

# Программа элективного курса по психологии для 10–11-х классов "Психология эффективного общения»

## Пояснительная записка

Программа элективного курса объемом 34 часа, 1 час в неделю, предназначена для подготовки учащихся 10-11 классов и ориентирована на подростков 16–17 лет, соответственно строится с учетом возрастных интересов детей.

**Цель курса:** обеспечить развитие социально-психологической компетентности и мастерства делового взаимодействия.

### Задачи:

- получение, обобщение психологических знаний об особенностях процессов самопознания и самовоспитания;
- способствовать развитию эмпатии, целеполагания;
- выработка у обучающихся конструктивных способов взаимодействия в социуме;
- научить учащихся развивать в себе способность к анализу процесса общения, своего собственного стиля в нем;
- формирование ценностного отношения к собственному психологическому здоровью и толерантного отношения к окружающим.

Актуальность ведения курса «Психология эффективного общения» в 10-11 классах очевидна на современном этапе развития школы. Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение.

Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом, возрастает значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающими. Психологическое здоровье - является одной из актуальных общечеловеческих проблем, которую должны решать учителя различных дисциплин, в том числе и психологи.

Наименее всего в существующих ныне образовательных программах разработаны вопросы о снятии избыточного напряжения со школьника, об обучении его методам противодействия стрессу, в том числе и информационному, а также о выработке навыков активного слушания, самопрезентации и саморегуляции.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Программа представляет собой системный взгляд на проблему развития взаимодействия в группе, атмосферы доверия и взаимоуважения. Курс направлен на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений

адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, таким образом позволяет расширить практико-ориентированную деятельность учащихся.

### **Формы и методы работы:**

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

Данные формы и методы работы позволяют решать широкий круг вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. На занятиях дети отрабатывают навыки инициативности в общении, умение "пристроиться" к партнеру. Подростки могут "примерить" на себя различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций подростки учатся как "правильно" общаться, налаживать контакт, как эффективнее строить и поддерживать беседу.

С помощью игр развивается более глубокое понимание себя, гибкость в общении, открытость, оптимизм.

### **Критерии эффективности программы:**

1. Усиление личностных ресурсов;
2. Формирование адекватной самооценки;
3. Наличие навыков конструктивного поведения;
4. Наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения и тревожности.
5. Предполагаемый результат:
6. Сформированность адекватной самооценки и освоение эффективных поведенческих стратегий с целью регуляции социальных отношений;
7. Уменьшение факторов, приводящих к чрезмерному напряжению и тревожности;
8. Сформированность навыков адекватного конструктивного поведения.

### **Содержание**

**Введение (1 час).** Основной задачей является введение в проблематику курса "Психология эффективного общения", а также согласование личных интересов и ожиданий учащихся с действительными целями и задачами курса. Значение курса в формировании коммуникативных умений и навыков в оценке конкретной социальной действительности как предпосылки конструктивных действий по отношению к самим себе и к окружающим людям. Понятие "коммуникации". Содержание и методическое оснащение данной темы предполагает выравнивание индивидуальных интересов слушателей и создание мотивации к продолжению обучения и достижения заявленных целей курса. В ходе работы в рамках данной темы также осуществляется знакомство членов группы друг с другом и преподавателями, которое может осуществляться в игровой форме.

**Тема 1. Основы общения (4 часа).** Формулировка понятий “общение”, “правило”. История взаимоотношений в различных культурах. Формирование умения работать в группе. С помощью методики “КОС” происходит выявление коммуникативных и организаторских склонностей. В результате изучения темы учащиеся должны приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения.

**Тема 2. Барьеры общения (4 часа).** Получение, обобщение психологических знаний об особенностях коммуникаций, возможном возникновении коммуникативных барьеров. Представление о себе и проблеме барьеров при общении. Составление схемы “Каналы обработки информации”. Различие позиций, стилей общения. Отработка навыков активного слушания. Доверие в общении. Роль жестов, позы, мимики при коммуникации. В результате изучения темы учащиеся должны понимать психологические причины возникновения проблем во время коммуникации, условия и меры по их предупреждению.

**Тема 3. Конфликт и его природа (6 часов).** Формулировка понятия “конфликт”. Природа конфликта. Внутриличностный и межличностный конфликт. Причины возникновения конфликта. Моделирование и анализ ролевой игры о ситуации развития конфликта. Возможные последствия конфликта. Составление таблицы “Последствия конфликта”. Бесконфликтное общение с “трудными людьми”. Итоговая дискуссия “Конфликтовать или не конфликтовать”. В результате изучения темы учащиеся должны уметь выделять и объяснять существенные признаки конфликта.

