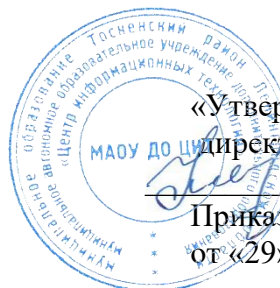


Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
“Центр информационных технологий”

Программа принята
на педагогическом совете
протокол № 1
от «26» августа 2025 г.



«Утверждаю»
директор МАОУ ДО ЦИТ
Л. И. Левчикова
Приказ № 17
от «29» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Психология общения»

Возраст учащихся: 13–16 лет
Срок реализации программы: 4 месяца
Автор: Мартыновская Дияна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Тосно
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Актуальность программы	5
1.2. Отличительные особенности программы	5
1.3. Новизна программы	6
1.4. Педагогическая целесообразность	6
1.5. Цель программы:	6
1.6. Задачи курса:	6
1.7. Адресат программы	8
1.8. Срок реализации программы	8
1.9. Режим занятий	8
1.10. Личностными результатами	8
1.11. Метапредметными результатами	8
Регулятивные УУД:	9
Коммуникативные УУД:	9
Познавательные УУД:	9
1.12. Направленность программы:	10
2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
3. Учебно-тематический план	13
3.1. Прогнозируемые результаты:	14
3.2. Материально-техническая база	14
4. Содержание программы	16
4.1. «Введение в психологию»	16
Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	16
Раздел 2. Знакомство с группой.	17
Раздел 3. Введение в психологию, история.	17
4.2. «Социальная психология»	18
Раздел 4. Способы эффективного общения.	18
Раздел 5. Социальное восприятие.	18
Раздел 6. Психологический климат коллектива.	21
Раздел 7. Теории личности.	22
Раздел 8. Конфликтная компетентность.	22
4. 3. «Психология общения»	24

Раздел 10. Вербальное и невербальное общение.	24
Раздел 11. Молодежные субкультуры.	26
Раздел 12. Soft skills.	26
Раздел 13. Творческая работа.	26
3.4. Итоговое занятие	27
4. Рекомендуемая литература	28
5. Дополнительная литература	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа **«Психология общения»** разработана с учетом нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области».
- Устав МАОУ ДО ЦИТ.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа **«Психология общения»** разработана в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы.

1.1. Актуальность программы

Содержание курса нацелено на формирование в подростках стремления к саморазвитию и самопознанию, на развитие и воспитание нравственных качеств, – таких, как толерантность, сензитивность, ответственность, эмпатия и т.д.; с применением методов экспериенциального обучения различным разделам психологии.

Программа «Психология общения» отражает вполне самостоятельную, завершенную систему психологических знаний, достаточную для получения элементарного психологического образования, которое после окончания общеобразовательной школы может быть продолжено в других учебных заведениях.

Программа не повторяет ни вузовских курсов психологии, ни тех, которые преподаются в средних специальных учебных заведениях. Однако она согласуется со всеми этими курсами, обеспечивая их преемственность и взаимодополняемость.

1.2. Отличительные особенности программы заключаются в том, что во время занятия ученики знакомятся с особенностями своей личности, самостоятельно намечают и реализовывают программу саморазвития. Акцент сделан на практическом аспекте психологии: в содержание включен минимум базовых психологических понятий, необходимый и достаточный для развития соответствующих практических навыков.

1.3. Новизна программы

Новый подход к рассмотрению и описанию уровня психологической компетентности подростков предполагает ориентацию образования на развитие личности. Важно развивать в учениках их познавательные и созидательные способности. Умение решать практические задачи, связанные с ценностно-ориентационной, коммуникативной и преобразовательной деятельностью, формирует в обучающихся готовность к реальной жизни.

Данная программа предлагает научиться всему этому, опираясь на тот социальный опыт, который подростки получают в процессе обучения.

1.4. Педагогическая целесообразность проведения занятий состоит в организации неформального общения между учениками и педагогом (а это важный аспект как для установления и поддержания контакта между детьми и педагогом, так и для личностного развития каждого ребенка). Детям предоставляется возможность сформулировать собственный взгляд на многие довольно сложные сферы жизни взрослых, увидеть другие точки зрения, сравнить их, подтвердить или скорректировать собственный взгляд на жизнь и своё место в ней.

