

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»**

141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А
тел. 8(496) 540-40-01, факс 8(496) 540-40-01

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сергиево-Посадская
гимназия имени И.Б. Ольбинского»
Филимонова О.Г.
Приказ от 14.04.2023г. №108



Мастер общения

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
Для учащихся 13-15 лет
(Стартовый уровень)

Составители: педагоги-психологи
Филимонова О.Г.
Карелина Л.Л.

Сергиев Посад
2023

Программа кружка «Мастер общения» направлена на реализацию потребности подростков в самопознании и саморазвитии.

Программа разработана с опорой на общие педагогические принципы: актуальности, системности, последовательности, преемственности, индивидуальности, конкретности (возраста учащихся, их интеллектуальных возможностей), направленности (выделение главного, существенного в образовательной работе), доступности и результативности.

Основными документами, лежащими в основе разработки программы, являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции с изменениями, в том числе внесенными Федеральными законами от 03.07.2016 № 312-ФЗ, от 1 мая 2017 года № 93-ФЗ, от 29 июля 2017 года № 68-ФЗ, от 19.02.2018 N 25-ФЗ, от 07.03.2018 N 56-ФЗ, от 27.06.2018 N 162-ФЗ, от 27.06.2018 N 170-ФЗ)
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 года №06-1844;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), утвержденные Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. №41;
- Устав МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»,
- Образовательная программа МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского».

Программа «Мастер общения» рассчитана на учащихся в возрасте от 13 до 15 лет. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 через неделю по 1 часу (всего 18 часов).

Возрастные особенности.

Вступление ребенка в подростковый период знаменуется качественными изменениями в развитии самосознания. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Подросток вступает в новые отношения с окружающей действительностью, осознает себя личностью, которая обладает, подобно всем взрослым людям, правом на уважение, самостоятельность и доверие. Он интенсивно усваивает из мира взрослых различные ценности, нормы и способы поведения, которые определяют новое содержание сознания и превращаются в требования к поведению другого человека и собственному, в критерии оценки и самооценки.

Актуальность:

Общение в этом возрасте является одним из важнейших компонентов взросления. Подросток очень общителен, контактен - ему важна высокая оценка и

хорошее отношение окружающих. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период – физического, умственного, нравственного и социального. По всем этим направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма самосознания типа отношений со взрослыми и сверстниками способов социального взаимодействия с ними.

Программа «Мастер общения» направлена на развитие и формирование коммуникативных навыков учащихся 8-ых классов, используя при этом собственный опыт, имеющуюся информацию и информацию, полученную на занятиях. Она включает в себя тематическое планирование, правила работы с группой и описание тренинговых игр.

Основным предметом внимания программы, является:

- развитие самопознания
- взаимодействие и умение общаться друг с другом
- способы разрешения конфликтов, возникающих в процессе общения

Цель программы: формирование и развитие у учащихся способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми через познание себя и окружающих; овладение определёнными психологическими теоретическими знаниями и практическими умениями (повышение уровня психологической компетентности учащихся).

Задачи:

1. познакомить подростков с приемами самопознания и саморегуляции.
2. Развивать способности учащихся к анализу своего эмоционального состояния и навыки адекватного выражения чувств.
3. Обучить подростков навыкам эффективного общения с окружающими людьми, познакомить их с новыми формами эффективного взаимодействия с окружающими.

4. Организовать освоение способов конструктивного поведения в конфликте и осознание особенностей собственного поведения.
5. Формировать стремление к саморазвитию.

Формы и методы работы

- групповая работа
- элементы индивидуальной работы
- методы решения проблем, групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы)
- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)
- ролевые игры
- элементы индивидуальной и групповой релаксации
- подвижные игры

Критерии оценки эффективности:

№	Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности	Баллы	Методы диагностики.
1.	Уровень самоанализа	Глубина знаний о себе	Минимальный уровень Средний уровень Высокий уровень	1 3 5	Наблюдение, анализ высказываний.
3.	Стремление к саморазвитию	Желание измениться	Минимальный уровень Средний уровень Высокий уровень	1 3 5	Наблюдение
5.	Развитие коммуникативных навыков	Умение конструктивно взаимодействовать в различных ситуациях.	Минимальный уровень Средний уровень Высокий уровень	1 3 5	Наблюдение на занятиях, самонаблюдения учащихся. Тест на самоопределение

Организационно – методические указания

Занятия проводятся два раза в месяц по 1 часу. Формы работы преимущественно активные, поэтому проводить занятия следует в помещении, где можно свободно переставлять стулья и где есть пространство для подвижных игр.

С самого начала оговариваются правила взаимодействия и регуляции отношений, так как оценок курс не предусматривает и дисциплинарных воздействий не предполагает. Оговариваются нормы и этические стороны взаимодействия, можно принять санкции за нарушение этих норм. Основной этический критерий взаимоотношений – не мешать общей работе, не проявлять агрессии и негативного отношения к окружающим.

