

Муниципальное бюджетное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи – Клиновский городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

## Рабочая программа

### Эффективное общение - путь к УСПЕХУ !!!



(основы эффективного общения для подростков 12-14 лет)

**Составитель:**  
**Николаенко Е.Н.**  
педагог-психолог  
МБУ КГЦППМиСП

г.Клинцы  
2022

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Эффективное общение – путь к успеху» (основы эффективного общения для подростков 12-14 лет) составлена на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо МоиН РФ от 14.12.15г.) в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учётом образовательных потребностей, возрастных особенностей подростков. По своему функциональному назначению программа является общеразвивающей.

Обучение по программе позволяет повышать уровень коммуникативной компетентности у подростков; формировать социальные контакты и развивать способности к совместным действиям.

Занятия с психологом призваны помочь школьнику наиболее полно реализовать свои познавательные и личностные возможности, выработать эффективные, конструктивные способы преодоления трудностей, что необходимо для полноценного перехода к взрослости и освоения будущей профессиональной и добровольческой деятельности

### **Актуальность**

Мы живем в эпоху своеобразного коммуникационного взрыва, значительной интенсификации общения и быстрой координации усилий в различных отраслях жизни. Все это делает межличностные контакты легко и быстро воспроизводимыми, и современный подросток должен быть к ним хорошо подготовлен.

Каждый человек, в том числе и ребенок, это личность, которая имеет свободу прожить свою жизнь так, как считает нужным, и несет за это полную ответственность. Только научившись принимать на себя ответственность за свой выбор, за свои поступки, возможно, строить партнерские (субъект - субъектные) отношения, доверять миру, уважать, ценить самого себя и других, уметь выражать свои эмоции и отвечать за себя и свои поступки, полноценно проживать то, что дается судьбой.

Серьезные проблемы возникают у подростка, не умеющего устанавливать адекватные межличностные контакты со своими сверстниками и взрослыми, как в школе, так и в семье. Психологические новообразования в подростковом возрасте связаны с изменением потребностей и мотивов поведения. Это потребность выйти за рамки школы, соответствовать собственным требованиям к самооценке, найти и защитить свое место в окружающей социальной среде.

К центральному психологическому новообразованию этого возраста относятся самосознание личности, становление которого возможно только посредством полноценного общения.

Занятия по программе «Эффективное общение – путь к успеху» (основы эффективного общения для подростков 12-14 лет) существенно облегчают и ускоряют процесс овладения навыками эффективного социального поведения, необходимы для организации продуктивного, полноценного взаимодействия с другими людьми и в межличностных отношениях, создают возможности для более полного самопознания и самоопределения. Кроме того, овладение материалом по данной программе способствует развитию гибкости ролевого поведения, расширяет возможности самовыражения, учит анализировать свои действия и выбирать подходящий способ взаимодействия с партнером, позволяет снимать стереотипы в общении и заново формировать способы поведения. А также занятия дают возможность получить новый позитивный опыт построения и проживания межличностных отношений и ощутить свою успешность, что является одной из наиболее значимых потребностей в подростковом возрасте.

Программа предполагает гуманистическую направленность на осознание подростком себя, своих ценностей и перспективы развития, основана на принципах добровольности, общедоступности, постепенности и поэтапности, способствует углублению самопознания личности, формированию и коррекции коммуникативных умений.

## **Направленность программы**

Программа имеет социально-гуманитарную направленность, так как направлена на образование и развитие детей, способствует личностному развитию, преодолению социальной и личностной напряженности.

Развитие рефлексии — способности делать предмет своей мысли самой мыслью, — дает средство, с помощью которого подросток может размышлять о себе, т. е. делает возможным развитие самосознания.

**Новизна программы** состоит в том, что ее успешная реализация предполагает удовлетворение определенных познавательных интересов учащихся в области психологии межличностных отношений в рамках процесса дополнительного образования.