1.5. Цель программы:

Создать условия для успешной социальной адаптации обучающихся, развития коммуникативных качеств, способствовать формированию рефлексии.

1.6. Задачи курса:

Обучающие:

- Овладеть базовыми социально-психологическими знаниями.
- Сформировать соответствующие психологические компетентности, необходимые для успешной адаптации и межличностного общения в детском коллективе.

- Сформировать понимание психологических различий между людьми, причин возникновения межличностных конфликтов и путей их разрешения.
- Сформировать представления о культуре общения через знакомство обучающихся с методиками гармоничного межличностного общения и правилами современного этикета.
- Вызвать интерес к проблемам самопознания.
- Познакомить обучающихся с приемами самопознания и самовоспитания.
- Изучить и овладеть приемами конструктивного взаимодействия.
- Научить методам принятия коллективных решений.
- Научить способам преодоления шаблонов и стереотипов мышления.

Развивающие:

- Развить умения и навыки самопознания, самоанализа.
- Развить способность видеть больше выбора в различных ситуациях, критически мыслить.
- Помочь учащимся познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявление в процессе обучения и межличностного общения.
- Развить адекватную самооценку и научить справляться с эмоциями.
- Развить способность к конструктивной рефлексии.

Воспитательные:

- Способствовать формированию у учащихся личностных компетентностей, обеспечивающих плодотворную социальную адаптацию.
- Привить навыки преодоления трудностей в общении, развить коммуникативный потенциал подростка.

- Воспитать потребность в самопознании, самовоспитании, стремления к сотрудничеству и плодотворному взаимодействию с другими людьми.
- Сформировать позитивное отношение к себе и другим людям.

1.7. Адресат программы

Программа предназначена для подростков до 16 лет. Минимальный возраст для зачисления 13 лет.

1.8. Срок реализации программы

Определяется содержанием программы и составляет 4 месяца (32 часа).

1.9. Режим занятий

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа.

Количество занятий в неделю: 1 раз в неделю.

Количество учебных часов в неделю: 2 часа.

Всего: 32 часа.

1.10. Личностными результатами являются:

- 1) Знание основ современной психологии и конфликтологии.
- 2) Реализация самопознания и самовоспитания.
- 3) Сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение психики и коллектива.
- 4) Самоопределение.

1.11. Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности в период социальной адаптации;
- Способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД:

- Умение строить гармоничные межличностные отношения, разрешать конфликты;
- Умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- Умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Познавательные УУД:

- Умение работать с разными источниками информации: текстом, научно-популярной литературой, словарями и сборниками тестов; анализировать и оценивать информацию;
- Овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, классифицировать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи.

Используются следующие **формы занятий**:

1. Семинары с элементами лекции;
2. Практическая деятельность;
3. Тренинги и упражнения;
4. Деловые и ролевые игры.

Наиболее часто используются групповая дискуссия и игровой метод.

Предметными результатами изучения курса для учащихся являются:

- Знание основных понятий социальной психологии;
- Понимание важности эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- Понимание важности положительного самоотношения, самопринятия.

1.12. Направленность программы: социально-гуманитарная.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов	Формы контроля/аттестации
1	09.09.2025	Знакомство с группой	2	Первичная диагностика. Тест
2	16.09.2025	Введение в психологию	2	Диагностика уровня развития и наличия коммуникативных навыков.
3	23.09.2025	Эмоции и чувства	2	Текущий мониторинг, наблюдение.
4	30.09.2025	Мотивация	2	Самостоятельная работа, защита.
5	07.10.2025	Темперамент	2	Текущий мониторинг, наблюдение.
6	14.10.2025	Конформность	2	Самостоятельная работа.
7	21.10.2025	Социальное восприятие	2	Текущий мониторинг, наблюдение.
8	28.10.2025	Психологический климат коллектива	2	Текущий мониторинг, наблюдение. Анализ продуктивной деятельности.
9	04.11.2025	Теории личности	2	Самостоятельная работа.
10	11.11.2025	Конфликтная компетентность	2	Текущий мониторинг, наблюдение.
11	18.11.2025	Вербальное и невербальное общение	2	Анализ продуктивной деятельности. Наблюдение.
12	25.11.2025	Молодежные субкультуры	2	Самостоятельная работа.
13	02.12.2025	Soft skills	2	Анализ продуктивной

