**программа**

**«Психология общения»**

**Возрастной диапазон: 12 – 14 лет**

**срок реализации – 1 год**

# ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

* **Тип программы**

авторская, адаптированная

* **По целевой установке**

учебно-познавательная

* **Образовательная область**

культурная

* **Направление деятельности**

социально-педагогическая

**Способ освоения содержания образования**

репродуктивная; алгоритмическая

* **Уровень освоения содержания образования**

общекультурный

* **Уровень реализации программы**

основное общее образование

* **Форма реализации программы**

групповая

* **Продолжительность реализации программы**

одногодичная

* **По полу**:

смешанное

* **По возрасту:**

12 – 14 лет

*«Единственная настоящая роскошь –*

*это роскошь человеческого общения».*

*А.Сент-Экзюпери.*

**Пояснительная записка**

Настоящая программа предназначена для развития коммуникативных способностей и мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков.

**Актуальность программы**

Общение имеет огромное значение в формировании человеческой психики, ее развитии и становлении разумного, культурного поведения. Потребность в общении относится к числу основных потребностей человека. Общение является необходимым условием нормального развития человека как члена общества, как личности. Именно в общении, неразрывно связанном с деятельностью, индивид овладевает опытом, выработанным человечеством, в процессе общения индивид «присваивает» те духовные богатства, которые созданы другими людьми, и вместе с тем привносит в них то, что накопил в своем индивидуальном опыте. Через общение с психологически развитыми людьми, благодаря широким возможностям к научению, человек приобретает все свои познавательные высшие способности и качества. Через активное общение с развитыми личностями он сам превращается в личность.

Умению общаться необходимо учиться в течение всей жизни. С возрастом человек должен овладевать этим умением на все более высоком уровне. Особенно эта проблема актуальна в подростковом возрасте, т.к. центральным моментом в этом возрасте становится общение со сверстниками, взрослыми. На этом возрастном этапе общение приобретает особую смысловую ценность. Мотивация межличностных отношений определяет все многообразие отношений индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного здоровья. Мотивационно-смысловая система школьников 12-14 лет еще не сформирована и открыта позитивным изменениям.

**Отличительными особенностями** программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала, занятия строятся в основном из практических заданий, тренинговых упражнений, самонаблюдений, самоанализов, что позволяет детям приобретать практические навыки в области психологии.

**Цель программы**: развитие коммуникативных способностей, мотивов межличностных отношений.

**Задачи:**

* формирование умений и навыков в области коммуникативной компетентности;
* развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
* позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

**Структура программы**

Представленная программа состоит из четырех разделов:

1. ***"Приятно с вами познакомиться"***

Задачи раздела:

* Формировать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.
* Развивать у детей навыки совместной деятельности, чувство общности,  
  понимание индивидуальных особенностей других людей.

1. ***"Язык жестов и мимики"***

Задачи раздела:

* Учить понимать состояние и настроение других людей, обращая внимание на невербальные средства общения.
* Развивать умение использовать мимику и жесты для более эффективного выражения своих мыслей.

1. ***"Давай поговорим"***

Задачи раздела:

* Познакомить детей с некоторыми психологическими правилами ведения разговора; приемами, способствующими достижению понимания между собеседниками.
* Развивать умение слушать собеседника.
* Формировать уверенное, убеждающее поведение.
* Развивать выдержку, способность управлять своим поведением.
* Обучать совместному поиску взаимовыгодных решений в конфликтных ситуациях.

1. ***"Мир чувств"***

Задачи раздела:

* Учить детей осознавать и контролировать свои эмоции.
* Формировать у детей умение распознавать эмоциональную реакцию других людей.
* Развивать умение сочувствовать, сопереживать людям.

**Методы и формы обучения:**

* лекции, беседы, обсуждения, дискуссии;
* имитационные, ролевые, деловые игры;
* метод «репетиции поведения»;
* элементы психогимнастики;
* «мозговой штурм»;
* психологическое тестирование;
* техники и приемы саморегуляции;
* метод направленного воображения.

