

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №17
имени Героя Российской Федерации Л.Р.Квасникова

Утверждено:
решением педагогического совета
Протокол от « 31 » августа 2023г.
председатель педагогического совета
_____ Н.А. Жемчугова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
социально-гуманитарной направленности
«Общение без границ»**

Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Швец С.А.
педагог-психолог высшей
квалификационной категории,
кандидат психологических наук

г. Узловая
2023

1. Пояснительная записка

Направленность программы – социально-гуманитарная

Уровень - базовый

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общение без границ» составлена в соответствии с требованиями Концепции развития дополнительного образования детей

Актуальность

Общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, и от того, как оно протекает в этот возрастной период, зависит во многом будущее ребенка.

Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения подростков. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания. Опыт общения, приобретённый в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении во взрослую жизнь. Общась, подростки отработывают навыки социального взаимодействия.

Общение даёт подростку возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки. А это приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства устойчивости и эмоционального комфорта.

Общение является основой социального сравнения подростком себя с равными по возрасту, но имеющими разные личные качества сверстниками. В данном возрасте центральным психологическим процессом является развитие самосознания. Это проявляется в новообразованиях данного возрастного периода: –чувство взрослости», –чувство принадлежности к группе», в появлении новых вопросов о себе, новых точек зрения.

Подростковый коллектив – это своеобразный социальный –полигон», на котором отработываются и усваиваются мужские и женские роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение. В группах подростками отработывается также и умение разрешать конфликтные ситуации.

Всё вышесказанное говорит о важности и необходимости научить ребят выстраивать дружеские отношения, самоутверждаться в коллективе сверстников и привлекать внимание противоположного пола, не нарушая норм социального поведения и не пренебрегая этическими и моральными ценностями.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы состоят в том, что в нее включено большое количество игр, упражнений, техник, направленных на развитие умения управлять своим настроением, умения различать эмоциональные ощущения и определять их характер, умения находить выход из трудных ситуаций, умения анализировать свои поступки и поступки других людей и т.д. В структуру программы входит теоретический блок материалов, который подкрепляется практической частью. Практические задания способствуют развитию у подростков творческих способностей, саморегуляции, рефлексии. Программа составлена в соответствии с принципами системности. Каждая тема отработывается на 1-3 занятиях с использованием разных приемов.

Программа курса позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Адресат программы

Данная программа разработана для учащихся 8 классов, возраст 14-15 лет, без специального отбора.

Программа рассчитана на 18 часов в год, 1 занятие в неделю, краткосрочная. В

течение второго полугодия (январь-май 2024 года).

Время занятия: продолжительность занятия 1 академический час.

Количество человек в группе: от 15 учащихся (возможна работа по этой программе и со всем классом).

Цели и задачи программы:

Цель: оптимизация развития качеств коммуникативной сферы подростков, повышение коммуникативной компетентности и общего адаптационного потенциала их личности.

Для достижения этой цели поэтапно решаются следующие **задачи:**

Образовательные:

- предоставить детям информацию о видах, механизмах и закономерностях общения, основных стратегиях публичных выступлений; о мерах профилактики и способах оптимального урегулирования конфликтов; о влиянии индивидуальных особенностей людей на формирование стиля их общения;
- расширить психологический терминологический словарь.

Развивающие:

- развитие способности к рефлексии собственных качеств и чувствительность к психологическим особенностям окружающих людей;
- гармонизация (стабилизация, повышение) самооценки;
- развитие коммуникативной компетентности.

Воспитательные:

- совершенствовать потребность в общении;
- развить культуру общения (слушания, диалога, спора и конфликта)

Содержание программы.

Вводное занятие – 1 час

«Развитие сензитивности и эмпатии в общении»

Информирование о структуре и видах общения, качествах человека, необходимых для полноценной коммуникации, современных представлениях об эмоциональном и социальном интеллекте; развитие сензитивности и эмпатии в общении – 2 часа

«Невербальное общение»

Информирование о невербальной коммуникации; развитие умения распознавать эмоции, изучить техники подстройки – 2 часа

«Вербальное общение»

Информирование о видах речевого общения и манипуляциях в общении; развитие умения сказать «НЕТ», развитие навыков общения в деловых ситуациях и общения в «близком круге» - 2 часа

«Публичные выступления»

Преодоления страха публичных выступлений - 2 часа

«Конфликт»

Развитие стратегий поведения в конфликте, управления конфликтом и умения общаться с конфликтными личностями – 2 часа

«Типология в общении»

Информирование о психологических типах и стилях общения, развитии навыков общения с людьми различных типов и стилей – 2 часа

«Общение с самим собой»

Развитие волевых качеств и саморегуляции, развитие способностей к самоактуализации и целеполаганию – 2 часа

«Мои успехи».

Развитие положительного самовосприятия, совместная разработка индивидуально - ориентированных рекомендаций для подростков - 1 час

Итоговое занятие – 1 час

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Устный опрос
2	«Развитие сензитивности и эмпатии в общении»	2ч	1ч	1ч	Устный опрос, динамическое наблюдение психологов в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
3	«Невербальное общение»	2ч	1ч	1ч	Анкетирование, тестирование динамическое наблюдение психологов в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
4	«Вербальное общение»	3ч	1ч	2ч	Динамическое наблюдение психологов в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
5	«Публичные выступления»	2ч	1ч	1ч	Динамическое наблюдение психологов в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
6	«Конфликт»	2ч	1ч	1ч	Динамическое наблюдение психологов в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
7	«Типология в общении»	2ч	1ч	1ч	Динамическое наблюдение психологов в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
8	«Общение с самим собой»	2ч	1ч	2ч	Динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия

9	«Мои успехи»	1ч	0 ч	1 ч	Динамическое наблюдение психологов в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
10	Итоговое занятие.	1ч	0 ч	1 ч	Рефлексия опыта, полученного в ходе всего курса занятий. Защита творческих работ

Планируемые результаты

В ходе прохождения подростками цикла развивающих занятий предполагается достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основные термины, применяемые в психологии коммуникаций;
- основы коммуникативной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- культуре общения;
- методике публичных выступлений;
- навыкам общения в деловых ситуациях и «близком круге»;
- технике отказа в различных ситуациях общения.