				деятельности. Наблюдение.
14	09.12.2025	Экологичное общение	2	Текущий мониторинг, наблюдение. Анализ продуктивной деятельности.
15	16.12.2025	Творческая работа	2	Самостоятельная работа.
16	23.12.2025	Итоговое занятие	2	Аттестация по завершении реализации программы, зачет.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Блоки	Итого часов	Наименование темы	Кол-во часов на тему	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Введение в психологию	8	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Первичная диагностика. Тест
			Знакомство с группой. Игры на сплочение группы.	3	0	3	Диагностика уровня развития и наличия коммуникативных навыков.
			Введение в психологию, история.	3	2	1	Текущий мониторинг, наблюдение. Самостоятельная работа, защита.
2	Социальная психология	10	Способы эффективного общения.	2	1	1	Текущий мониторинг, наблюдение. Самостоятельная работа.
			Социальное восприятие.	2	1.5	0.5	Самостоятельная работа. Текущий мониторинг, наблюдение. Анализ продуктивной деятельности.
			Психологический климат коллектива.	2	1	1	Текущий мониторинг, наблюдение. Анализ продуктивной деятельности. Наблюдение.
			Теории личности.	2	1	1	Текущий мониторинг, наблюдение. Опрос.
			Конфликтная компетентность.	2	1	1	Текущий мониторинг, наблюдение. Самостоятельная работа.
3	Психология общения	12	Вербальное и невербальное общение.	3	1	2	Текущий мониторинг, наблюдение.

			Молодежные субкультуры.	3	1	2	Текущий мониторинг, наблюдение. Самостоятельная работа.
			Soft skills.	3	2	1	Анализ продуктивной деятельности. Наблюдение.
			Творческая работа.	3	0.5	2.5	Анализ продуктивной деятельности. Наблюдение. Самостоятельная работа.
4		2	Итоговое занятие.	2		2	Аттестация по завершении реализации программы, зачет.
ИТОГО учебных часов		32					

3.1. Прогнозируемые результаты:

- Развитие психологической компетентности: получение знаний основ психологии личности и межличностных отношений;
- Научное представление о психических процессах, свойствах и явлениях, их сущности, природе, основных характеристиках и видах;
- Знание собственных личностных характеристик, характера протекания познавательных процессов, сильных и слабых сторон своей психики, проявляющиеся в учебной и иной деятельности; видов и функций общения;
- Умение делать выводы и умозаключения на основе сравнения типов темперамента и типов личности в разных классификациях людей и процессов.

3.2. Материально-техническая база

Оборудование:

- Флипчат.

- Канцелярские принадлежности: карандаши (простые, цветные), фломастеры, маркеры, ножницы, клей, степлер, бумага белая формата А4, цветная бумага.

- Старые журналы, газеты, рекламные буклеты и каталоги.
- Магнитная доска.
- Ноутбук.
- Проектор.
- Экран.
- Музыкальный центр.
- Фотоаппарат.
- Копировальная техника.
- Калькулятор.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Курс содержит следующие блоки: «Введение в психологию», «Социальная психология», «Психология общения» рассчитанные на 32 часа теории и практики. Подходит для подростков, заинтересованных в самопознании и саморазвитии.

Программа направлена на лучшее понимание себя и окружающих. В ней используются новейшие и уже хорошо известные методы экспериенциального обучения, коррекционной психологии.

4.1. «Введение в психологию»

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретическая часть: Информирование о программе. Знакомство участников. Выработка правил. Участники знакомятся, представляют друг друга. Участники пишут свои имена на бейджах. Инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть: тестирование. Игры на знакомство и сплочение группы. Создание позитивного настроения. «Я- в трех прилагательных», «Часики», Лист ожиданий, «Правила группы». Упражнение «Круг эмоций».

Правила:

- конфиденциальность (на личную информацию),
- активность,
- не критиковать,
- не оскорблять, относиться уважительно друг к другу,
- не перебивать других участников, внимательно друг друга слушать, говорит один участник,
- не опаздывать, быть пунктуальными,
- (возможны варианты).

Раздел 2. Знакомство с группой.

Теоретическая часть: .

Практическая часть: Игры на взаимодействие, сплочение.

Упражнение «Эмоции и чувства». Какие бывают эмоции и чувства.

Упражнение «Четыре угла».