Психологические знания и практические умения в сфере коммуникации позволяют подросткам определить оптимальную стратегию поведения во взаимодействии с адресантами, а именно со сверстниками, родителями, взрослыми и самим собой. Повышение уровня компетентности в вопросах бесконфликтного общения неизменно приводит к оптимизации проявлений самооэффективности и автономности личности.

**Отличительные особенности программы.** Программа позволяет подросткам осваивать психологические основы в большом объеме. В программе множество коммуникативных блоков, которые будут необходимы в жизни.

Данная программа разработана для подростков, возраст которых является одним из критических периодов развития личности. Они хотели бы приобрести навыки ориентации в сложных жизненных ситуациях, чтобы находить оптимальный способ поведения. Способность строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия в общении предопределяет будущий успех, в том числе и в профессиональной карьере. Если необходимые навыки не приобретаются на пороге взрослой жизни, человек оказывается незащищенным перед трудностями, стрессовыми ситуациями, терпит неудачу в профессиональных и неформальных

отношениях, оказывается коммуникативно-некомпетентным и личностно зависимым.

Специфика программы обусловлена одним из основных принципов, разработанных в отечественной социальной психологии, - принципом взаимосвязи и органического единства общения с деятельностью. Поэтому занятия строятся на сочетании теоретического материала и отработки его различного рода упражнениях и заданиях в игровой форме. Это позволяет не только повысить мотивацию обучения, но и закрепить полученные знания в практической форме.

Программа основана на выделенной Г.М. Андреевой структуре общения:

- 1). Коммуникативная сторона общения, понимаемая как обмен информацией между общающимися индивидами;
- 2). Интерактивная сторона общения, заключающаяся в обмене знаниями, идеями и действиями;
- 3). Перцептивная сторона общения, означающая процесс восприятия и познания партнерам по общению и установления на этой основе взаимопонимания.

Программа предусматривает проведение занятий в форме тренингов, которые включают в себя небольшие информационные сообщения ведущего, упражнения и игровые задания, а также проведение тестов, иллюстрирующих некоторые разделы программы Коммуникативные навыки формируются на стыке процессов непосредственного общения и усвоения опыта этого общения.

**Цели и задачи работы программы «Эффективное общение – путь к успеху» (основы эффективного общения для подростков 12-14 лет)**

**Цель:** создание условий для повышения уровня коммуникативной компетентности подростков, в том числе подростков с ОВЗ, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

1. Формировать систему базовых понятий в области психологии общения;

2. Способствовать развитию навыков эффективного общения;
3. Совершенствовать умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей, а также способности к рефлексии;
4. Углубить мотивацию для дальнейшего саморазвития подростка

Программа построена на основе общепринятых психолого-педагогических принципах:

1. Принцип единства диагностики и коррекции;
2. Принцип нормативности развития;
3. Принцип системности развития психической деятельности;
4. Деятельностный принцип коррекции;
5. Принцип психологической комфортности;
6. Постоянная обратная связь.

**1. Принцип единства диагностики и коррекции.** В содержание программы входит комплексная психодиагностика с учетом возрастных норм и единого запроса участников группы. Коммуникативные способности личности наиболее полно раскрываются в процессе групповой психокоррекции. Коррекционно-развивающая работа данной программы сопровождается регулярным контролем динамики изменений личности, деятельности подростка, его эмоциональных состояний, чувств и переживаний.

**2. Принцип нормативности развития.** Учебно-развивающий материал в рамках разделов и программы в целом выстроен по принципу нормативности развития, учитывая особенности социальной ситуации развития, уровня сформированности психологических новообразований, уровня развития ведущей деятельности ребенка.

**3. Принцип системности развития психической деятельности.** При определении целей и задач коррекционно-развивающей деятельности мы не ограничивались лишь актуальными на сегодняшний день проблемами, а исходили из ближайшего прогноза развития.