**Общие методические принципы работы по данной программе:**

* Занятия проводятся один раз в неделю.
* Форма работы: групповая. Выбор данной формы обусловлен тем, что психологические проблемы ребенка (неумение общаться, конфликтность, замкнутость, агрессивность и т.д.) проявляются прежде всего в общении со сверстниками, и в этом же общении формируются полезные психологические навыки.
* Продолжительность занятий - 45 минут с 15-минутным перерывом.
* Набор в группу осуществляется на добровольной основе с согласия родителей или лиц, их заменяющих. Наполняемость группы не более 28 человек.
* На занятиях необходимо особо заботиться о создании атмосферы открытости и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осужденным или не принятым сверстниками.
* Данная программа составлена для подростков 12 – 14 лет.
* Программа одногодичная рассчитана на 36 часов. Теоретический курс составляет 6,5 часов. Практический курс - 29,5 часов.

**Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий необходимо:

* Отдельное помещение. Помещение для проведения занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу.
* Мебель (парты, стулья).
* Ручки.
* Бумага для рисования и для записей.
* Цветные карандаши.
* Магнитофон.
* Записи с релаксационной музыкой.
* Раздаточный материал (фотографии людей с различными эмоциональными состояниями, пиктограммы, карточки, листы с правилами и т.д.).
* Методическая литература.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | кол-во часов | в том числе | |
| теория | практика |
| ***"Приятно с вами познакомиться"*** | | | | |
| 1 | Вводное занятие. ТБ. | 1 | 1 | 0 |
| ***"Язык жестов и мимики"*** | | | | |
| 2 | Невербальные средства общения. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Внимание к поведению другого | 2 | 0 | 2 |
| ***"Давай поговорим"*** | | | | |
| 4 | Речевые средства общения | 1 | 0 | 1 |
| 5 | Умение слушать. | 3 | 1 | 2 |
| 6 | Умение вести разговор. | 3 | 1 | 2 |
| 7 | Умение говорить комплименты | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Поведение уверенное, неуверенное, агрессивное | 3 | 0 | 3 |
| 9 | Конструктивное преодоление конфликтов | 5 | 1 | 4 |
| ***"Мир чувств"*** | | | | |
| 10 | Эмоции и чувства | 4 | 1 | 3 |
| 11 | Методы и приемы саморегуляции | 3 | 0 | 3 |
| 12 | Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности. | 2 | 0 | 2 |
| 13 | Чувство эмпатии. Толерантность в отношениях с людьми. | 4 | 0 | 4 |
| 14 | Итоговое занятие. | 1 | 0 | 1 |
| Итого | | 36 | 6,5 | 29,5 |

**Содержание курса**

***"Приятно с вами познакомиться"***

* 1. *Введение*

Понятие общения.

Сообщение цели, задач программы.

Знакомство с правилами поведения на занятиях.

Упражнения: «Пересядьте все те, кто…», «Я и мое имя», «Ассоциации», «Футболка с надписью»

***"Язык жестов и мимики"***

* 1. *Невербальные средства общения*

Понятия: общение вербальное и невербальное. Невербальные средства общения: мимика, жесты, позы, походка, межличностное пространство..

Упражнения: «Автобус», «Через стекло», «Таможня», «Крокодил», «Шериф».

* 1. *Внимание к поведению другого человека*

Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов»

Упражнения: «Вживание в образ», «Продемонстрируй состояние», «Узнай по фотографии»

Анализ ситуаций

***"Давай поговорим"***

* 1. *Речевые средства общения*

Понятия: речевые средства общения: интонация, темп и громкость речи, форма изложения.

Упражнения: «Эмоциональная фраза», «Скажи, как…»

* 1. *Умение слушать*

Понятия: методы активного слушания: перефразирование, отражение чувств, резюмирование.

Упражнения: «Испорченный телефон», «Аквариум» «Спина к спине», «С закрытыми глазами».

* 1. *Умение вести разговор*

Правила ведения разговора. Приемы, способствующие достижению понимания между собеседниками.

Упражнения: «Установление контакта», «Разговор», «Телефонный разговор»

* 1. *Умение говорить комплименты*

Понятие: комплимент.

Знакомство с «правилами» комплимента

Упражнения: «Комплимент», «Просьба».