Участники выбирают для себя один из предложенных вариантов и обсуждают в сформировавшихся группах выбранный вариант.

- Эмоции вредны и мешают
- Эмоции нужны и полезны
- На эмоции не стоит обращать внимание
- Собственное мнение

Упражнение «Круг эмоций». У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на круге - от «0» до «5». Предлагается учащимся по очереди выбрать те эмоции, которые они сейчас чувствуют. Можно выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от того, что подростки сейчас чувствуют.

Работа в группах на выявление общих признаков для различных типов личности (экстраверты интроверты) и темперамента. Психометрический тест. Обсуждение, проверка собственных выводов предложенным описанием фигур. Тестирование по Кейси.

Раздел 3. Введение в психологию, история.

Теоретическая часть: понятие психологии, история психологии. Краткий экскурс по структуре психологии как науки, главным теориям (Фрейд, Адлер, Эриксон и др.)

Практическая часть: беседа с элементами дискуссии. Проективные тесты («Куб в пустыне», «Кактус», «Несуществующее животное»). Проведение «суда»: рассмотрение кейса с точки зрения разных теорий личности.

4.2. «Социальная психология»

Раздел 4. Способы эффективного общения.

Теоретическая часть: Понятие «общение», «собеседник». Виды и функции общения. Вербальное и невербальное общение. Овладение способами эффективного общения. Общение в группе. Коммуникативные умения и навыки.

Практическая часть: Беседа, практическая работа в группах. Игры-поединки. Игры на взаимодействие и сплочение команды. Тренинг «Развитие коммуникативных навыков». Упражнение «Подарок».

Раздел 5. Социальное восприятие.

Теоретическая часть: Понятие социальной перцепции. Основные компоненты социального восприятия. Механизмы взаимопонимания в процессе общения. Эффекты межличностного восприятия.

Практическая часть: Методы, направленные на развитие социальной перцепции, развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. В ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнений участники получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия.

Тренинг «Я знаю, что тебе приснилось»

От участников требуется способность «прочувствовать» другого человека настолько, чтобы добраться до образов его подсознания, понять его символику. Задача, мягко говоря, сложная. Решить ее полностью вряд ли удастся кому-то из членов тренинговой группы. Однако предпринимать такие попытки очень интересно. В любом случае, участники получают опыт эмпатических переживаний, учатся видеть мир глазами другого, осознавать его устремления, мечты, страхи.

Вариант I. Каждому участнику группы выдается столько карточек, сколько присутствует людей на занятии минус одна. Инструкция примерно такая:

— Всем хорошо известна пословица «Чужая душа потемки». Когда так говорят, обычно имеют в виду скрытые мысли людей. Но, пожалуй, еще большими потемками являются образы чужого подсознания. Давайте проверим, насколько мы способны проникнуть в мир чужого подсознания и понять его. В течение двух минут молча посмотрите на людей, сидящих в нашем кругу. Кого-то, как вам кажется, вы уже неплохо изучили, кто-то до сих пор является для вас загадкой. Подумайте: что каждый из присутствующих здесь людей мог бы... увидеть во сне? Каковы наиболее характерные для его снов образы? Что он, по вашему мнению, чаще всего видит во сне?

У каждого из вас имеются карточки. На одной стороне карточки подпишите имя члена группы, а на другой напишите свой ответ на вопрос: «Что этот человек видит во сне?». Если вы считаете, что какой-то человек редко видит сны или практически не запоминает их, то так и напишите. Заполните карточки для всех членов группы.

Время на работу 30-40 минут. По окончании этой процедуры карточки складываются на столике ведущего вверх той стороной, на которой написано имя участника. Когда все участники закончат работу, карточки раздаются адресатам.

Даже если предположения о чужих сновидениях абсолютно не совпадают с реальным содержанием снов, можно поработать с этими карточками: сгруппировать их по темам и проанализировать.

Обсуждение результатов этой игры может оказаться очень интересным. Если в группе найдется хотя бы один человек, в отношении сновидения которого другим участникам удалось добиться «точного попадания» в одном или нескольких случаях, это уже замечательный повод для анализа способов такого угадывания. Что подсказало «прорицателю снов» правильный ответ?

Может быть, в поведении «сновидца» есть нечто, позволяющее «увидеть» его сны? Любопытно получить и от того, и от другого истолкование образов угаданного сна.

