

**Пояснительная записка**

Программа [дополнительного образования](https://pandia.ru/text/category/dopolnitelmznoe_obrazovanie/) по теоретико-практическому курсу «Психология общения» имеет социально-педагогическую направленность, которая способствует реализации внутреннего потенциала, адаптации и социализации учащихся в межличностном, в том числе и образовательном пространстве.

Приоритетными задачами социально-педагогического направления являются социальное и профессиональное самоопределение индивида, формирование его гражданского самосознания, а также развитие мотивационного, эмоционального и когнитивного аспектов личности. Становление и закрепление заявленных ресурсов ориентировано на интеграцию компонентов культурной и образовательной среды.

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](https://pandia.ru/text/category/adresant/), а именно со сверстниками, родителями, педагогами и самим собой. Повышение уровня компетентности в вопросах бесконфликтного общения неизменно приводит к оптимизации проявлений самоэффективности и автономности личности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы продиктована необходимостью развития умений и навыков конструктивного взаимодействия с целью эффективной социализации личности подростка. Практическая психология общения существует в речи объективно вне зависимости от ее осознанности, что играет немаловажную роль в необходимости изучения специфики этого явления.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес участников учебно-воспитательного процесса к проблемам общения, однако, общим [государственным стандартом](https://pandia.ru/text/category/gosudarstvennie_standarti/) не предусмотрена образовательная программа данного рода с включением ее в систему традиционного обучения. Отсутствие возможностей удовлетворения потребности в качественном взаимовлиянии значительно сокращает действующее информационное пространство индивида. Способность строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием предопределяет будущий успех.

**Основной целью программы** является обучение практическим моделям эффективной коммуникации.

В связи с этим **задачи курса** включают в себя следующие положения:

1)Обеспечение школьников психологическими знаниями в области межличностного взаимодействия;

2)Определение сущности феномена общения, его особенностей, механизмов и закономерностей;

3)Развитие коммуникативных способностей личности учащегося, а также навыков саморегуляции;

4)Обучение подростков коммуникативным моделям противостояния негативному влиянию;

5)Формирование умения распознавать и интерпретировать вербальные и невербальные сигналы собеседника;

6)Выработка навыков эффективной самопрезентации и преодоления психологических барьеров в общении;

7)Повышение самооценки, уверенности в себе, социальной адаптивности и эмоциональной лабильности участников работы.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих образовательных программ заключается в ее ориентации на подростковую аудиторию. Основная масса разработок в области коммуникации направлена в большинстве своем на старших школьников (Герасимова Е. М., , , и др.) и студентов (, , и др.). Плюс к этому учащиеся высших и средних учебных заведений изучают психологию общения в рамках целостного курса «Общая психология» или «Основы социологии» по специализации «Этика и психология делового общения», «Бизнес психология», «Гендерная психология» и т. д. Таким образом, фактическая деятельность педагогов и психологов по аналогичным программам отражает лишь узкий круг исследуемых проблем в рамках различных дисциплин гуманитарного цикла.

Следует отметить, что практическая значимость данной программы заключается также в ее просветительской, профилактической и коррекционной составляющей. Занятия, проводимые в форме психологических игр и тренинговых упражнений, представляют собой своеобразный обучающий комплекс, включающий основные виды психологической работы.

По мнению большинства теоретиков и практиков группового движения, использование психологических игр в работе весьма продуктивно. Игры, являясь диагностическим инструментом, пробуждают у участников готовность к риску, создают ситуацию испытания, способствуют гармонизации внутреннего мира, ослабляют психическое напряжение. Наряду с этим, игры являются исключительным способом обучения новым моделям поведения. В игре, дающей участнику ощущение абсолютной психологической безопасности и комфорта, можно потренироваться и поэкспериментировать с различными формами взаимодействия. Игра представляет собой одно из лучших средств самовыражения, выявления скрытых, неосознаваемых творческих резервов личности, высвобождении его внутренних ресурсов, которые, становятся надежной опорой в личностном развитии, углублении самоанализа и самопринятия. Игровые техники помогают ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие, достигать успеха в деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Вместе с тем, целью социально-психологического тренинга является формирование у его участников эффективных коммуникативных навыков, повышение их психологической компетентности в общении. Основные психологические течения используют групповое движение как своего рода экспериментальную лабораторию для моделирования и анализа целого класса ингрупповых и межгрупповых социально-психологических явлений. При таком подходе с помощью положительного подкрепления у участников формируются необходимые поведенческие паттерны, отрицательное же подкрепление помогает избавиться от вредных и ненужных привычек. Тренинг как метод самопознания ориентирует участников на получение новых знаний о себе, поиск способов и путей решения наличествующих психологических проблем.

