

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Департамент образования администрации г. Братска  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец детского и юношеского творчества»  
Муниципального образования г. Братска

**РАССМОТРЕНО**

Заседание МС

МАУ ДО «ДДЮТ»

Протокол № 1

от 30.08.2017.

Зам. директора по УВР

Сумина А.В. 

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 128

от 01.09.2017

Директор

МАУ ДО «ДДЮТ»

Панасенкова Л.П. 



Дополнительная общеобразовательная  
программа (общеразвивающая)  
«Психология общения»

Возраст детей: 1 год

Срок реализации программы: 15-17 лет

Автор разработки:

Ткаченко Светлана Викторовна

педагог дополнительного образования

МАУ ДО «ДДЮТ»

первая квалификационная категория;

г. Братск 2017 г.

## Пояснительная записка

Новая парадигма образования, реализованная ФГОС – это переход от системы образования информационной к системе деятельностной, формирующей у обучающихся компетенции самостоятельного поиска по основным предметным знаниям при решении конкретных личностно- значимых задач, в том числе в ситуациях неопределенности.

Программа гуманистически ориентированного учебного курса психологии «Психология общения» социально-педагогической направленности. Она разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы; Конвенция о правах ребёнка; Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». По направленности является социально-педагогическая,. По видам деятельности- допрофессиональная подготовка. По образовательным областям: социальная практика

### *Актуальность*

Программа предназначена для знакомства старшеклассников с основными достижениями психологической мысли в области изучения личности и закономерностей человеческих взаимоотношений. Разработка данной программы позволяет обеспечить уровень подготовки обучающихся, достаточный для углубленного изучения предмета. Этот учебный курс вводится в один из критических периодов развития личности – поздний подростковый и ранний юный, когда старшеклассников беспокоит полоса неопределенности, начинающаяся за школьным порогом. Они хотели бы приобрести навыки ориентации в сложных жизненных ситуациях, чтобы находить оптимальный способ поведения. Неумение понять личностные проблемы, отсутствие представлений о способах их разрешения нарушают позитивное отношение школьников к себе и другим, деформируют образ жизни в целом нередко толкая на правонарушения. Подрастающему человеку все время говорят , что надо уметь управлять своим поведением , но не говорят как этому научиться. Интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя , так как они не располагают сведениями о психологических особенностях человека. Ребенка можно легко убедит и в его гениальности и в его неполноценности. И то и другое вредно для развития личности.

**Новизна** Учебный курс «Психология общения» имеет практическую и прикладную направленность: с одной стороны, овладение психологически-

ми знаниями способствует личностному росту, а с другой – достигается конструктивность в решении жизненно важных и реально существующих у растущего человека проблем. Это – личностно-ориентированный курс психологии, в котором общение в учебном процессе происходит не по поводу какого-то постороннего предмета, а по поводу «меня самого».

Если необходимые умения не приобретаются на пороге взрослой жизни, человек оказывается незащищенным перед трудностями, стрессовыми ситуациями, терпит неудачу в неформальных отношениях, оказывается коммуникативно-некомпетентным и личностно зависимым.

Часто это происходит из-за того, что, испытывая затруднения, он боится обратиться к окружающим за помощью, т.к. просто не умеет общаться, а на занятиях по данной программе каждый подросток окруженный вниманием, проявляет искреннюю заинтересованность к людям, помогает им и рассчитывает на их помощь. Он может активно экспериментировать различные стили общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ему ранее коммуникативные умения и навыки, ощущая психологический комфорт и защищенность.

### ***Целесообразность***

Изменения, происходящие в нашем обществе, затрагивают жизненно важные интересы каждого человека. Без сомнения, болезненно отражаются они и на молодежи. Несмотря на то, что именно эта категория обладает более высоким уровнем социальной мобильности, отсутствие собственной материальной базы, зависимость от родителей, расхождение между социальными ожиданиями молодых людей и реальностью, уровнем самооценки и возможностями приводят к возникновению стрессовых ситуаций, дискомфорту, становятся ведущими факторами появления девиации, различных межличностных и личностных проблем. Отсюда можно сделать вывод, что в настоящее время возник заказ социума: помочь юношам и девушкам разобраться в себе и окружающем мире, адекватно оценить себя и происходящее. Удовлетворить данный заказ и поставило своей целью создание клуба старшеклассников. Почему именно клуб?