Тренинг «Зубы дареного коня»

Инструкция: — Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у всех день рождения. Такой день всегда важен. Он символизирует определенный рубеж, по прохождении которого человек может что-то изменить в своей жизни и в себе. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые действительно помогут человеку измениться, которые по-настоящему нужны ему и ценны для него. Сделать хороший подарок очень непросто. Сегодня не надо ничего искать в магазинах, вы ничем не ограничены. Дарить можно все, что угодно: от материального до духовного. Не спешите с выбором подарка.

Внимательно посмотрите на «именинника». Подумайте о том, что он ценит больше всего на свете? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы способны дать этому человеку то, что он хочет...

«Именинникам» необходимо прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для вас и честно сказать дарящему, насколько он «попал в точку» со своим подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Если вы не хотите принимать преподнесенный вам дар, объясните, стараясь не обижать дарящего, почему вы это делаете. Давайте ответ сразу каждому из своих товарищей.

Не нужно спорить с «именинником», даже если вы категорически с ним не согласны.

После проводится групповая рефлексия. Интересно обсудить следующие вопросы:

Кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми «именинниками»? За счет чего это произошло? Каков самый оригинальный подарок?

Обнаружились ли «именинники», принявшие все подарки без исключения? Если да, то не является ли причиной их «всеядности» нежелание обидеть дарителей? Все ли сумели быть искренними?

Какие подарки оказались отвергнутыми и почему? Насколько трудным было отказываться от подарков?

Есть ли такие «именинники», кто не принял ни одного подарка? Почему? Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались? И т. п.

Как и многие другие упражнения такого типа, игра «Зубы дареного коня» предоставляет участникам две важные возможности: во-первых, испытать себя в качестве «душеведа», способного к эмпатии и синтонности, и, во-вторых, получить информацию о том, верно ли воспринимаются наши желания и потребности другими людьми.

Раздел 6. Психологический климат коллектива.

Теоретическая часть: понятие социально-психологического климата. Факторы, определяющие социально-психологический климат. Характеристики благоприятного и неблагоприятного климата.

Практическая часть: Тестирование коллектива по А.Н. Лутошкину.

Упражнение «Свой – чужие». Выяснить по какому принципу разделились группы, если этот признак есть у добровольца, то он относится к группе «свой».

Упражнение «Стереотипы». То, что написано на карточке, не произносится вслух, задача - написать ассоциации к этому слову, ответить на вопрос «какой?», написать характеристики этому человеку.

Упражнение «Что мне нравится в тебе - это...». Все встают в круг, а кто-нибудь, кто хочет, встанет в середину круга. Каждый из тех, кто стоит в круге, скажет что-нибудь хорошее о качествах характера и поступках того, кто стоит в центре, начиная со слов «Что мне нравится в тебе - это...».

Упражнения «Цветной стул», «Золотой стул», «Серый стул» (по типу «Что мне нравится в тебе»).

Раздел 7. Теории личности.

Теоретическая часть: понятие социализации. Теории личности (по Кули, Фрейду, Эриксону и др.).

Практическая часть: дебаты с разделением на группы по разным теориям личности. Дискуссия с обсуждением данных теорий.

Раздел 8. Конфликтная компетентность.

Теоретическая часть: Понятие конфликта, виды конфликта, конфликт и пути их разрешения. Конфликт как столкновение темпераментов, мнений, интересов, позиций, ценностей и т.п. Конфликтный человек. Различные стратегии поведения человека в конфликтных ситуациях. Тест Томаса. Конфликты со сверстниками, с родителями, с учителями, их причины и возможности преодоления. Психологическое айкидо.

Первая причина: конфликт из-за обидных формулировок.

Вторая причина: разница во мнениях.

Третья причина: невнимание.

Четвертая причина: конкуренция.

Как можно предотвратить конфликты.

Практическая часть: Проигрывание конфликтных ситуаций. Упражнения по конфликтной компетентности подростка. Тренинг «Разрешение конфликтов».

Мозговой штурм. Ведущий фиксирует ответы на флипчарте. Например:

- Имейте свою четкую позицию, но не пытайтесь навязать ее окружающим, ибо в споре рождается только спор, а не истина.
- Будьте добрее и терпимее.
- Расставляйте приоритеты – не всегда ситуация, из-за которой конфликт вот-вот разгорится, стоит того.
- Помните о своем эмоциональном состоянии: если эмоции зашкаливают, лучше повременить с разрешением ситуации, ведь эмоции - не самый хороший советчик.

