проявление эмоций и чувств.	Эмоции и чувства. Эмоциональная экспрессивность.	Разминка «Хлопки по коленям», практическая работа «Внешние проявления эмоций», игра-соревнование «Замороженные».	Образцы мимики при различных эмоциях.
6. Осторожно, конфликт! (3 ч.)				
6.1	Конфликты и причины их возникновения.	Психология конфликта. Структурные элементы конфликта, причины возникновения, конфликтогены.	Разминка «Встреча на узком мостике», практическая работа «Конфликтогены», ролевая игра «Финансовые авантюристы», тестирование.	Тесты самооценки конфликтности и тактики поведения в конфликте.
6.2	Стили конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.	Пути решения конфликтов.	Разминка «Гвалт», ролевая игра «Конфликты», тестирование.	Тест «Стили поведения в конфликтной ситуации».
6.3	Самоконтроль.	Поведение в эмоционально напряженных, стрессовых условиях.	Упражнения «Противоположные движения», «Не смеяться», «Психологическое время», «Запретные слова», «Лед и пламень», «Чтение с эхом».	Психологический дневник.
7. Манипулирование (2 ч.)				
7.1	Манипуляции и защита от них.	Психологическое манипулирование и способы защиты от него.	Разминка «Толкачи», ролевые игры «Манипуляции», «Бункер».	Раздаточные материалы.

7.2	Противостояние влиянию.	Психологические рекомендации по противостоянию нежелательному влиянию.	Упражнения «Лабиринт», «Волк и семеро козлят», «Заезженная пластинка», «Бесконечное уточнение», «Просто скажи НЕТ!», «Кодовая фраза».	Не требуется.
8. Подведение итогов (2 ч.)				
8.1	Портрет нашей группы.	Заключительная беседа о психологии общения.	Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку», композиция «Мои ресурсы», групповая композиция «Наш сад».	Листы цветной и обычной бумаги, наборы карандашей, фломастеры, восковые мелки.
8.2	Подведение итогов.	Что такое обратная связь и зачем она нужна?	Упражнение «Чемодан», «Чепуха», групповая дискуссия «Шляпы», анкета обратной связи.	Анкета обратной связи по занятиям кружка. Бланки анкеты.

Календарно-тематический план.

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Дата	Коррек- тировка
1.	Создание группы	Зачем мы здесь собрались?	1		
2.		Мы - команда.	1		
3.		Наши сходства и различия.	1		
4.	Осознание себя	Кто я?	1		
5.		Моя индивидуальность.	1		
6.		Мои слабости.	1		
7.		Мои проблемы.	1		
8.		Мотивы моих поступков.	1		
9.		Полюбить себя.	1		
10.		Самопринятие, самоуважение, самоодобрение.	1		
11.		Будьте собой, но в лучшем виде.	1		
12.	Общение	Общение и умение слушать.	1		
13.		Эффективные приемы общения.	1		
14.		Уверенность в процессе общения.	1		
15.		Учимся взаимопониманию.	1		
16.		Средства общения.	1		
17.		Общение без слов.	1		

18.		Поговорим рисунками.	1		
19.	Общение и творчество.	Творческое мышление.	1		
20.		Творческое мышление.	1		
21.		Необычное в обычном.	1		
22.		Преодоление барьеров.	1		
23.		Воображение и выразительность.	1		
24.		Артистизм.	1		
25.		Порисуем.	1		
26.		Взаимопонимание и творчество.	1		
27.		Командное творчество.	1		
28.	Эмоции и чувства	Наши эмоции и чувства.	1		
29.		Проявление эмоций и чувств.	1		
30.	Осторожно, конфликт!	Конфликты и причины их возникновения.	1		
31.		Стили конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.	1		
32.		Самоконтроль.	1		
33.	Манипулирование	Манипуляции и защита от них.	1		
34.		Противостояние влиянию.	1		
35.	Подведение итогов	Портрет нашей группы.	1		
36.		Подведение итогов.	1		

Список литературы:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб: Питер, 2008.
2. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. – СПб: Питер, 2008.
3. Грецов А. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – СПб: Питер, 2007.
4. Грецов А. Психология жизненного успеха для старшеклассников и студентов. – СПб: Питер, 2008.
5. Грецов А. Практическая психология для подростков и родителей. – СПб: Питер, 2008.
6. Грецов А. Тренинг общения для подростков. – СПб: Питер, 2008.
7. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб: Питер, 2008.
8. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
9. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. Под общей редакцией И.В. Дубровиной, М.: Академия, 1995.
10. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2014.

Методическое обеспечение программы

Приёмы и средства

Программа позволяет использовать все средства обучения для передачи знаний и умений (научность, доступность, свобода владения материалом), скоординировать образовательный процесс и выбирать адекватные формы творческого взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса.

Игра, как средство интерактивного обучения. В основу подготовки и проведения положены базовые принципы интерактива: переживание опыта в деятельности; диалогичность; рефлексия.

Использование притч и сказок позволит обучающимся усилить интерес к изучаемому курсу (разделу), задуматься над содержанием и постичь нравственный смысл, как опыт человечества выраженный посредством метафоры.

Бланки самоопределения.

Лист ватмана для записи правил группы, мяч.

Психогеометрический тест.

Притча «Ворона и павлин» Носсрата Пезешкеяна

Мультфильм про маленького серенького ослика.

Анкета «Умеете ли вы слушать?». Образцы карточек для рисования по инструкции.

Тест «Какой я в общении?», бланки для тестов, иллюстрация к упражнению «Гость».

Куклы-рукавички.

Обычная и цветная бумага, картон, цветные карандаши, фломастеры, ненужные цветные журналы, рекламные проспекты.

Фотозагадки, игрушка, логические задачи, бумага, скотч, коробка.

Мяч, рисунок со схемой расположения магазинов, карточки для игры в «Кроссенс».

Ножницы, вешалка для одежды.

Изображения с необычными ситуациями деятельности или общения.

Листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Кольцо из картона с веревками, кусочки цветной бумаги.

Бумага, скрепки, скотч, ножницы, воздушные шары.

Плакат «Круг эмоций».

Образцы мимики при различных эмоциях.

Тесты самооценки конфликтности и тактики поведения в конфликте.

Тест «Стили поведения в конфликтной ситуации».

Анкета обратной связи по занятиям кружка. Бланки анкеты.