**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 34 имени**

**Амелина Станислава Александровича»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по факультативному курсу

**«Психология общения»**

**5-7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор-составитель**: | Киселёва Екатерина Николаевна,  учитель психологии,  высшая квалификационная категория  МБОУ «СОШ № 34» |

Кемерово 2015

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| Содержание программы | 7 |
| Тематический план (5 класс) | 12 |
| Тематический план (6 класс) | 15 |
| Тематический план (7 класс) | 16 |
| Словарь ключевых понятий и психологических терминов | 20 |
| Список литературы | 23 |

**Пояснительная записка**

Мировая педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие. Акцент в обучении смещается с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала каждого ребенка. Следовательно, характер образовательного процесса изменяется в сторону ориентации на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности, интересы. Цель психологии – помочь человеку научиться жить, правильно мыслить, т.е. понять себя, определить отношение к себе и к окружающему миру, найти своё место в жизни. Внутренний мир должен стать для человека таким же важным, как мир, в котором он живёт и действует. Значение психологии не просто в получении результатов диагностик психической деятельности человека, а в использовании их для дальнейшего его развития и саморазвития. Время, потраченное на самопознание, самовоспитание, самоорганизацию и самосовершенствование, обязательно окупится хорошим самочувствием и высокой работоспособностью на долгие годы жизни. Познание окружающего мира, себя и своего места в мире и обществе, значения и ответственности в нём явится обязательным условием гармоничной, здоровой жизни.

Одним из направлений психологической практики в школе является преподавание психологии как учебного предмета. Психолог как учитель вносит реальный вклад в содержание школьного образования, поскольку уроки психологии включены в учебную концепцию школы. Преподавание курса по психологии представляется **актуальной** и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуально-личностные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Способность осуществлять это соединение К. А. Абульханова-Славская называет стратегией жизни. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" подрастающего поколения является главной **ценностью** курса «Психология общения». "Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе новые качества, развить новые способности" [1].

При разработке курса "Психология общения" использовались программы: программа Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева «Основы конструктивного общения» под редакцией Ю.М. Забродина, М.В. Поповой и программа Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Андреевой "Самопознание школьников". Кроме этого применялся материал пособия «Конфликт и общение»: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов», социально-психологических тренингов: "Познавая себя и окружающих" М. Ю. Савченко и «Тренинг уверенности в себе» А. М. Прихожан. Одной из главных задач при создании курса являлось разработка занятий, соответствующих возрастным особенностям и потребностям учащихся.

**Цель программы:** повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся в основах конструктивного общения.

**Основные задачи программы:**

* формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей,
* развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия,
* формирование навыков равноправного общения, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов, самовоспитания и саморазвития,
* укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Это создает условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки, которые составляют базу конструктивного общения и развития личности.

Предлагаемый спецкурс **«Психология общения» (83 часа)** ориентирован на обучающихся  **5, 6 и 7-х** классов.

Занятия проводятся  1 раз в неделю (35 часов в учебный год). Работа предусматривает деление класса на подгруппы.

**Продолжительность курса:** **105 учебных часов.**

Занятия объединены одной идеей и не подлежат вычленению из общей структуры программы. **Последовательность занятий составлена с учетом их постепенного усложнения, как с организационной, так и с практической стороны.** Вот как раз, здесь и надо что-то написать, пояснить???… ПОМОГИ!

В содержание программы включены психотехнические упражнения, проективные методики, приемы ролевых игр, блок теоретической информации по психологии, интерактивных и групповых методов обучения, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения - все это требуют творческого подхода учителя к взаимоотношениям с обучающимися.

Важным условием реализации целей и задач курса является его диалогичность обучения, что исключает критические оценки, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Учитель психологии должен, во-первых, учить жить в системе человеческих отношений, во-вторых, организовывать в процессе занятий психологическую помощь ученику таким образом, чтобы тот сам мог влиять на процесс развития своей личности по мере усвоения структуры знаний. Он должен понять, как решать его проблему ему самому, а не как бы вы решили эту проблему, будучи на его месте. Учитель показывает методы освоения человеческой культуры, с помощью которых можно найти то или иное знание, классифицировать при первом приближении проблемы, возникающие в человеческом общении. Если учитель будет не простым транслятором знаний, а организатором совместного поиска, аудитория будет воспринимать учебную деятельность на занятиях как естественную часть жизнедеятельности. Тогда обучение становится не насилием над личностью, а ответом на вопросы, которые ставит перед нею жизнь, и, следовательно, жизненной потребностью. Общение со сверстниками в учебной ситуации становится средством тренировки общеинтеллектуальных умений и навыков. Эффект программы в значительной степени зависит от доброжелательной творческой атмосферы, от чуткости и внимательности психолога к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий. Общение должно стать не просто способом проведения досуга, но и средством самовыражения, установления новых человеческих контактов и углубления старых.