Каждое занятие строится по правилам тренинга:

1 этап – разминка – упражнения на установление доверительных, доброжелательных отношений, игры на разогрев

2 этап – основная содержательная часть - развитие коммуникативных навыков, рефлексивных способностей, работа с эмоциями

3 этап – заключительная часть - анализ и обмен мнениями, подведение итогов.

В процессе занятий отслеживаются особенности поведения учащихся, динамика их взаимоотношений, используются техники активного слушания и психологической поддержки, регулируются конфликты, создается ситуация успеха.

Навыки, отрабатываемые в ходе занятий:

- навыки самоанализа и саморегуляции эмоционального состояния
- умение анализировать ситуацию взаимодействия с точки зрения эмоционального состояния и позиций её участников
- способность делать самостоятельный выбор оптимальной поведенческой стратегии
- способность поступать в соответствии с собственными решениями
- навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций
- навыки защиты от манипулирования и умение определять поведенческую стратегию в ситуациях психологического давления
- навыки и умения взаимодействовать с разными группами людей

Предполагаемый результат

- повышение уровня психологических знаний о коммуникации
- сформированность умения анализировать своё эмоциональное состояние
- развитие навыков эффективного общения с окружающими людьми на основе адекватной самооценки и освоении эффективных поведенческих стратегий с целью регуляции социальных отношений
- умение строить поведение на основе самонаблюдения и значимой обратной связи (взаимодействия и сотрудничества)

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во занятий	Дата
1.	Установление норм взаимоотношений, ориентировка в целях и задачах занятий, смыслополагание и мотивация с использованием информации об особенностях подросткового возраста. Информация об особенностях подросткового возраста.	1	04.09
2/3.	Знакомство с миром эмоций. Мимика и жесты. Связь эмоционального состояния с невербальными проявлениями, с темпераментом. Способы саморегуляции эмоциональных состояний, отработка негативных эмоций, снятия напряжения, с помощью методов релаксации.	2	18.09 02.10
4.	Агрессия. Виды агрессии. Само тестирование.	1	16.10
5.	Настроение. Факторы, влияющие на настроение. Психологическая поддержка	1	30.11
6.	Самооценка. Уровни самооценки в общении.	1	11.12
7.	Структура процесса общения. Уровни общения. Дистанции в общении.	1	25.12
8	Конфликт. Виды конфликтов. Техника «Я – высказывание»	1	08.01
9/10	Позиции в общении (Родитель – Взрослый - Ребенок)	2	22.01 05.02
11/12.	Манипуляции в общении, психологическое давление	1	19.02
13.	Восприятие человека человеком	1	11.03
14.	Мы в восприятии окружающих и самих себя	1	25.03
15.	Волшебные краски	1	08.04
16.	Игры на взаимодействие в группе	2	22.04 06.05
17.	Итоговое занятие. Коллаж «Психология и мы»	1	20.05
18	Резерв	1	27.05
Всего		18 часов	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие № 1.

Цель занятия: дать представление о подростковом возрасте, сформировать стремление ребят к саморазвитию.

1. Упражнение «Глаза в глаза».
2. Цели и задачи на год
3. Выработка правил для тренинговых занятий.
4. Информация о подростковом возрасте
5. Тест на самоопределение
6. Рефлексия.

Занятие № 2.

Цель занятия: познакомить учащихся с миром эмоций и чувств, выявить различия между эмоциями и чувствами.

1. Разминка. Упражнение «Ассоциации»
2. Что такое эмоции, чувства? (презентация).
3. Упражнение «Угадай эмоцию?»
4. «Мозговой штурм»: нужны ли человеку отрицательные эмоции и плохое настроение, если да, то зачем?
5. Упражнение «Польза и вред эмоций» (работа в группах).
6. Рефлексия.

Занятие № 3.

Цель: познакомить с приемами регулирования эмоциональных состояний и способами конструктивного выражения негативных эмоций чувств

1. Разминка: упражнение «Чёрные шнурки»
2. Анализ чувств, с которыми пришли на занятие.
3. Упражнение «Портрет моей души» («Фантом»).
4. Информация о саморегуляции
5. Рефлексия

Занятие № 4.

Цель: познакомить учащихся с понятиями «агрессия», «агрессивное поведение»; расширить представление детей о своих психологических

особенностях, сформулировать рекомендации по снятию агрессивного состояния, освоить «безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.

1. Разминка «Попасть в круг».
2. Знакомство с: понятиями «агрессия», «агрессивность», с разными видами агрессии. - Как вы думаете, что такое агрессия? Ведь мы часто встречаемся с этим словом в разных ситуациях: «..агрессивно себя ведет..», «агрессор», «что за агрессия??..», «агрессивный человек».. и т.д. Что имеется в виду? (Учащиеся отвечают на вопрос)
3. Притча «Безвредная змея»
4. Упражнение «Объект агрессии»
5. Рефлексия.

Занятие № 5.

Цель: научить ребят делать друг другу комплименты, рассказать о факторах, влияющих на настроение, дать представление о психологической поддержке

1. Разминка: «Броуновское движение»
2. Упражнение «Скажи комплимент»
3. Упражнение на рефлексиию «Погода в душе».
4. Упражнение «Эмоциональный термометр».
5. Рефлексия.