Важно отметить, что проведение тренинговых занятий предполагает наличие следующих этапов работы:

1.Вводная часть (создание благоприятного психологического климата и атмосферы доверия, открытости);

2.Основная часть (собственно научение определенному навыку с помощью комплекса психотехник);

3.Заключительная часть (подведение итогов путем групповой и индивидуальной рефлексии проведенного мероприятия).

Возрастной принцип формирования рабочей группы позволяет включать в нее от 6 до 15 участников. Комплектация группы происходит в произвольном порядке с условием личного согласия учащихся, без специального отбора.

Программа рассчитана на подростков 13-14 лет, в связи с чем деятельность по созданию группы ориентирована на учет индивидуально-типических и социально-психологических характеристик членов данного возрастного периода.

Основное внимание в работе уделяется следующим характеристикам подросткового возраста:

a)полярность психики (формирование поведенческих новообразований);

b)нарушение сферы коммуникации и межличностного взаимодействия;

c)деформация в области самопринятия, интересов и референций;

d)нестабильность эмоциональных проявлений и амбивалентность чувств;

e)проблема смены ведущей деятельности и направленности личности;

f)активное формирование самосознания и рефлексии;

g)ярко выраженная реакция эмансипации и группирования.

**Сроки реализации** и специфика образовательной программы обусловлены продолжительностью ведения одногодичного курса, рассчитанного на 34 часа аудиторных занятий. Мероприятия проводятся один раз в неделю по 1 уроку.

Содержание курса может быть подвержено [вариациям](https://pandia.ru/text/category/variatciya/); в зависимости от условий и наличия стимульного материала допускается корректировка отдельных элементов программы.

В процессе реализации программы используются такие формы занятий, как:

1.игровые процедуры (ролевые, сюжетные, [деловые игры](https://pandia.ru/text/category/delovaya_igra/));

2.лекция, тренинговые и релаксационные техники;

3.дискуссия, диспут, «мозговой штурм», «[круглый стол](https://pandia.ru/text/category/kruglie_stoli/)», опрос, устное тестирование;

4.монологические и диалоговые формы рефлексии, предполагающие групповую и фронтальную работу.

Выделение из практики общения средств и способов эффективной коммуникации, организованное на занятиях, необходимо для действительного усвоения материала курса. Чередование статичных и динамичных [видов деятельности](https://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/) позволяет членам группы избежать переутомления, стимулирует к быстрой врабатываемости, рефлексивной деятельности и поддержанию интереса к изучаемой тематике.

Средства, необходимые для реализации программы, обозначены:

a)стимульным материалом, с помощью которого проводятся занятия (в большинстве своем, это разнообразные канцелярские принадлежности);

b)техническим оборудованием (классная доска или флип-чарт с набором сменных цветных маркеров и жидкостью для очищения рабочей поверхности);

c)необходимыми атрибутами окружающей обстановки (стулья – не менее 15, столы – не менее 4, окна в помещении – не менее 1, наличие игрового пространства для возможности свободного передвижения – по числу участников);

d)санитарно-техническими требованиями (основные положения СанПиН 2.4.2.576-96).

**Прогнозируемые результаты** по окончании занятий обусловлены исходными задачами курса, в связи с этим:

Учащиеся должны знать:

1)Основные положения психологии общения;

2)Сущность и специфику вербальной и невербальной коммуникации;

3)Особенности межкультуральной и разновозрастной системы взаимодействия;

4)Факторы, препятствующие взаимодействию и осложняющие общение;

5)Оптимальные стратегии выхода из конфликтных ситуаций разного уровня;

6)Способы манипулирования и варианты изменения коммуникативной дистанции.