**Планируемые результаты**

Курс "Психология общения" формирует следующиезнания, умения и навыки:

**Знания** - основ психологии личности, межличностных взаимоотношений, конфликтологии и разрешения конфликтов.

**Умения** - раскрывать психологические особенности своей личности, рефлексировать, отслеживать свое состояние, анализировать ситуации межличностного взаимодействия, решать проблемы, выбирая и используя различные конструктивные способы их решения.

**Навыки**– самоконтроля и рефлексии, конструктивного общения, принятия решений, самовыражения и самопрезентации.

**Результатом** обучения можно считать формирование у учащихся таких личностных качеств личности как уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка, доброжелательность и толерантность, эмоциональная устойчивость и эмпатия, способность ставить задачи самоизменения. В результате усвоения учебного материала курса «Психология общения» обучающиеся получат возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми и человечеством в целом, смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность. Данный спецкурс заканчивается выполнением итоговой творческой работы на выбор («портфолио» достижений, мини-проекта, реферата, творческого исследования по одной из тем программы).

**Содержание программы (105 часов)**

**Тематический план 5-7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Блоки и темы программы | Количество часов по классам | | |
| 5 кл. | 6 кл. | 7 кл. |
| **Раздел 1**. Введение в практическую психологию общения. | 25 | **5** | **7** |
| Раздел 1.1. Невербальное общение | - |  | 10 |
| Раздел 1.2. Вербальное общение | - |  | 8 |
| Раздел 1.3. «Я познаю себя» | - | 15 | - |
| Раздел 1.4. «Я познаю людей» | - | 15 | - |
| **Раздел 2.** Общение в конфликте | 10 | - | **10** |
| **Итого** | **35** | **35** | **35** |

**Раздел 1. Введение в практическую психологию (25 ч.)**

**Тема 1. Внутренний мир человека и возможности его познания** (10 ч.)

Формирование позиции взаимодействия на занятиях. Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса самопознания. Актуализация собственных проблем учащихся. Сложность структуры личности человека. Выделение сферы сознания и подсознания. Влияние бессознательного на общение. Описание области коллективной работы группы. Предложение правил работы и самоопределения.

Культура общения и жизненного самоопределения.

Личность. Структура личности. Методы изучения личности. Самонаблюдение и самоанализ. Многообразие личностных особенностей. Образ «Я» и самооценка. Секреты уверенности в себе. Коммуникативные знания и умения. Психологический портрет личности.

**Тема 2. Рефлексия (4 ч.)**

Помехи и затруднения в общении. Ограничения в осознании своих чувств. Возможность и необходимость самопознания. Роль и методы рефлексии. Нравственные основы жизнедеятельности.

Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Адаптация в классе. Уровень развития коллектива. Взаимопомощь в классе. Резервы развития и саморазвития.

**Тема 2. Межличностное взаимодействие (11 ч.)**

Виды межличностногообщения. Безоценочность в общении. Выявление закономерностей, помогающих общению в группе. Развитие чувствительности. Тренировка восприятия партнера в общении.

Психологические защитные механизмы в общении.

Функции и значение межличностного общения. Стили общения (конвенциальный, примитивный, манипулятивный, конструктивный).

Роль эмоций в общении. Анализ чувств. Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта. Умение слушать. Темп речи в общении. Закономерности, повышающие взаимопонимание. Искусство отвечать. Правила поведения в дискуссии.

Развитие навыков конструктивного общения.

Актуализированое общение как фактор, определяющий здоровье личности и конструктивность межличностных взаимоотношений. Общение и психологическое здоровье. Основные характеристики здоровой творческой личности. Актуализированное общение и личностный рост.

Духовный стиль общения. Возможности ее развития. Эмпатия как средство общения. Роль доверия в общении. Влияние личного обаяния. Обаятельность и ее составляющие. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении.