- Относитесь к ситуациям с юмором.
- Давайте людям право на ошибку.
- Не переходите на личности: оценивайте ситуацию в целом, а не человека.

Как вести себя в конфликтной ситуации.

Соперничество приемлемо, когда:

- необходимы быстрые решительные действия;
- есть 100% уверенность в правильности выбранного решения, и его необходимо отстоять.

Сотрудничество приемлемо, когда:

- общая конечная цель от разнообразия позиций только выиграет;
- нужно преодолеть негативные эмоции, возникшие за время общения.

Избегание приемлемо, когда:

- предмет разногласий несущественен и есть другие более важные дела;
- отсутствует возможность удовлетворить собственные интересы;
- вероятность разрушить отношения больше, чем улучшить их;
- надо дать людям возможность успокоиться, отойти от переживаний;
- другие люди могут решить конфликт более эффективно;
- перед принятием конкретных действий необходимо собрать информацию.

Приспособление приемлемо, когда:

- есть необходимость прислушаться к иной точке зрения, показать гибкость взглядов;
- предмет разногласий важнее для других;
- важны гармония и стабильность отношений.

Компромисс приемлем, когда:

- цели важны, но все же не стоят того, чтобы прибегать к жестким мерам для их достижения;
- оппоненты имеют одинаковую силу, но стремятся достичь разных целей;

- можно прийти к временному соглашению по важным вопросам;
- можно найти приемлемое решение при недостатке времени;
- нужно сделать «шаг назад», если сотрудничество и конкуренция не помогают достичь целей.

4. 3. «Психология общения»

Раздел 10. Вербальное и невербальное общение.

Теоретическая часть: Вербальное общение – использование слов для передачи информации. Главным инструментом является речь.

Речь — важнейшая форма общения людей посредством языковых конструкций, создаваемых на основе определённых правил. Язы́к — знаково-символическая система, соотносящая понятийное содержание и типовое звучание (написание). Процесс речи предполагает, с одной стороны, формирование и формулирование мыслей языковыми (речевыми) средствами, а с другой стороны — восприятие языковых конструкций и их понимание. Речь — это система знаков, включающая: слова с их значениями, синтаксис — набор правил, по которым строятся предложения.

В структуру речевого общения входят:

1. Значение и смысл слов, фраз. Игрет важную роль точность употребления слова, его выразительность и доходчивость, правильность произношения звуков, слов, выразительность и смысл интонаций.

2. Речевые звуковые явления: темп речи, модуляция высоты голоса, тембр, интонация, дикция. Наблюдения показывают, что наиболее привлекательной в общении является плавная, спокойная, размеренная манера речи.

3. Выразительные качества голоса: характерные специфические звуки, возникающие при общении: смех, хныканье, плач, шепот, вздохи; разделительные звуки – это кашель; нулевые звуки – паузы, а также звуки назализации – «хм-хм», «э-э-э» и другие.

Конгруэнтность – это соответствие невербальных проявлений словесным высказываниям.

Кинестика изучает внешние проявления человеческих чувств и эмоций: мимика, жесты, пантомимика (позы).

Такесика изучает прикосновения в ситуации общения: рукопожатие, поцелуи, дотрагивание, поглаживание, отталкивание.

Проксемика исследует расположение людей в пространстве при общении.

Зональные пространства (интимная зона, сверхинтимная, персональная, социальная, общественная).

Практическая часть:

Упражнение на общение «Другими словами»

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов).

Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четверью игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Упражнение «Зеркало». Участники делятся по парам и встают друг напротив друга. Один показывает какое-то движение, а другой повторяет его, как в зеркале, затем они меняются ролями.

Упражнение «Говорящее тело». Участникам дается написанное на бумаге задание («Изобразите позу человека, читающего увлекательный роман», «Изобразите позу человека, ждущего вызова в кабинет стоматолога»), задание не оглашается для всех. Участники продумывают и показывают с

помощью невербального поведения данные ситуации, другие участники должны определить их.

Упражнение «Разговор через стекло».

Раздел 11. Молодежные субкультуры.