Клуб - является «формой организации самодеятельности людей». Формирование культуры его членов происходит путем их: саморазвития и взаимообогащения, основанного на общении субъектов деятельности в свободное время. Предназначение клуба - создавать условия как для коллективной самодеятельности людей (в клубной общности), так и для индивидуальной. В основе деятельности клуба лежит общественная потребность в обеспечении самостоятельной, свободной, активной и творческой деятельности членов

общества, т.е. в создании условий для их самостоятельности». Для клубной формы дополнительного образования детей характерно движение от реализации индивидуальных потребностей, через включение в социальную деятельность к социально одобряемому стилю жизни.

Клуб – это, прежде всего объединение по ИНТЕРЕСАМ. Следовательно, в него придут юноши и девушки, объединенные общими интересами. Но надо учитывать, что у каждого из них есть и свой личный мотив прихода, и реальные потребности, запросы и конкретные ожидания. Иными словами – свои ЦЕЛИ.

После проведения социологического опроса среди потенциальных членов клуба (старшеклассников школ и учащихся БрГУ и ФИГУ) были выявлены реальные интересы и потребности данной категории. С учетом результатов социологического исследования и была разработана программа деятельности клуба старшеклассников.

### ***Отличительные особенности***

Данная программа разработана на основе «Синтон-программы», творческого объединением психологов «Синтон» под руководством Козлова Н.И. и рекомендованная Министерством образования России и Комитетом по делам молодежи России для использования в учебном процессе. «Синтон-программа» нацелена на развитие навыков повседневного общения молодых людей. Кроме этого использованы программы

1.«Психология общения» серия уроков психологии «Я-подросток» автор А. Микляева.

- 1 часть - «Мир эмоций» (темы: 1.Чувства вредные и полезные; 2.Управление чувствами; 3.Способы выражения чувств и т. д.)
- 2 часть «Встречи с самим собой» (темы: 1.Индивидуальность; 2.Ценности; 3.Планы на будущее; 4.Уверенность в себе и т.д.)
- 3 часть «Я среди людей» (темы: 1.Передача информации; 2.Стили общения; 3.Стереотипы и конфликты и т.д.)

2. «Азбука общения» Санкт-Петербургского Российского педагогического университета. «Азбука общения»-содержание этой программы отражено в названии. В ней затронуты общие понятия культуры общения.

3. Используются материалы курса «Основы конструктивного общения» авторов Григорьевой Т., Линской О., Кольцовой Е., «Психология. как учебный предмет в школе» Забродин Ю.М., Попова М.В, а так же программу И.Вачкова «Приключения во внутреннем мире, или психология для старшеклассников». Перечисленные программы не могут быть использованы полностью, т.к. их содержание не соответствует задачам курса. «Основы кон-

структивного общения» -программа охватывает большое количество тем, важных в деловом общении, но материал занятий очень теоритизирован и рассчитан на другой возраст.

4. Программа клуба старшеклассников «Орда» Л. А. Щербакова, г. Мурманск, также не освещает все темы необходимые для курса.

### ***Цель обучения:***

Цель обучения – помочь старшекласснику стать более творческим, более социально адаптированным, более защищенным.и как следствие целенаправленно формировать базу его внутренних ресурсов и стабильности в рамках здоровье сберегающих технологий

### ***Задачи:***

#### *Обучающие*

1.Обеспечить овладение определенными социально-психологическими знаниями:

- Приемы межличностного взаимодействия
- Знание правил слушания.
- Знание правил аттракции
- Знание языка жестов
- Приемы ведения деловой беседы

#### *Развивающие*

1.Развитие способности адекватного познания себя и других людей:

- Восприятие своего «Я» через соотнесение с другими, что дает возможность сопоставить себя с другими
- Восприятие себя через восприятие другими, т.е. используется информация, передаваемая ему окружающими.
- Восприятие себя через результаты собственной деятельности.
- Формированию жизненно важной потребности любить и ценить свое «Я» (повышение самопрятия) и воспитанию уважения к множественным проявлениям других личностей;
- Развивать познавательные и профессиональные интересы,
- Развивать способность строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы,
- Формировать рефлексивный тип мышления (умение провести адекватный самоанализ своих умений, качеств, поступков),
- Развивать творческие способности

#### *Воспитательные*

1. Формировать положительную мотивацию на культуру жизнедеятельности:

- уважительное отношение к людям,

- общественную активность,
- интерес к культуре и истории России,
- стремление принести пользу обществу,
- осознание личной и общественной значимости образования (знаний),
- умение ставить цели и реализовывать их,
- осознание значимости результата

2. Формированию мотивации к самопознанию, духовно-нравственному совершенствованию, социальному и профессиональному самоопределению.