Общечеловеческие ценности, свобода и ответственность в общении.

**Раздел 1.1. Невербальное общение** **(10 ч.)**

Влияние организации пространства в межличностном общении. Взаимозависимость дистанции субъективно осознаваемой безопасности и характера коммуникации. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Позиции партнеров в общении.

Невербальные способы эмоционального самовыражения. Осознание и вербализация чувств. Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека. Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта».

**Раздел 1.2. Вербальное общение** **(8 ч.)**

Закономерности восприятия вербальной информации. Правила „хорошего слушания". Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Правила поведения в дискуссии. Закономерности, повышающие взаимопонимание. Искусство полемики. Виды вопросов. Активность в постановке вопросов. Искусство отвечать.

Постановка вопроса в общении. Виды вопросов. Открытые и закрытые вопросы. Простые и сложные вопросы. Формы ответов. Стиль поведения в дискуссии. Инициатива в общении.

Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Личностные особенности и врожденные факторы, осложняющие общение. Ориентация в типах контакта. Оценка уровня коммуникативных способностей. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Тренинговое занятие «Конструктивное общение».

**Раздел 1.3. «Я познаю себя» (15 ч.)**

Новое впечатление о себе. Отношение к общению. «Древо» психологических качеств и возможностей. Межличностная и самооценочная тревожность. Нравственные качества характера. Уровень воспитанности. Жизненные ценности и принципы. Коммуникативный потенциал. Общение и психологическое здоровье. Духовное общение. Общение в семье. Диагностика семейных отношений. Коммуникативная толерантность. Кристалл успеха. Резервы развития. Самовоспитание.

**Раздел 1.4. «Я познаю людей» (15 ч.)**

Я и мои одноклассники. Мой лучший друг. Какой он? Как подарить радость другу? Я и права других людей. Взаимоотношения в нашем классе. Хорошие манеры. Способы проговаривания своих чувств. Секреты уверенности. Правила поведения в конфликте. Мониторинг развития коллектива. Радуга дружбы и оптимизма.

**Раздел 2. Общение в конфликте (10 ч.)**

**Тема 1. Конфликт и его диагностика (5 ч.)**

Определение конфликта. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Диагностика конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Способы „выхода" из деструктивных состояний. Динамика конфликта. Актуализация внутренних ресурсов личности.

**Тема 2. Стратегия сотрудничества в конфликте (2 ч.)**

Основные стратегии поведения в конфликте. Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте. Я-высказывание как метод социально приемлемого способа выражения чувств в конфликте.

**Тема 3. Посредничество в конфликте (2 ч.)**

Роль и функции посредника. Особенности общения посредника в конфликте. Организация процедуры разрешения конфликта через посредника.

**Тема 4. Заключительное занятие:** защита творческих проектов **(1 ч.)**

**Тематический план**

**по курсу «Психология общения» (5 класс)**

| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | **Раздел 1. Введение в практическую психологию общения.** | **25** | **19** | **6** |
| 1 | Внутренний мир человека и возможности его познания.Цели и задачи курса.Формирование позиции взаимодействия на занятиях. |  | 1 |  |
| 2 | Культура общения и жизненного самоопределения. |  | 1 |  |
| 3 | Личность. Структура личности. |  | 1 |  |
| 4 | Методы изучения личности. |  | 1 |  |
| 5 | Практикум «Многообразие личностных особенностей». |  |  | 1 |
| 6 | Образ «Я» и самооценка. |  | 1 |  |
| 7 | Секреты уверенности в себе. |  | 1 |  |
| 8 | Практикум «Оценка уровня коммуникативных знаний и навыков». |  |  | 1 |
| 19 | Роль и методы рефлексии. Нравственные основы жизнедеятельности. |  | 1 |  |
| 10 | Практикум «Адаптация в классе. Уровень развития коллектива». |  |  | 1 |
| 11 | Взаимопомощь в классе. |  | 1 |  |
| 12 | Резервы развития и саморазвития. |  |  |  |
| 13 | Межличностное взаимодействие. Виды общения. |  | 1 |  |
| 14 | Психологические защитные механизмы в общении. |  | 1 |  |
| 15 | Значение межличностного общения. Функции и стили общения. |  | 1 |  |
| 16 | Роль эмоций в общении. |  | 1 |  |
| 17 | Мимика и жесты. |  | 1 |  |
| 18 | Практикум «Анализ чувств». |  |  | 1 |
| 19 | Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта». |  |  | 1 |
| 20 | Умение слушать. |  | 1 |  |
| 21 | Темп речи в общении. |  | 1 |  |
| 22 | Закономерности, повышающие взаимопонимание. |  | 1 |  |
| 23 | Искусство отвечать. |  | 1 |  |
| 24 | Правила поведения в дискуссии. |  | 1 |  |
| 25 | Тренинговое занятие «Конструктивное общение». |  |  | 1 |
|  | **Раздел 2. Общение в конфликте** | **10** | **6** | **4** |
| 1 | Понятие о конфликте. |  | 1 |  |
| 2 | Практикум «Конфликт и его диагностика». |  |  | 1 |
| 3 | Человек в конфликте. |  | 1 |  |
| 4 | Поведение в конфликте. |  | 1 |  |
| 5 | Стратегии поведения в конфликте. |  | 1 |  |
| 6 | Искусство переговоров. |  | 1 |  |
| 7 | Общение и здоровье. |  | 1 |  |
| 8 | Тренинговое занятие по регулированию конфликтов. |  |  | 1 |
| 9 | Практикум «Инвентаризация достижений». |  |  | 1 |
| 10 | Практикум «Оценка уровня развития коллектива, психологического комфорта». |  |  | 1 |
|  | **Итого** | **35** | **25** | **10** |

