Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Луговская средняя общеобразовательная школа №24

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАНА ЗАСЕДАНИИПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТАМАОУ Луговская СОШ №24Протокол «27» августа 2020 №1 | УТВЕРЖДЕНАПРИКАЗОМ директораМАОУ Луговская СОШ № 24№99 от 1 сентября |

**Программа элективного курса по психологии для 10–11-х классов**

**"Психология эффективного общения"**

2020-2022 уч.год

**Пояснительная записка.**

Программа элективного курса объемом 68 часов, 1 час в неделю, предназначена для профильной подготовки учащихся 10-11 классов и ориентирована на подростков 16–18 лет, соответственно строится с учетом возрастных интересов детей.

**Цель курса**: обеспечить развитие социально-психологической компетентности и мастерства делового взаимодействия.

Изучение курса “Психология эффективного общения” решает следующие **задачи**:

* получение, обобщение психологических знаний об особенностях процессов самопознания и самовоспитания, о себе целостно;
* выработка у школьников конструктивных способов взаимодействия в социуме;
* формирование ценностного отношения к собственному психологическому здоровью и толерантного отношения к окружающим.

Актуальность введения курса “Психология эффективного общения” в учебные планы школы в 10-11 классах очевидна на современном этапе развития школы. Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом, возрастает значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающими. Психологическое здоровье - является одной из актуальных общечеловеческих проблем, которую должны решать учителя различных дисциплин, в том числе и психологи.

Наименее всего в существующих ныне образовательных программах разработаны вопросы о снятии избыточного напряжения со школьника, об обучении его методам противодействия стрессу, в том числе и информационному, не говоря уже о выработке навыков активного слушанья, самопрезентации и саморегуляции.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Программа представляет собой системный взгляд на проблему развития взаимодействия в группе, атмосферы доверия и взаимоуважения. Курс направлен на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, таким образом позволяет расширить практико-ориентированную деятельность учащихся.

**Формы и методы работы:**

* групповая работа;
* элементы индивидуальной работы;
* групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
* психогимнастика;
* наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)
* ролевые игры;
* элементы индивидуальной и групповой релаксации;
* подвижные игры.

Данные формы и методы работы позволяют решать широкий круг вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. На занятиях дети отрабатывают навыки инициативности в общении, умение "пристроиться" к партнеру. Подростки могут "примерить" на себя различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций подростки учатся как "правильно" общаться, налаживать контакт, как эффективнее строить и поддерживать беседу.

С помощью игр развивается более глубокое понимание себя, гибкость в общении, открытость, оптимизм.

Критерии эффективности программы:

1. Усиление личностных ресурсов;
2. Формирование адекватной самооценки;
3. Наличие навыков конструктивного поведения;
4. Наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности.
5. Предполагаемый результат:
6. Сформированность адекватной самооценки и освоение эффективных поведенческих стратегий с целью регуляции социальных отношений;
7. Уменьшение факторов, приводящих к чрезмерному напряжению и тревожности;
8. Сформированность навыков адекватного конструктивного поведения.

**Содержание.**

**Введение (1 час).** Основной задачей является введение в проблематику курса “Психология эффективного общения”, а также согласование личных интересов и ожиданий учащихся с действительными целями и задачами курса. Значение курса в формировании коммуникативных умений и навыков в оценке конкретной социальной действительности как предпосылки конструктивных действий по отношению к самим себе и к окружающим людям. Понятие "коммуникации". Содержание и методическое оснащение данной темы предполагает выравнивание индивидуальных интересов слушателей и создание мотивации к продолжению обучения и достижения заявленных целей курса. В ходе работы в рамках данной темы также осуществляется знакомство членов группы друг с другом и преподавателями, которое может осуществляться в игровой форме.

**Тема 1.** Основы общения (4 часа). Формулировка понятий “общение”, “правило”. История взаимоотношений в различных культурах. Формирование умения работать в группе. С помощью методики “КОС” происходит выявление коммуникативных и организаторских склонностей. В результате изучения темы учащиеся должны приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения.

**Тема 2.** Барьеры общения (8 часов). Получение, обобщение психологических знаний об особенностях коммуникаций, возможном возникновении коммуникативных барьеров. Представление о себе и проблеме барьеров при общении. Составление схемы “Каналы обработки информации”. Различие позиций, стилей общения. Отработка навыков активного слушания. Доверие в общении. Роль жестов, позы, мимики при коммуникации. В результате изучения темы учащиеся должны понимать психологические причины возникновения проблем во время коммуникации, условия и меры по их предупреждению.