Учащиеся должны иметь навыки:

1)Оперирования элементами понятийного аппарата;

2)Использования «Я-высказываний» и построения бесконфликтной интеракции;

3)Ориентирования в [типологии](https://pandia.ru/text/category/tipologiya/) конфликтного поведения и разнообразии социальных ролей;

4)Самопрезентации и адекватного восприятия собеседника (распознавания сигналов от адресанта);

5)Словесного и мимического выражения собственных чувств и эмоциональных состояний партнера;

6)Развития конструктивной полемики и избегания дисфункциональных влияний извне;

7)Оценки и анализа доступного искажения информации, общественных стереотипов и ярлыков.

Относительно **формы подведения итогов**, можно сделать вывод о том, что оценочная компонента на занятиях отсутствует, используется только словесная отметка ведущего группы и ее участников. Зачетная блочная система заключаются в практическом исследовании полученных навыков в форме решения проблемных ситуаций и фронтального опроса школьников по изучаемой тематике. Контроль аудирования проводится с помощью фильтрующих вопросов и техники рефрейминга.

***Учебно-тематическое планирование***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы занятия** | **Количество часов обучения** |
| **1.** | Вводное занятие: знакомство, самопрезентация участников | 1 |
| **2.** | Командообразование, стратегии эффективной работы в группе | 1 |
| **3.** | Роль общения в жизнедеятельности человека | 3 |
| **4.** | Вербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии | 3 |
| **5.** | Невербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии | 3 |
| **6.** | Технология конструктивной коммуникации: барьеры в общении | 3 |
| **7.** | Функции и способы взаимовлияния в процессе коммуникации | 3 |
| **8.** | Общение в конфликте: формы манипуляции и опыт избегания | 3 |
| **9.** | Этические принципы общения, как единицы нравственного развития | 3 |
| **10.** | Искажение информации и способы его преодоления | 3 |
| **11.** | Социально-психологические особенности коммуникации | 3 |
| **12.** | Специфика межгруппового и и группового взаимодействия | 3 |
| **13.** | Регулятивная составляющая межличностного взаимовлияния | 1 |
| **14.** | Заключительное занятие: зачет, общая рефлексия, сертифицирование | 1 |
|  | Итого | 34 |

**Основное содержание программы**

1)Вводное занятие: знакомство, самопрезентация участников

Эффект первого впечатления. Особенности личности, способствующие установлению и поддержанию контакта. Содержание самопрезентации, особенности личностного позиционирования. Роль направленности личности в процессе знакомства и установления контакта. Факторы, определяющие степень принятия человека в группе.

2)Командообразование, стратегии эффективной работы в группе

Техника совместной деятельности и групповой работы. Значение и роль командной работы. Психологический климат в коллективе. Характеристики эффективной команды и способы ее создания. Роли, правила и нормы поведения в команде. Ценности и принципы взаимодействия в команде: мотивация и сплоченность.

3)Роль общения в жизнедеятельности человека

Функции общения. Универсальность потребности в общении. Пространство и его организация в межличностном общении. Использование интерьера для создания условий благоприятного общения. Ситуация общения. Сфера повседневного общения. Различные виды и характер общения. Цифровая и аналоговая формы коммуникации.

4)Вербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии

Осознание и вербализация чувств. Я-высказывание, как метод социально приемлемого способа выражения чувств. Паралингвистическая составляющая общения: тон, интонация, темп, паузы. Внешняя и внутренняя речь. Значение и смысл слов.

5)Невербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии

Эмоции и чувства, язык жестов. Особенности восприятия и выражения эмоций. Установление визуально-аудиального и тактильного контакта с партнёром по общению (понятие раппорта), дигитальное презентирование. Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами. Коммуникативная дистанция. Открытые и закрытые позы и жесты. Улыбка и взгляд.

6)Технология конструктивной коммуникации: барьеры в общении

Цели и мотивы общения. Слушание и его специфика и типология. Фазы речевого общения. Конструктивные и [деструктивные](https://pandia.ru/text/category/destruktciya/) формы влияния на собеседника. Искусство полемики. Дискуссия как форма общения. Пути оптимизации ситуации общения. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении. Ориентация в типах контакта. Роль обратной связи в общении. Различия между обратной связью и интерпретацией. Виды и техники слушания.