**4. Деятельностный принцип.**

Занятия способствуют организации активной деятельности клиентов, в

ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных, конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности и налаживании коммуникаций со сверстниками.

**5. Принцип психологической комфортности** предполагает снятие стрессобразующих факторов в ходе общения.

#### **6. Постоянная обратная связь.**

*Целевая группа:* программа рассчитана на подростков 12-14 лет, испытывающих трудности в общении со сверстниками, в том числе для детей с ОВЗ. Оптимальным количеством участников является 10 - 15 человек, так как атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

Реализация программы коммуникативных умений для подростков осуществляется посредством трех последовательно сменяющих друг друга этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Развивающий этап;
3. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Этап первичной психодиагностики представлен набором стандартизированных психологических методик (Приложение 1), направленных на изучение эмоционально-личностных и коммуникативных особенностей подростков - методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) авторов В.В. Синявского, В.А. Федорошина, методика Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности. Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей: повышение коммуникативных умений (по методике КОС), снижение процентного показателя тревожности (по методике Спилбергера-Ханина), улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).

Второй этап – развивающий, представляет собой основу программы состоит из занятий с элементами тренинга, направленных непосредственно на решение задач программы.

Примерная продолжительность каждого занятия – 1,5 часа.

целостности и имеет следующую структуру:

### ***Структура и продолжительность программы***

1. Начало работы в группе – 10-15 минут (ритуал приветствия, упражнение-разминка, поддерживающее групповую атмосферу и фокусирующие внимание, оптимизирующее работоспособность участников).
2. Основной этап – 30-40 минут (краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, дискуссии; упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений).
3. Завершение работы – 10-15 минут (рефлексия, обратная связь, ритуал прощания).

Предлагаемая последовательность занятий является моделью, наполнение которой конкретными упражнениями может корректироваться с учетом специфики группы и жизненного опыта участников.

Третий этап – итоговое диагностическое обследование, предполагает организацию ретестирования по методикам, предложенным для первичного исследования. Данный этап направлен на отслеживание эффективности реализации программы, выявление динамики результатов участников занятий.

### ***Методы и формы, используемые при реализации программы***

В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; мозговой штурм; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом



выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

### ***Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в освоении программы***

Не рекомендуется включать в группу подростков с повышенной агрессивностью и негативизмом. Выраженная агрессивность и протестные реакции таких участников будут препятствовать формированию безопасной, благоприятной атмосферы, что не позволит создать необходимые условия для достижения цели программы. Для таких подростков предпочтительней предварительная индивидуальная работа со специалистом. Также ограничения обусловлены возрастным диапазоном учащихся. Это могут быть обучающиеся подросткового возраста, так как упражнения и задания, предусмотрены с учетом возрастных особенностей данной категории детей.

### ***Обеспечение гарантий прав участников***

Условием эффективности прохождения программы и гарантией соблюдения прав её участников является добровольность участия, а также высокая квалификация специалистов, обеспечивающих реализацию программы. Также в процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально-этических принципов практического психолога, в частности, конфиденциальности, безоценочности, благополучия клиента.

### ***Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы***

Педагог-психолог, реализующий программу, несет персональную ответственность за жизнь и здоровье подростков во время проводимых занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с

законодательством Российской Федерации; адекватность используемых методов психолого-педагогической работы.

Специалист обязан: проводить занятия согласно расписанию занятий, с которым участники знакомятся в начале программы; соблюдать этические нормы психолога, обеспечить участников программы необходимым раздаточным материалом, средствами.

Участники группы обязаны посещать занятия, имеют право выражать свое мнение о занятии и пожелания относительно содержания будущих занятий.

Родители (законные представители несовершеннолетних) дают согласие на участие в реализации программы и обеспечивают присутствие участников, информируют о причине отсутствия, имеют право получать информацию о результатах работы.