Занятие № 6.

Цель: дать знания о «Я - концепции» и самооценке в общении.

Оборудование: тетради, мяч

1. Разминка: «Бип».
2. Эвристическая беседа «Из чего складывается отношение к себе?» («Я – концепция»: когнитивная, оценочная и поведенческая)
3. Понятие о самооценке. Уровни самооценки.
4. Тест на самооценку
5. Рефлексия.

Занятие № 7.

Цель: дать учащимся информацию о структуре и уровнях общения, познакомить с понятием «дистанция в общении»

1. Разминка «Превращения».
2. Информация о структуре и уровнях общения.
3. Задание на определение уровней общения.
4. Упражнение «Светило».
5. Информация о дистанциях в процессе общения.
6. Рефлексия.

Занятие № 8.

Цель: познакомить детей с понятием «конфликт», дать представление о возможных причинах возникновения конфликта и возможных способах их разрешения, умение формулировать свою точку зрения

1. Разминка. Упражнение «Если бы ...».
2. Знакомство с понятием «конфликт». «Мозговой штурм» что такое конфликт?
3. Дискуссия «Конфликт – это хорошо или плохо?»
4. Правила эффективного поведения в конфликте
5. Тестирование «Конфликтный ли я человек?»
6. Рефлексия.

Занятия № 9/10.

Цель: познакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации

1. Разминка: «Последовательный счет» (на цифру «2» («3»), или на цифру, которая делится на «2» - хлопок)
2. Беседа о позициях в общении с точки зрения теории РВД Э.Бёрна
3. Упражнения на определение позиций

4. Инсценировка ситуаций
5. Тест «Три Я»
6. Рефлексия.

Занятия № 11 - 12.

Цель: познакомить участников с понятием «манипуляция», видами манипуляций, способами защиты от манипуляции.

1. Разминка «Путаница» (с закрытыми глазами)
2. Мозговой штурм. «Можно ли заставить человека делать то, что нужно тебе»
3. Информация о манипуляциях.
4. Примеры манипуляций
5. Правила защиты от манипуляций
6. Рефлексия

Занятие №13.

Цель: установление особенностей процесса восприятия и соотнесение восприятия других людей с восприятием самого себя.

1. Разминка «Подарок» (3-5 мин).
2. Игра «Нарисуйте психологический портрет» (15 мин).
3. Факторы, влияющие на восприятие человека человеком.
4. Влияние установок
5. Тест «Нравишься ли ты людям?»
6. Рефлексия.

Занятие №14.

Цель: формирование адекватного восприятия самого себя через представления окружающих.

1. Разминка «Встреча взглядами».
2. Упражнение «Мы о самих себе».
3. Упражнение «Какой я глазами других?».

4. Игра Упражнение «Угадай, кто это?» Ведущий зачитывает содержание листков, заполненных в начале занятия. Участники угадывают.

5. Рефлексия

Занятие №15.

Цель: Сплочение, формирование команды

1. Большая психологическая игра «Волшебные краски»
2. Рефлексия.

Занятие №16.

Цель: формирование навыков конструктивного взаимодействия.

1. Игра «Слепой и повадырь».
2. Игра «На льдине».
3. Игра «Моргалки».
4. Тестирование повторный тест на самоопределение
5. Рефлексия.

Занятие №17.

Цель: подвести итоги работы тренинговой группы.

1. Создание коллажа на тему «Психология и МЫ»
2. Упражнение «Ладонка»
3. Тестирование на самоопределение (повторение)
4. Рефлексия.


Литература

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2003.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. —М.: «Генезис», 2000.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта. — СПб.: Питер, 2000.
4. Добрович А. Общение: наука или искусство? М., 1978.

5. Дубровина И.В Руководство практического психолога М.,1989
6. Жуков Ю.М., Петровская Л А., Растянников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: Изд-во Московского ун-та, 1990.
7. Игры . для интенсивного обучения /Под ред. В В. Петрусинского/, М., Прометей, 1991
8. Игры, в которые играют люди / Пер. с англ. А. И. Федорова.
9. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Пер. с англ. А. А. Грузберга — К.: PSYLIB, 2004.
10. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. - М., 1991
11. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с детьми и подростками - М.:Генезис, 2000
12. Кэмпбелл Росс. Как справиться с гневом ребенка. Санкт-Петербург., Мирт,1991.
13. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
14. Лютова Е.К Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2000
15. Мелибруда Е.Я. Ты - Мы. Психологические возможности улучшения общения М.: Прогресс, 1986.
16. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб-М.,: Питер, 2002.
17. Прихожан А. Психологический справочник для неудачника или как обрести уверенность в себе. - М.: Просвещение, 1994.
18. Рахматшаева В.А. Грамматика общения. - М.: Семья и школа, 1995.

19. Шостром Э. Анти-Карнеги или Человек-манипулятор (Пер. с англ.) - М.:
"Дубль-В", 1994.

Согласовано на заседании ШМО
Классных руководителей и педагогов
дополнительного образования

 /И.В.Емельянова/

Протокол №1

от «29» августа 2022г.