* 1. *Поведение уверенное, неуверенное, агрессивное*

Упражнение: «Перевоплощение», «Умение говорить «нет».

Разыгрывание ситуаций.

* 1. *Конструктивное преодоление конфликтов*

Понятия: конфликт, стили разрешения конфликтов: конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс.

Тест «Стили разрешения конфликтов»

Анализ, разыгрывание ситуаций

Упражнения: «Выбор тактики», «Разногласие», «Репетиция поведения».

***"Мир чувств"***

* 1. *Эмоции и чувства*

Понятия: Эмоции, настроение, чувства, аффекты.

Роль эмоций и чувств в жизни человека

Источники настроения.

Упражнения: «Островок чувств», «Рисуем чувства», «Скульптор», «Пиктограммы», «Что я чувствую», «Замороженный и реаниматор»

* 1. *Методы и приемы саморегуляции*

Понятие: психическая саморегуляция. Методы саморегуляции.

Упражнения: «Очищающее дыхание», «Водопад», «Путешествие на облаке», «Избавление от негативных мыслей», «Поза кучера».

* 1. *Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности*

Притча «Дерево».

Упражнения: «Особые дары», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин», «Благодарность», «Давать и получать».

* 1. *Чувство эмпатии. Толерантность в отношениях с людьми*

Понятия: эмпатия, толерантность.

Упражнения: «Паутина», «Я – реальный, идеальный, глазами других», «Как все», «Различия, которые объединяют», «Синхронные движения», «Зеркало», «Живые руки», «Передача эмоций»

* 1. *Итоговое занятие*

Подведение итогов работы за год.

Упражнения: «Листок за спиной», «Чемодан в дорогу», «Подарок».

**По окончании обучения учащиеся**

**должны знать:**

* понятие общения, его виды
* роль эмоций и чувств в жизни человека, о природе эмоций, о влиянии эмоций и чувств на здоровье человека
* разнообразные методы саморегуляции
* нормы и правила, которым необходимо следовать при общении с окружающими
* стили разрешения конфликта

**должны уметь:**

* вступать в контакт и вести разговор
* слушать собеседника
* высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию
* распознавать эмоциональную реакцию других людей и осознавать свои эмоции
* использовать мимику и жесты для более эффективного выражения своих мыслей
* владеть приемами саморегуляции

**Список литературы**

**Для педагога:**

* 1. Байбурин А.К., Топорков А.Л. У истоков этикета. - Ленинград: Наука,1990.
  2. Бодина Е. Давайте говорить друг другу комплименты!... А как? //Воспитание школьников № 2, 1997.
  3. Игры - обучение, тренинг, досуг. /Под ред. Петрусинского В.В. - М.: Новая школа, 1994.
  4. Коломинский Я.Л. Психология общения. - М.: 3нание, 1974.
  5. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков – СПб.: Питер, 2002
  6. Лубовский Д. Развитие мотивов межличностных отношений у подростков 12 -15 лет // Воспитание школьников №2, 1997.
  7. Психогимнастика в тренинге /под ред. Н.Ю. Хрящевой – Спб.: Речь, Институт тренинга, 2002
  8. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. /Под редакцией И.В. Дубровиной – М.: Издательский центр «Академия», 1998
  9. Родионов В.А. Я и все-все-все: тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов – Ярославль: Академия развития; Академия Холдинг, 2002
  10. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг: практическое применение. – СПб.: РЕЧЬ,2001
  11. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий /авт.-сост. Ю.А. Голубева и др.- Волгоград: Учитель, 2009
  12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006
  13. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002.

**Для учащихся**

1. Аллан Пиз. Язык телодвижений. – Н.Новгород: Ай Кью, 1996
2. Воловик В.А. Тайны жеста. – М.: Астрель-АСТ, 2001
3. Леви В. Л. Искусство быть другим. - М.: Знание, 1981.
4. Мы живем среди людей: кодекс поведения. /автор-составитель ДубровинаИ.В. - М.: Политиздат, 1989.
5. Школа этикета. /Сост. Лихачева Л.С. - Екатеринбург: Средн.-Урал. Кн. Изд-во, 1995.