**Тематический план по курсу «Психология общения»**

**6 класс**

| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | **Раздел 1. Введение в практическую психологию общения.** | **5** | **3** | **2** |
| 1 | Внутренний мир человека и возможности его познания.Цели и задачи курса.Формирование позиции взаимодействия на занятиях. |  | 1 |  |
| 2 | Образ окружающей реальности и образ «Я». |  | 1 |  |
| 3 | Взаимное влияние людей в процессе общения. |  | 1 |  |
| 4 | Практикум. Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Рефлексия. |  |  | 1 |
| 5 | Практикум. Создание доброжелательной групповой атмосферы. |  |  | 1 |
|  | **Раздел 1.3. Я познаю себя.** | **15** | **8** | **7** |
| 1 | Практикум «Новое впечатление о себе». |  |  | 2 |
| 2 | Отношение к общению |  | 1 |  |
| 3 | «Древо» психологических качеств. |  | 1 |  |
| 4 | Практикум. Межличностная и самооценочная тревожность. |  |  | 1 |
| 5 | Мои нравственные качества характера.  Уровень воспитанности. |  | 2 |  |
| 6 | Мои жизненные ценности и принципы. |  | 1 |  |
| 7 | Практикум. Мой коммуникативный потенциал. |  |  | 1 |
| 8 | Общение и психологическое здоровье. Духовное общение. |  | 1 |  |
| 9 | Общение в семье |  | 1 |  |
| 10 | Практикум. Диагностика семейных отношений |  |  | 1 |
| 11 | Коммуникативная толерантность. |  | 1 |  |
| 12 | Тренинговое занятие «Мой кристалл успеха». Резервы развития. Самовоспитание. |  |  | 2 |
|  | **Раздел 1.4. Я познаю людей** | **15** | **7** | **8** |
| 1 | Я и мои одноклассники. Мой лучший друг. |  | 1 |  |
| 2 | Практикум «Как подарить радость другу?» |  |  | 1 |
| 3 | Я и права других людей. |  | 2 |  |
| 4 | Взаимоотношения в нашем классе.  Хорошие манеры. |  | 2 |  |
| 5 | Способы проговаривания своих чувств.  Секреты уверенности в себе. |  | 2 |  |
| 6 | Практикум. Правила поведения в конфликте. |  |  | 3 |
| 7 | Практикум. Мониторинг развития коллектива. |  |  | 2 |
| 8 | Тренинговое занятие. Радуга дружбы и оптимизма. |  |  | 1 |
| 9 | Заключительное занятие: защита творческих работ. |  |  | 1 |
|  | **Итого** | **35** | **15** | **15** |