### ***Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы***

#### ***Требования к специалистам, реализующим программу:***

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом. Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей детей подросткового возраста, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. Важно наличие у педагога устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических ценностях. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

#### **Требования к материально-технической оснащенности:**

1. Материально-технические условия реализации программы:

Реализация программы осуществляется на базе МБУ-КГЦ ППМиСП.

Реализация программы осуществляется в кабинете, оснащенный следующим оборудованием:

1. Столы и стулья для подростков

2. Рабочее место для специалиста

3. Флип-чарт

4. Проектор, компьютер

5. Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и профилактических материалов, детских работ.

Программа предназначена для обучающихся 12-14 лет

### **Формы и режим занятий**

Форма занятий – групповая. Наполняемость группы – не более 15 человек (набор осуществляется без предварительного отбора, по желанию и интересу обучающихся). Режим занятий: 2 академических часа x 1 раз в неделю. На занятиях педагогом-психологом используется индивидуально-личностный подход.

### ***Ожидаемые результаты реализации программы***

В жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции:

- обладать готовностью к осуществлению когнитивных, регулятивных и коммуникативных учебных действий,
- владеть основами навыков самопознания, самоанализа, общения,
- уметь оценивать взаимоотношения между людьми в конкретных ситуациях,
- владеть основами навыков построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов,

- владеть навыками сотрудничества и плодотворного взаимодействия с другими людьми,
- владеть навыками совершенствования своего эмоционального интеллекта,
- толерантно относиться к окружающим людям,
- иметь общие представления о культуре общения.

Программа предназначена для обучающихся 12-14 лет

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество часов
1.		2
2.	Я и мой внутренний мир	30
3.	Мир моего общения	14
4.	Психология общения	20
5.	Этика и этикет	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Введение ритуалов. Установление правил работы. Моё уникальное имя.

**Практика.** Игры с именем и на узнавание. Игры, упражнения и этюды по теме занятия. Входная диагностика. Диагностика отдельных характеристик общения. Самопрезентация участников.

#### 2. Я и мой внутренний мир

##### Тема 2.1. Мы так похожи – мы такие разные!

**Теория.** Понятие индивидуальности, уникальности, похожести, обязательности.

**Практика.** Игры, упражнения и этюды, направленные на изучение себя (своего лица, одежды, движений, пола) и сравнение со сверстником.

### **Тема 2.2. Автопортрет.**

**Теория.** Привести к осознанию своих уникальных особенностей. Как каждый человек подчеркивает свою индивидуальность

**Практика.** Рассказ о самом себе. Игры и рисование - создание собственного портрета и образа. Учимся говорить о себе как об индивидуальности. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 2.3. Восприятие мира.**

**Теория.** Как мы познаем мир – разговор об органах чувств. Всегда ли органы чувств говорят правду? Описание предметов и явлений.

**Практика.** Учимся доверять своим органам чувств, говорить о воспринятом. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 2.4. Язык жестов и движений.**

**Теория.** Как человек говорит с другими – словесное сообщение, жесты, мимика, движения тела. Какие бывают жесты, их применение в обычной жизни. Мимика - что означает выражение нашего лица. Проявление наших чувств, эмоций, желаний в мимике. О чем может рассказать наше тело, поза, походка. Понятие выразительных движений. Значение правильного понимания мимики, жестов, поз в построении общения.

**Практика.** Учимся читать язык мимики, жестов, телодвижений и говорить на этом языке. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 2.5. Мой голос.**

**Теория.** О чем может рассказать голос человека. Тихое и громкое говорение. Уверенный и неуверенный голос. Интонация и ее роль в понимании другого.

**Практика.** Упражнения с голосом. Учимся работать голосом, осознанно использовать его для формирования сообщения. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 2.6. Мальчики и девочки.**

**Теория.** Разница между мальчиками и девочками в чертах характера и поведении. Представления о мужественности и женственности. Возможности мальчиков и девочек в общении с партнером в различных ситуациях и в игровой деятельности.