Теоретическая часть: понятие субкультуры. История появления первых субкультур. Значение субкультур для молодежи и культуры.

Практическая часть: индивидуальная презентация любой из молодежных субкультур.

Раздел 12. Soft skills.

Теоретическая часть: понятие мягких навыков. Понятие коммуникативных навыков. Процессы активного и пассивного слушания. Эмоциональный интеллект и способы его развития. Навыки самопрезентации. Креативное мышление

Практическая часть: Выполнение упражнений на развитие когнитивных навыков. Выполнение опросника по критическому мышлению. Разбор удачных и неудачных коллаборативных ситуаций. Анализ собственных коллаборативных способностей. Практика создания коллаборативной среды. Составление графика управления временем для участия в игре по таймменеджменту. Деловая игра «Выборы». Тест по выявлению организаторских способностей. Комплекс ролевых упражнений, игры на взаимодействие и сплочение.

Раздел 13. Творческая работа.

Практическая часть: Творческая работа «Мои правила общения между людьми». Коммуникативный практикум для обучающихся.

3.4. Итоговое занятие

Теоретическая часть: Подведение итогов работы.

Практическая часть: Упражнения «Круг эмоций» и «Лист ожиданий».

Соответствие листа ожиданий каждого учащегося результатам обучения.

Итоговая аттестация. Тестирование.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учеб, пособие для студ. учреждений высш, образования / Т. П.Авдулова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2014
- Бассет Л. Только без паники. Как избавиться от чрезмерной тревожности. СПб.: Питер, 1997
- Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология: Хрестоматия - М.: Аспект – Пресс, 2003
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2017
- Григорьева М.Ю. Я и другие Я. Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков. М.: Школьная пресса, 2011
- Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам. М., 2007
- Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей: Пер. с англ. /Общ. Ред. и предисл. Зинченко В.П. и Жукова Ю.М.-М.: Прогресс, 1990
- Коломинский Я.Л. Психология общения. М.: Просвещение, 1986
- Колышко А.М. Психология самоотношения: учеб.пособие — Гродно: ГрГУ, 2004
- Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. М.: Стрингер, 1992
- Крылов А.А., Маничев С.А. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии – М.: Академия, 2014
- Львова С.В., Унру О.В. Изучение самоотношения при формировании ценностной сферы подростков // Системная психология и социология – 2013

- Методы практической психологии общения. Учебное пособие. / Под ред. В.Захарова и Е.Сидоренко. М.: Изд-во Ленинградского государственного технического университета, 1990
- Пиз. А. Язык телодвижений. Расширенная версия. М.: Эксмо, 2015
- Прутченков А.С. Наедине с собой. Психологические тесты и психотехнические упражнения для подростков и старшеклассников. М.: Российское педагогическое агенство, 1996
- Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова и др. – М.: Педагогика, 1983
- Скотт Дж. Г. Способы разрешения конфликтов. СПб.: ВИС, 1994
- Федеральные Государственные Образовательные Стандарты

5. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2002
- Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. СПб.: Питер, 2002
- Гарбузов В. И. Практическая психотерапия или Как вернуть ребёнку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб.: АО «Сфера», 1994
- Грановская Р. М. Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997
- Иванова Е. Н. Эффективное общение и конфликты. СПб., Рига: Эксперимент, 1997
- Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб.: 2001
- Лебедева Л. Д. Практика Арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003

- Левченко И. Ю. Патопсихология: теория и практика. М.: Издательский центр Академия, 2000
- Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 1997
- Овчинников Б. В., Владимирова И. М., Павлов К. В. Типы темперамента в практической психологии. СПб.: Речь, 2003
- Осипова А. А. Общая психокоррекция. М.: Сфера, 2002
- Реан А. А. Практическая психодиагностика личности, стр. 131-165 (Опросник ПДО). СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета
- Реан А. А. Психология изучения личности. СПб.: Издательство Михайлова В.А., 1999
- Романова Е.С. Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. М.: Дидакт, 1992
- Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин, Минск, Харвест, 1998
- Собчик Л. И. Культурно-свободный тест интеллекта по Кеттеллу. СПб.: Речь, 2002
- Херсонский Б. Г. Метод пиктограмм в психодиагностике. СПб.: Речь, 2003
- Широкова Г. А., Жадько Е. Г. Практикум для детского психолога. Ростов-на Дону: Феникс, 2005