**Тема 3.** Конфликт и его природа (10часов). Формулировка понятия “конфликт”. Природа конфликта. Внутриличностный и межличностный конфликт. Причины возникновения конфликта. Моделирование и анализ ролевой игры о ситуации развития конфликта. Возможные последствия конфликта. Составление таблицы “Последствия конфликта”. Бесконфликтное общение с “трудными людьми”. Итоговая дискуссия “Конфликтовать или не конфликтовать”. В результате изучения темы учащиеся должны уметь выделять и объяснять существенные признаки конфликта.

**Тема 4.** Дружба, дружеские отношения (6 часов). Практический тренинг сплочения. Понятие “психологической дистанции”. Закономерности развития дружбы. Юношеская дружба. Составление и анализ таблицы “Примерные правила общения”.

**Тема 5.** 11 класс. Я и мой внутренний мир (8 часов). Целью данной темы является познакомить учащихся с понятиями характер, темперамент. Уроки самовыражения. На практических занятиях учащиеся совместно с психологом исследуют свой темперамент и отдельные характерологические особенности с использованием следующих методик: опросник Айзенка (подростковый вариант), проективная методика “Кактус”, Теппинг-тест Е.П. Ильина, методика “6 рек”. Понятия “самооценка”, “самопринятие”, “самоосмысление”, “самоуважение”. В результате изучения темы учащиеся должны уметь применять практические методики для определения качественных характеристик личности.

**Тема 6.** Основы конструктивного общения (12 часов). Проектная деятельность. Тренинг делового преуспевания. Знакомство с социальными ролями, их значение. Отработка навыков конструктивного взаимодействия, отстаивание своей точки зрения, аргументация, грамотное ведение дискуссии, компромисс, приемы манипуляций и способы их избегания, умения договариваться в группе. Изучение и практическое применение способов снятия напряжения, расслабление, борьбы со стрессом, конфликтоустойчивость. С помощью практических методик происходит попытка взглянуть на свою жизнь как на целостную, увидеть перспективу и осознать личностную ответственность за принятые решения. В результате изучения темы учащиеся должны знать особенности природы эффективного общения.

**В результате изучения курса ученик должен**

***знать/понимать***

* особенности процессов самопознания и самовоспитания, о себе целостно;
* особенности природы эффективного общения;
* психологические причины возникновения проблем во время коммуникации; условия и меры по их предупреждению.

***уметь:***

* выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
* находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
* приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
* выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
* применять практические методики для определения качественных характеристик личности. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
	+ наблюдения и оценки складывающейся ситуации общения; определения комфортных и дискомфортных условий коммуникации;
	+ выражения своих потребностей и принятия потребности окружающих;
	+ решения практических задач по выработке совместного решения;
* использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
* аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения.

**Описание условий для реализации программы.**

Работа на занятиях организуется за партами в классе, но при изучении отдельных тем, где требуется работа в режиме тренинга, занятие проводится в круге, сидя на стульях, учащиеся на каждом уроке ведут записи в тетрадях. Для видеоуроков используются компьютер, проектор. Дидактические материалы**:** пакет диагностических методик, пакет упражнений соответствующий структуре занятий: система игр и упражнений для разминки, для основной части занятия.

**ЛИТЕРАТУРА по содержанию курса, по методике преподавания.**

1. Л.К.Рахлевская. Самопознание в процессе изучения человековедения. 1-2 части. – Томск, У.А.Казанский. Игры в самих себя. – М. Роспедагенство, 1995.
2. Е.И.Рогов. Настольная книга практического психолога. – М., 1993.
3. Н.Козлов. Философские сказки для обдумывающих житие. Практическая психология на каждый день. – М., 1997.
4. Л.Н.Маленкова Человековедение. – М, 2000 г.
5. А.С.Прутченков. Трудное восхождение к себе. – М., 1995 г.
6. В.В.Петрусинский. На пути к совершенству. – М., 1995 г.
7. А.Микляева. Я – подросток. Ч.1-2. – С-Пб, 2003.
8. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 1995 г.
9. Д.В.Рязанова. Тренинги с подростками. – М., 2003 г.