**Тематический план по курсу «Психология общения»**

**7 класс**

| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | **Раздел 1. Введение в практическую психологию общения.** | **7** | **5** | **2** |
| 1 | Внутренний мир человека и возможности его познания.Цели и задачи курса.Формирование позиции взаимодействия на занятиях. |  | 1 |  |
| 2 | Образ окружающей реальности и образ «Я». |  | 1 |  |
| 3 | Загадки сознания. |  | 1 |  |
| 4 | Структура личности. |  | 1 |  |
| 5 | Взаимное влияние людей в процессе общения. |  | 1 |  |
| 6 | Практикум. Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Рефлексия. |  |  | 1 |
| 7 | Практикум.  Создание доброжелательной групповой атмосферы. |  |  | 1 |
|  | **Невербальное общение** | **10** | **5** | **5** |
| 1 | Закономерности в общении. |  | 1 |  |
| 2 | Психологические защитные механизмы в общении. |  | 1 |  |
| 3 | Практикум. Межличностное общение и тревожность. |  |  | 1 |
| 4 | Функции общения. |  | 1 |  |
| 5 | Практикум. Пространство и его организация в межличностном общении. |  |  | 1 |
| 6 | Роль эмоций в общении. |  | 1 |  |
| 7 | Мимика и жесты. |  | 1 |  |
| 8 | Оценка эмоционального состояния |  |  | 1 |
| 9 | Практикум «Профилактика дискомфорта». |  |  | 1 |
| 10 | Тренинговое занятие. Актуализация внутренних ресурсов личности. |  |  | 1 |
|  | **Вербальное общение** | **8** | **4** | **4** |
| 1 | Закономерности восприятия вербальной информации. |  | 1 |  |
| 2 | Умение слушать. |  | 1 |  |
| 3 | Тренинговое занятие. Конструктивные и деструктивные формы общения. |  |  | 1 |
| 4 | Закономерности, повышающие взаимопонимание. |  | 1 |  |
| 5 | Искусство полемики. Виды вопросов. Искусство отвечать. |  | 1 |  |
| 6 | Практикум. Правила поведения в дискуссии. |  |  | 1 |
| 7 | Практикум. Оценка уровня коммуникативных способностей. |  |  | 1 |
| 8 | Тренинговое занятие «Основы конструктивного общения». |  |  |  |
|  | **Раздел 2. Общение в конфликте** | **10** | **6** | **4** |
| 1 | Понятие о конфликте. |  | 1 |  |
| 2 | Практикум «Диагностика конфликта». |  |  | 1 |
| 3 | Человек в конфликте. |  | 1 |  |
| 4 | Конструктивные и деструктивные конфликты |  | 1 |  |
| 5 | Динамика конфликта. |  | 1 |  |
| 6 | Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте |  | 1 |  |
| 7 | Особенности общения посредника в конфликте. |  | 1 |  |
| 8 | Тренинговое занятие «Конфликт и общение». |  |  | 1 |
| 9 | Практикум «Инвентаризация достижений». |  |  | 1 |
| 10 | Заключительное занятие: защита творческих работ. |  |  | 1 |
|  | **Итого** | **35** | **20** | **15** |

**СЛОВАРЬ**

**ключевых понятий и психологических терминов**

**Актуализация** — (по А. Маслоу) перевод существующего потенциала в фактическое его проявление. Актуализироваться, значит, становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности.

**Восприятие межличностное** — восприятие, понимание и оценка человека человеком. Его специфика заключается в пристрастности, что проявляется в слитности когнитивных (познавательных) и эмоциональных компонентов, в ярко выраженной оценочной и ценностной окраске, в прямой зависимости представления о другом человеке.

**Персонализация** (от лат. persona) — процесс, в результате которого субъект может выступать в общественной деятельности как личность, придавая этой деятельности личностное своеобразие.

**Рефлексия** (от лат. reflexio — обращение назад) — процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний; трактуется как особый источник знания (внутренний опыт в отличие от внешнего, основанного на свидетельствах органов чувств). Рефлексия в социальной психологии выступает в форме осознания действующим лицом (или общностью) того, как другие знают и понимают „рефлектирующего", его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления.

**Самоактуализация** — (по А. Маслоу) процесс развития человеком своих потенциальных способностей; предполагает для этого сонастройку со своей внутренней природой, честность и принятие ответственности за свои действия, достижение целостности личности через обнаружение и снятие своих „защит", искажающих восприятие как собственной личности, так и образов внешнего мира.

**Социализация** — процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении, деятельности; может проходить как в условиях стихийного воздействия на личность различных обстоятельств жизни в обществе, так и в условиях воспитания, т, е. целенаправленного развития личности.