**Практика.** Развитие навыков межполового общения. Учимся видеть разницу в общении мальчиков и девочек, учитывать ее при построении общения. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 2.7. Мой внутренний мир.**

**Теория.** Понятие желаний, предпочтений и чувств. Умение озвучивать свои желания и потребности. Умение правильно и с нужной интонацией сообщать о них друзьям, родителям, воспитателям и учителям. Понимание уникальности собственного внутреннего мира.

**Практика.** Учимся говорить о своих желаниях и настроении. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 2.8. Мой любимый сказочный герой.**

**Теория.** Самовыражение ребенка, презентация собственных предпочтений. Привлечение мимики, жестов, движений тела для описания героев и своих предпочтений. Особенности сказочного общения.

**Практика.** Учимся подражать герою, проговаривать и изображать привлекательные характеристики. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 2.9. Я и мои эмоции.**

**Теория.** Радость, удивление, страх, гнев, горе, интерес. Как мы чувствуем, на что реагируем. Как эмоции отображаются на нашем лице, в движениях тела и жестах. Различение эмоций у другого человека, чувствительность к эмоциональным состояниям другого. Преодоление негативных эмоций. Практика отреагирования и расслабления.

**Практика.** Учимся управлять своими эмоциями и адекватно представлять себя в общении. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 2.10. Я и мой смех.**

**Теория.** Почему люди смеются? Смех помогает жить. Всегда ли уместно смеяться? Можно ли смеяться над собой?

**Практика.** Учимся смеяться. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 2.11 Мир моих эмоций.**

**Теория.** Что такое эмоции и чувства. Как наши эмоции отображаются в поведении, речи, мимике, жестах.

**Практика.** Психогимнастические упражнения и этюды. Что такое сдержанность, самоконтроль. Кого мы называем эмоциональным человеком, нервным человеком и т.д.

### **Тема 2.12 Мои популярные эмоции.**

**Теория.** Горе, грусть, гнев, страх и радость. Учимся различать эмоции и контролировать себя. Пословицы и поговорки, сказки и притчи об этих эмоциональных состояниях.

**Практика.** Рисуем эмоции. Как развеселить друга.

### **Тема 2.13. Изучаем эмоции и чувства.**

**Теория.** Робость, самодовольство, стыд, вина, отвращение, брезгливость, презрение и т.д.

Мимический рисунок, переживаемые эмоциональные состояния. Какие жизненные ситуации вызывают эти состояния.

**Практика.** Психогимнастические упражнения и этюды. Сказки, пословицы и поговорки об этих состояниях.

#### **Тема 2.14. Мое переменчивое настроение.**

**Теория.** Что такое настроение. Какие настроения у нас бывают, чем они вызваны. Можно ли улучшить, подарить настроение.

**Практика.** Способы управления настроением – музыка, физические упражнения, друзья, еда и т.д. сказки, пословицы, поговорки о настроении.

#### **Тема 2.15 «Вот такие мы особенные».**

**Теория.** Индивидуальность.

**Практика.** Проводится в игровой, вопросно-ответной, театрализованной форме.

### **3. Мир моего общения**

#### **Тема 3.1. Моя семья.**

**Теория.** Кто такие близкие люди. Что дает общение с матерью, с отцом. Какие слова, интонацию мы используем в общении с родными. Нежные слова и жесты. Поддержка и участие. Что такое «делиться мыслями».

**Практика.** Учимся общаться с близкими людьми в различных ситуациях. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

#### **Тема 3.2. Мои друзья.**

**Теория.** Кто такой друг. Что хорошо делать с другом, чего никогда нельзя делать (поступать) с другом. Мы с другом легко понимаем друг друга. Мы всегда сможем договориться. Вместе веселее.