### ***Принципы***

Из всех традиционных принципов обучения для преподавания психологии в подростковой аудитории наибольшее значение имеют два: принцип отражения возрастных особенностей и принцип индивидуального подхода. Первый реализуется на практике таким образом, что в самом содержании учебной программы представлена информация, на которую есть реальный запрос у детей данного возраста в силу определенных психологических потребностей возраста. Так если общая мотивация у старшеклассника смещается на общение, то очевидно, что надо научить его правильно общаться.

Второй принцип мы понимаем как учет потребностей и интересов конкретной аудитории. Так, например если в группе 1 учащиеся абсолютно не умеют слушать, соответственно этой теме в данной группе, будет уделено большее внимание. Учитывая подобные различия надо помочь учащимся построить целостную картину мира и видение себя в этом мире. Кроме этого учтены следующие принципы: мотивационной готовности; целостности материала; соответствия методам познания.

Курс обучения структурирован по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации.

- 1) Метод передачи знаний является важным для усвоения системы знаний при изучении психики.
- 2) Метод проблемного обучения практически пронизывает все учебные занятия, позволяет заложить психологические противоречия прямо в учебный материал.
- 3) Метод погружения делает обучение более интенсивным.
- 4) Метод проектов применяется для приобретения навыков исследовательской работы и развития творческих способностей.
- 5) Метод наблюдения дает возможность целенаправленного восприятия и изучения психических явлений.

- 6) Методы экспериментальной психологии используются в качестве инструмента самопознания.
- 7) Метод творческого самовыражения направлен на то, чтобы научить старшеклассников выражать себя творчески, а также постигать уникальность личности вообще через понимание себя и другого человека.
- 8) Методы психической саморегуляции приводят к возникновению у учащихся более гибкой модели поведения.

В методике преподавания « Психологии общения» учтены идеи русской до-революционной педагогики о смысле и значении образования. Суть сводится к введению принципа гуманизма в теорию и практику обучения, что означает буквально следующее: учет индивидуальных особенностей, учет возрастных особенностей детей в обучении и тщательная работа педагога над собой ( Лесгафт П.Т.,Каптерев П.Ф., Толстой Л.Н.).

Вместе с тем, концепция преподавания данного курса отражает основные тенденции педагогической психологии и образовательной политики развитых стран мира в области развития личности растущего человека ( Нейл А., Роджерс К.).Соответственно курс разработан в отличной от традиционной( где главное передача и проверка усвоения знаний),парадигме обучения, известной под названием «Учение через опыт»(Experiential learning).В основу гуманистической парвдигмы обучения положены принципы, сформулированные К.Роджерсом:

- Основываться на личных интересах ученика
- Поощрять учебные успехи ,а не только указывать на недостатки
- Сделать обучение эмоциональным ,а не только умственным
- Помочь в ходе учения открывать себя
- Воспитывать творческую смелость

### ***Основные формы, используемые в педагогическом процессе***

- мини-лекции;
- мотивационные, рефлексивные и другие диалоги;
- направленный рассказ, беседа;
- проблемные обсуждения, дискуссии;
- психотехнические игры, упражнения;
- психогимнастика;
- психологические и учебно-игровые тренинги;
- коммуникативные и игровые практикумы;
- творческие мастерские;
- организационно-деятельностные игры;

- деловые, ролевые, творческие игры;
- игры-импровизации, ролевые этюды, любительские инсценировки;
- творческие встречи и т. д.
- диагностические методики.

**Форма организации занятий** - групповая.

Программа клуба предполагает использование на занятиях системы «малых групп», групповые и дифференцированные способы обучения в сочетании с индивидуальным консультированием.

**Сроки реализации программы**

Программа предмета рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов 144, 4 часа в неделю. Возраст детей – 15-17 лет. Количественный состав групп определен на основе Образовательной программы ДДЮТ на 1-м г. о. – 15-12 человек.

**Ожидаемые результаты**

**Личностные:**

- Улучшение соматического и психологического здоровья детей;
- Повышение уровня социальной защищенности;
- Наличие у молодых людей потребности в активном участии в общественной жизни;
- Присвоение социального опыта и поведения в процессе решения проблемных ситуаций;
- Самостоятельно развивать внимание, память, воображение, творческое мышление.

**Метапредметные:**

- Эффективная профориентация;
- Приобретение навыков поиска правовой информации.