**Социально-психологическая компетентность** — способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений, т. е. умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (см. Рефлексия, Эмпатия). Соц.-психол. компетентность формируется в ходе освоения индивидом систем общения и включения в совместную деятельность.

**Сплоченность групповая** — один из показателей групповой динамики, характеризующий степень приверженности к группе ее членов; как правило, выражает: 1) уровень взаимной симпатии в межличностных отношениях (чем больше членов группы нравятся друг другу, тем выше ее сплоченность); 2) степень привлекательности (полезности) группы для ее членов (чем больше тех людей, для которых субъективная ценность приобретаемых благодаря группе преимуществ превосходит значимость затрачиваемых усилий, тем выше сплоченность). К числу основных факторов групповой сплоченности чаще всего относят: сходство базовых ценностных ориентации членов группы, ясность и определенность групповой цели, демократический стиль лидерства, кооперативную взаимозависимость членов группы в процессе совместной деятельности, относительно небольшой объем группы, ее престиж.

**Статус** (от лат. — положение, состояние) — (в социальной психологии) положение субъекта в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии. В различных группах один и тот же индивид может иметь разный статус. Это нередко становится причиной фрустрации, конфликта и т. д. Важными характеристиками статуса являются престиж и авторитет как своеобразная мера признания окружающими заслуг индивида.

**Тренинговая группа** (Т-группа) — группа, создаваемая для воздействия в системе межличностных отношений на ее членов с целью развития у них социально-психологической компетентности, навыков общения и взаимодействия.

**Эмпатия** (греч. empatheia — сопереживание) — постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека. Различают: эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека; когнитивную, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т. п.), и предикативную, проявляющуюся как способность человека предсказывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях.

**Список литературы**

1. Аверченко Л. К. "Загляни в свою душу", областная ассоциация "Интеллектика", серия "Психологическая служба школы", Омск, 1992
2. Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание: конфликт! — 2-е изд. Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1989.
3. Годфруа, Ж. Что такое психология / Пер. с франц. В 2-х т. М.: Мир, 1992.
4. Горелов И. Н., Житников В. Ф., Зюдько М. В. и др. Умеете ли вы общаться? М.: Просвещение, 1991.
5. Добрович, А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М.: Просвещение, 1987.
6. Зимбардо Ф. Застенчивость, что это такое и как с ней справляться. С-Пб.: Питер, 1995.
7. Игры для интенсивного обучения /Под ред. В. В. Петрусинского. М.: Прометей, 1991.
8. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. С-Пб.: Питер, 1994.
9. Корнелиус X., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. М.: Стрингер, 1992.
10. Леви В. Искусство быть собой. - М., Знание. 1991
11. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. - М., Издательский центр "Академия". 2001
12. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. - М., "Когито-Центр". 2001
13. Мастеров Б. М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. М.: Интерпракс, 1994.
14. Мелибруда Е. Я — Ты — Мы. Психологические возможности улучшения общения / Пер. с польск. М.: Прогресс, 1986.
15. Мольц Максуэлл. Я — это Я, или как стать счастливым. М.: Изд. группа „Прогресс-Культура", 1994.
16. Общение и оптимизация совместной деятельности / Под ред. Г. М. Андреевой, Я. Яноушек. М.: Изд-во МГУ, 1987.
17. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. М.: Просвещение, 1991.
18. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М., Творческий центр "Сфера". 2000.
19. Прутченков А. С. Тренинг личностного роста. - М., Новая школа. 1993
20. Психологические исследования общения / Под ред. Б. Ф. Ломова. М., 1985.
21. Савченко М. Ю. Личностное развитие. - М., "Вако". 2005
22. Самоукина Н. В. Игры в школе и. дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа. 1993.
23. Самоукина Н. В. Психология оптимизма.- М., Изд-во Института психотерапии. 2001
24. Смирнова Е. Е. Психология общения. - С-Пб., Каро. 2005
25. Фаст Дж. Знак чувства бессловесный. Ниренберг Калеро Г. Словно раскрытую книгу прочти человека. Минск; Попурри, 1996.
26. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1988.
27. Цукерман Г. А. Психология саморазвития. Задача для подростков и их педагогов. М.: Интерпрайс, 1994.
28. Шрайнер Кристан. Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. М.: Прогресс—Универс, 1993.
29. Юсупов И. М. Психология взаимопонимания. Казань: Татарское книж. изд-во, 1991.