**Практика.** Учимся ценить дружеское общение, верно, выстраивать контакты. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

#### **Тема 3.3. Конфликт, или как правильно ссориться.**



**Теория.** Почему люди ссорятся. Как это выглядит со стороны. Какие чувства мы испытываем во время ссоры. Разные способы поведения в конфликте и к чему приведет каждый. Можно ли обидеть человека словом. Как правильно мириться. Почему людям бывает стыдно после ссоры или драки.

**Практика.** Учимся верно, вести себя в ситуации конфликта, выстраивать эффективное общение. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 3.4. Compliments.**

**Теория.** Что такое комплименты и зачем они нужны. Какими словами можно порадовать маму, учителя, друга, девочку (мальчика) из класса. Какие комплименты принято говорить в разных случаях.

**Практика.** Учимся говорить приятные слова. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 3.5. Мой друг телефон.**

**Теория.** Чем общение по телефону отличается от личного общения. Как по телефону узнать, в каком настроении находится собеседник, что чувствует. Правила общения по телефону.

**Практика.** Учимся правильно общаться по телефону. Игры, упражнения и этюды по теме занятия.

### **Тема 3.6. Друзья, которые меня окружают.**

**Теория.** Зачем нужны друзья. Кто может быть другом.

**Практика.** Составляем правила дружбы. Игры и упражнения на сплоченность. Притчи, сказки, пословицы и поговорки о дружбе

### **Тема 3.7. На кого мне можно надеяться.**

**Теория.** Осознание значения семейных, дружеских отношений, собственных сил и способностей.

**Практика.** Изучение самооценки. Притчи и сказки о собственных силах, взаимной поддержке. Что такое успех и как его добиться.

#### **4. Психология общения.**

##### **Тема 4.1. Вербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии.**

**Теория.** Зачем нам слова? А как без них?

**Практика.** Развитие навыков вербального и невербального общения.

##### **Тема 4.2. Невербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии.**

**Теория.** Зачем нам слова? А как без них? Развитие навыков вербального общения.

**Практика.** Практикум неречевого общения. Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами. Коммуникативная дистанция. Открытые и закрытые позы и жесты. Улыбка и взгляд.

##### **Тема 4.3. Технология конструктивной коммуникации: барьеры в общении**

**Теория.** Цели и мотивы общения. Слушание и его специфика и типология. Фазы речевого общения. Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Искусство полемики. Роль обратной связи в общении.

**Практика.** Обучение основным техникам слушания. Ориентация в типах контакта. Различия между обратной связью и интерпретацией. Виды и техники слушания.

##### **Тема 4.4. Общение в конфликте: формы манипуляции и опыт избегания**

**Теория.** Определение и динамика развития конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Стратегии поведения в конфликте.

**Практика.** Речевой практикум «Расскажи мне интересно». Ролевые психологические игры, тренинговые упражнения на отработку основных стратегий поведения в конфликте.

#### **Тема 4.5. Функции и способы взаимовлияния в процессе коммуникации**

**Теория.** Помехи в общении. Проблема дефицита и избытка общения. Искривление информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Личностные особенности и врождённые факторы, осложняющие общение.

**Практика.** Развитие умений распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию в ходе беседы «Можно ли прожить без конфликтов?»;

#### **Тема 4.6. Искусство общения.**

**Теория.** Понятие эффективного слушания. Методы и техники эффективного слушания.

**Практика.** Психотехники общения: Умение чувствовать другого. Я – сообщение.

#### **Тема 4.7. Активный стиль общения.**

**Теория.** Общение в группе. Психотехники общения: умение слушать внимательно и активно. Умение чувствовать другого. Я – сообщение.

**Практика.** Игры-развлечения и игры-манипуляции: найди разницу. Повседневные ситуации общения и поведение партнёров по общению.