Личностные результаты:

- развитие способности к рефлексии собственных состояний, качеств, установок;
- повышение уровня самосознания, сензитивности и эмпатии в общении;
- гармонизация (стабилизация, повышение) самооценки;

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства)
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

Регулятивные УУД

У обучающихся будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении творческих работ.

Коммуникативные УУД

У обучающихся будут сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера;

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения в общении;

Оценка результативности освоения программного содержания проводится в ходе динамического наблюдения психолога за поведением и результативностью детей в процессе занятий, их опроса, защита творческих работ.

Календарный учебный график

28.10.2023-05.11.2023 (5 дней) – осенние каникул

30.12.2023-8.01.2024 (7 дней) – зимние каникулы

25.03.2023-02.04.2024 (7 дней) – весенние каникулы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1						Вступительное занятие	класс	Устный опрос
2				Дискуссия, групповая работа с сюжетными картинками, ролевые игры, психогимнастика	2	«Развитие сензитивности и эмпатии в общении»	класс	Устный опрос, анкетирование, динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
				Информирование, групповая работа с элементами арт-терапии, психогимнастика	1	«Невербальное общение»	класс	Тестирование, динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
3				Дискуссия, мозговой штурм, имитационные игры	1	«Невербальное общение»	класс	Динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
				Беседа, групповая работа с элементами арт-терапии, психогимнастика	2	«Вербальное общение»	класс	Динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
				Дискуссия, ролевые игры, психогимнастика	1	«Вербальное общение»	класс	Динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия

4				Информирование, дискуссия, имитационные игры, групповая работа с элементами арт-терапии	2	9 «Публичные выступления»	класс	Динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
				Беседа, ролевые игры, саморегуляция	1	«Конфликт»	класс	Динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
5				Дискуссия, мозговой штурм групповая работа с элементами арт-терапии, саморегуляция	1	«Конфликт»	класс	Динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
				Дискуссия, групповая работа с элементами арт-терапии, ролевые игры, саморегуляция	2	«Типология в общении»	класс	Динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
6				Мозговой штурм, дискуссия, групповая работа с метафорическими картами, ролевые игры, саморегуляция	2	«Общение с самим собой»	класс	Анкетирование, тестирование, динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятия
				Дискуссия, индивидуальная работа с элементами арт-терапии, саморегуляция	1	«Мои успехи»	класс	Динамическое наблюдение психолога в ходе занятий, рефлексия опыта, полученного в ходе занятий
7				Дискуссия	1	Итоговое занятие	класс	Рефлексия опыта, полученного в ходе всего курса занятий. Защита творческих работ.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Условия реализации программы:

Кадровое обеспечение: педагог-психолог высшей квалификационной категории, кандидат психологических наук.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимы:

- просторное помещение (класс)
- столы-10шт.;
- стулья-20шт.;
- ноутбук-1шт.;
- проектор-1 шт.;
- экран-1 шт.;
- психологические истории и рассказы;
- аудиозаписи музыки;
- мягкая игрушка - персонаж сказок;
- монохромные и цветные карандаши-20уп.;
- фломастеры -20уп.;
- листы ватмана-10шт.;
- маркеры-10 шт.;
- листы для рисования-100шт.;
- краски-20 уп.;
- кисти-20 шт.;
- скотч-2 уп.;
- клей-10 шт.;
- мяч-1 шт.

Информационно-методическое обеспечение:

- пособия для занятий;
- методическая литература;
- интернет.

2.2. Формы аттестации.

Эффективность работы в рамках данной программы может оцениваться различными способами:

- рефлексия мероприятия;
- проективное выражение усвоенного материала в виде творческих коллективных или индивидуальных работ;
- беседы с родителями и педагогами.

2.3. Методические материалы.

Формы работы: Основной структурной единицей программы «Общение без границ» является групповая работа, работа в микрогруппах, индивидуально.

12. Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми подросткового возраста. – М.: Генезис, 2007. – 143с., ил.
13. Дрезнина М. Игры на листе бумаги. Эмоционально развивающие игры издания. – Москва, 1998 г.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 2005.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2006.
16. Фопель К. Как научить сотрудничать? - М.: Просвещение, 2007.

Список литературы для родителей

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. - М., Просвещение, 2001.
2. Бен-Шахар Т. Быть счастливее. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
3. Би Х. Развитие ребенка. - СПб.: Питер, 2004.
4. Бриль М. Читаем язык жестов. - М.: Вектор, 2010.
5. Брэмсон Р. М. Общение с трудными людьми, - Киев: Внешторгиздат, 1991.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: «ЧеРо», 2002.
7. Кон И.С. Психология старшеклассника.- М.: Просвещение, 1980.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб.: «Речь», 2001.
9. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для родителей. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. -СПб.: «Речь», 2002.
10. Реан А.А. Психология подростка. Учебник. - СПб.: Прайм-евро-знак, 2003.
11. Скурат Г. Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми. - СПб.: «Речь», 2008.
12. Хлевная Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. - СПб.: Питер, 2013.
13. Цветков В.Л. Психология конфликта. От теории к практике. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.
14. Шапарь В.Б. Психология манипулирования. Из марионеток в кукловоды. - М.: Книжный клуб семейного досуга, 2013.
15. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Пер. с англ. -СПб.: Питер, 2012.