7)Функции и способы взаимовлияния в процессе коммуникации

Способы выхода из деструктивных состояний. Особенности коммуникации в субкультурах. Роль ритуалов в процессе коммуникации. Влияние прошлого опыта на характер [взаимоотношений](https://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/). Суггестия и контр-суггестия. Типы личного влияния и способы манипуляции: личное обаяние, степень доверия. Защита от влияния. Соотношение статуса и [авторитета](https://pandia.ru/text/category/avtoritet/) личности.

8)Общение в конфликте: формы манипуляции и опыт избегания

Определение и динамика развития конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Стратегии поведения в конфликте. Искажённое понимание интересов другой стороны в конфликте. Особенности использования третьей силы в конфликте.

9)Этические принципы общения, как единицы нравственного развития

Расширение круга общения как духовное обогащение личности. Нравственные границы общения. Способы формирования собственного круга общения. Толерантность, эмпатия. Культура речевого поведения ([речевой этикет](https://pandia.ru/text/category/kulmztura_rechi/)). Общепринятые нормы и правила общения.

10)Искажение информации и способы его преодоления

Помехи в общении. Проблема дефицита и избытка общения. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Личностные особенности и врождённые факторы, осложняющие общение. Признаки наличия деформаций и причины их возникновения в общении.

11)Социально-психологические особенности коммуникации

Проблема эмоционального самовыражения. Опосредованное и безличное общение. Социальные роли человека. Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Проявление характера и темперамента в общении. Возрастные, половые, профессиональные особенности коммуникации.

12)Специфика межгруппового и ингруппового взаимодействия

Общение с людьми разного возраста. Проблема различия поколений. Взаимопонимание. Разнополое общение. Поведение юношей в общении с девушками. Влияние особенностей групп на общение. Национально-культурный и социальный контекст общения. Национальные и местные традиции. Формальное и неформальное общение.

13)Регулятивная составляющая межличностного взаимовлияния

Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека. Умение оценивать собеседника. Средства и способы управления психическими состояниями. Приемы психологической саморегуляции в общении. Эмоционально-волевая саморегуляция. Влияние группы на способ реагирования.

14)Заключительное занятие: [дифференцированный](https://pandia.ru/text/category/differentciya/) зачет, общая рефлексия, сертифицирование

Примечание: практическая часть занятий не выносится отдельным пунктом, поскольку является логическим продолжением теоретического блока и соответствует его содержанию.

**Список используемой литературы**

1) «Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. – М.: «Генезис», 2006. – 208 с. – (Бизнес-психология)

2) «Основы технологии группового тренинга. Психотехники: [учебное пособие](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_posobiya/). – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось – 89», 2003. – 224 с. (Практическая психология)

3)Вачков тренинг. – 2-е изд. – М.: «Ось-89», 2006. – 144 с. (Действенный тренинг)

4)Зинкевич – Технология создания команды. – СПб.: Издательство «Речь», 2002 – 224 с.: ил.

5)Игры для робинзонов. Кипарис – 14. Методическое пособие для вожатых/Сост. , , . Педагогическое общество России, 2005. – 96с.

6)Климчук внутренней мотивации. – СПб.: «Речь», 2005. – 76 с.

7) Тренинг коммуникации – 3-е изд. – М.: «Ось-89», 2007. – 128с. (Действенный тренинг)

8) 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, [анекдоты](https://pandia.ru/text/category/anekdot/). – СПб.: «Питер», 2005. – 176 с.

9) Технология ведения тренинга. – М.: «Генезис», 2005. – 266 с.

10)Щеколдина толерантности. – М.: «Ось-89», 2005. – 80 с. (Действенный тренинг)

Список предлагаемой литературы

1)Гиппенрейтер с ребенком. Как? – 5-е изд. – М.: «АСТ», 2008. – 240 с.

2)Гиппенрейтер общаться с ребенком. Так? – М.: «АСТ», 2009. – 256с.

3) Как воспитывать родителей, или Новый нестандартный ребенок. – М.: «Торобоан», 2005. – 416 с.

4)Млодик  для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – М.: «Генезис», 2009. – 232 с. (Родительская библиотека)

5)Различные энциклопедические издания для подростков.