#### **Тема 4.8. Искусство слушания.**

**Теория.** Понятие эффективного слушания. Методы и техники эффективного слушания.

**Практика.** Разрешение конфликтных ситуаций.

#### **Тема 4.9. Тренинг искусства общения.**

**Практика.** Развитие умений управления собой.

#### **Тема 4.10. Тренинг самовыражения.**

**Практика.** Релаксация и дыхательные упражнения. Аутотренинг. Арттерапевтические практики.

## **5.Этика и этикет.**

### **Тема 5.1. Правила этикета.**

**Теория.** Самостоятельно выделяем и формулируем правила поведения и общения.

**Практика.** Игры- инсценировки. Социометрическое исследование класса. Игра-столоверчение «Хороший ученик».

### **Тема 5.2. Ежели, вы вежливы.**

**Теория.** Кто такой вежливый человек, достойный, уважаемый, приятный, презентабельный и т.д. человек.

**Практика.** Какому человеку – вежливому или невежливому – легче жить – обсуждение в форме дебатов. Поговорки, пословицы, сказки о вежливости.

### **Тема 5.3 Коммуникативный тренинг с элементами тренинга креативности.**

**Практика.** Коммуникативный тренинг с элементами тренинга креативности «Давайте сказку сочиним».

## **Календарно- тематическое планирование.**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Самопрезентация участников.</b>	1	1
<b>2</b>	<b>Я и мой внутренний мир</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Мы так похожи – мы такие разные!	1	1

2.2	Автопортрет.	1	1
2.3	Восприятие мира.	1	1
2.4	Язык жестов и движений.	1	1
2.5	Мой голос.	1	1
2.6	Мальчики и девочки.	1	1
2.7	Мой внутренний мир.	1	1
2.8	Мой любимый сказочный герой.	1	1
2.9	Я и мои эмоции.	1	1
2.10	Я и мой смех.	1	1
2.11	Мир моих эмоций.	1	1
2.12	Мои полярные эмоции.	1	1
2.13	Изучаем эмоции и чувства.	1	1
2.14	Мое переменчивое настроение.	1	1
2.15	«Вот такие мы особенные».	1	1
<b>3</b>	<b>Мир моего общения</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
3.1	Моя семья.	1	1
3.2	Мои друзья.	1	1
3.3	Конфликт, или как правильно ссориться.	1	1
3.4	Комплименты.	1	1

3.5	Мой друг телефон.	1	1
3.6	Друзья, которые меня окружают.	1	1
3.7	На кого мне можно надеяться.	1	1
<b>4</b>	<b>Психология общения</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
4.1.	Вербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии.	1	1
4.2	Невербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии.	1	1
4.3	Технология конструктивной коммуникации: барьеры в общении	1	1
4.4	Общение в конфликте: формы манипуляции и опыт избегания	1	1
4.5	Функции и способы взаимовлияния в процессе коммуникации	1	1
4.6	Искусство общения.	1	1
4.7	Активный стиль общения.	1	1
4.8	. Искусство слушания.	1	1
4.9	Тренинг искусства общения.		2
4.10	Искусство слушания.	1	1
<b>5.</b>	<b>Этика и этикет</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
5.1	Правила этикета.	1	1
5.2	Ежели, вы вежливы.	1	1
5.3	Коммуникативный тренинг с элементами тренинга креативности.	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>38</b>

## Литература

1. Алиева, М. А. и др. Я сам строю свою жизнь / М. А. Алиева. – СПб., 2000.
2. Баклушинский, С. А. Я-концепция и ценностно-нормативные ориентации подростка в условиях быстрых социальных изменений: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. - М., 1996.
3. Бернс, Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание / Р. Бернс 1986.
4. Гримак, Л. П. Общение с собой. Начала психологии активности /Л. П.Гримак. – М.: Политиздат, 1991.
5. Дьяченко, Е. И. Этикет и культура поведения / Е. И. Дьяченко – М: МСХА, 1994.
6. Захарова, А. В. Психология формирования самооценки / А. В. Захарова. - Минск, 1993.
7. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. - М.: Новая школа, 1994.