**Тема 4. Дружба, дружеские отношения (3 часа).** Практический тренинг сплочения. Понятие “психологической дистанции”. Закономерности развития дружбы. Юношеская дружба. Составление и анализ таблицы “Примерные правила общения”.

**Тема 5. Я и мой внутренний мир (4 часа).** Целью данной темы является познакомить учащихся с понятиями характер, темперамент. Уроки самовыражения. На практических занятиях учащиеся совместно с психологом исследуют свой темперамент и отдельные характерологические особенности с использованием следующих методик: опросник Айзенка (подростковый вариант), проективная методика “Кактус”, Теппинг-тест Е.П. Ильина, методика “6 рек”. Понятия “самооценка”, “самопринятие”, “самоосмысление”, “самоуважение”. В результате изучения темы учащиеся должны уметь применять практические методики для определения качественных характеристик личности.

**Тема 6. Основы конструктивного общения (12 часов).** Проектная деятельность. Знакомство с социальными ролями, их значение. Отработка навыков конструктивного взаимодействия, отстаивание своей точки зрения, аргументация, грамотное ведение дискуссии, компромисс, приемы манипуляций и способы их избегания, умения договариваться в группе. Изучение и практическое применение способов снятия напряжения, расслабление, борьбы со стрессом, конфликтоустойчивость. С помощью практических методик происходит попытка взглянуть на свою жизнь как на целостную, увидеть перспективу и осознать личностную ответственность за принятые решения. В результате изучения темы учащиеся должны знать особенности природы эффективного общения.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов
-------	--------------	------------------

1. Введение. Предмет, цели, задачи курса	1
<b>Раздел 2. Барьеры общения (5 часов)</b>	
1. Что такое общение? Особенности коммуникаций, возможное возникновение коммуникативных барьеров.	1
2. Навыки активного слушания	2
3. Речевые средства общения	1
4. Невербальные средства общения	2
5. Позиции, стили в общении	1
<b>Раздел 3. Конфликт и его природа (5 часов).</b>	
1. Формулировка понятия “конфликт”. Природа конфликта. Внутриличный и межличностный конфликт	1
2. Причины возникновения, последствия конфликта	2
3. Приемы бесконфликтного общения. «11 табу в конфликтной ситуации»	2
<b>Раздел 4. Дружба, дружеские отношения (3 часа).</b>	
1. Практический тренинг сплочения	1
2. Понятие “психологической дистанции	1
3. Закономерности развития дружбы. Юношеская дружба.	1
<b>Раздел 5. Я и мой внутренний мир (4 часа)</b>	
1. Понятие характера, темперамента	1
2. Исследование собственного характера и темперамента	1
3. Самооценка	1
4. Применение практических методик исследования личности	1
<b>Раздел 6. Основы конструктивного общения (12 часов).</b>	
1. Приемы расположения к себе	1
2. Знакомство с социальными ролями, их значение	1
3. Отработка навыков конструктивного взаимодействия	2
4. Способы снятия напряжения, расслабление, борьба со стрессом, конфликтоустойчивость	3
5. Приемы эффективного общения	2

6. Развитие навыков уверенного отказа	1
7. Психологические особенности публичного выступления	1
8. Лидерство	1
<b>Итого: 34 часа</b>	

## Литература

1. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения /Т.Г.Григорьева. – М., 1997.
2. Коломинский, Я.Л. Человек: **психология** /Я.Л.Коломинский. – М., 1986.
3. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах /Я.Л.Коломинский. – Мн., 2001.
4. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками /А.Г.Лидерс. – М., 2003.
5. Лупьян, Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс... /Я.А.Лупьян. – Ростов н/Д., 1991.
6. Пиз, А. Язык телодвижений /А.Пиз. – Н.Новгород, 1994.
7. Пономаренко, Л.П. Психология для старшекласников: пособие для педагога /Л.П.Пономаренко, Р.В.Белоусов. – М., 2002.
8. Толстых, А.В. Наедине со всеми: о **психологии** общения /А.В.Толстых. – Мн., 1990.
9. Рогов, Е.И. Психология общения /Е.И.Рогов. – М., 2003.
10. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? Д.В.Рязанова. – М., 2003.
11. Шейнов, В.П. Искусство убеждать /В.П.Шейнов. – М., 2002.
12. Шостром, Э. Анти-Карнеги /Э.Шостром. – М., 1992.