**Предметные:**

По окончании курса обучения дети будут знать:

- Базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- Виды конфликтов и пути их преодоления
- Эффективные формы работы в команде;
- Методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;



- Взаимодействовать— сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;
- Доверять друг другу и регулировать своё— поведение, исходя из правил тренинговой работы;
- Применять на практике— индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
- Защищать себя и своё— здоровье;
- Высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая— мнение и позицию другого человека.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** коллоквиум, учебно-исследовательские конференции и конкурсы, составлении электронного учебника по теме программы.

Методическая служба учреждения дополнительного образования детей разработала ( в соответствии с федеральным законом об образовании № 273 от 29.12.2012) критерии оценок промежуточной, итоговой аттестации и текущего контроля успеваемости.

Мною самостоятельно составлены рекомендации по изготовлению электронного учебника, являющегося контрольной выпускной работой, позволяющей оценить приобретенные знания и умения. Таким образом , промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальными актами учреждения

По итогам пройденных тем, а также по итогам полугодий проводятся «зачетные» занятия в форме ролевых, деловых игр, творческих конкурсов, выполнения творческих заданий и упражнений, и т. д., где обучающиеся должны продемонстрировать полученные знания и приобретенные умения.

**Структура роста.** Предполагаю, что учащиеся, прошедшие данный курс обучения, становятся более подготовленными к встрече со стандартными и нестандартными жизненными ситуациями. Они будут способны искать и находить возможности изменения неудовлетворенных отношений с окружающими в себе, используя свой интеллектуальный и личностный потенциал.

Результатом обучения можно также считать формирование у учащихся некоторых качеств личности в соответствии с Программой ЮНЕСКО " Образование 2000", где декларируется, что выпускник должен уметь:

1. Быть творческим, уметь по-новому смотреть на привычные вещи.
2. Самоопределяться, брать на себя ответственность за свое образование.

3. Решать проблемы, выбирая и используя различные конструктивные способы решения.
4. Быть уверенным в своих возможностях.
5. Быть толерантным (эмоционально устойчивым), эмпатийно относиться к многообразию жизни.

Таким образом, программа, в ее целостности, предоставляет обучающимся *возможность* найти и раскрыть себя, свое «Я», свой «образ», определить конкретные цели и способы их достижения. Более эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, создавать мир, где каждый человек ценится за уникальный вклад в общее дело, повысить самооценку, развить чувство ответственности, ощутить себя более самостоятельным, уверенным в себе, иметь большой успех в жизни - а это и есть предполагаемый планируемый результат.

### Учебно-тематический план

Месяц	Тема	Теория	Практика	Всего
сентябрь	1. Введение в предмет. Знакомство . Атракция		4	4
	<u>Введение.</u> Введение в практическую психологию. Предложение правил работы группы и самоопределение.	2	4	6
	2. Актуализация собственных проблем учащихся. Разделение понятий бытовой и психологической проблемы.	4	2	6
октябрь	3. <u>«Приключение во внутреннем мире».</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Сознание</li> <li>▪ Воображение</li> <li>▪ Мотивы</li> <li>▪ Способности</li> <li>▪ Память</li> <li>▪ Эмоции</li> <li>▪ Понятие - темперамент.</li> </ul>	12	6	18
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Самопознание»</li> <li>• «семья»</li> <li>• «творчество»</li> <li>• «развитие познавательных способностей»</li> </ul>	14	4	18
декабрь	4. <u>Технология коммуникации. Искусство нравиться людям.</u> а) комплименты, виды ; б) Имя собеседника, улыбка; в) Установка, польза вред	14	2	15
январь	<u>Слушание.</u> Правила слушания. а) Типы слушателей; б) Рефлексивное слушание. Перефразирование; в) Выяснение. Правила выяснения.	10	4	14
февраль	5. <u>Язык жестов.</u> Причины ограничения контакта. Искажение	10	6	16

	информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Инициатива в общении. Знакомство и проблемы связанные с ним. Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Адекватность и продолжительность контакта в конкретной ситуации.			
март	<u>6. Основные стили общения.</u> Взаимонаправленность и взаимоинформирование. Конвенциональный стиль общения и определение приоритетной зоны его использования. Примитивный стиль общения. Личностная и социальная незрелость как причина выбора данного стиля общения.	12	4	16
апрель	<u>7. Общение в конфликте.</u> Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Конструктивные и деструктивные конфликты. Динамика конфликта. Основные стратегии поведения в конфликте. Этапы разрешения конфликта. <u>8. Выступление на публике.</u> Подготовка к выступлению. Первые минуты. Как удержать внимание. Тезисы к выступлению. Заключительное слово.	12	6	18
май	<u>Школа делового успеха.</u> Искусство предлагать себя. Резюме. Условия успешного прохождения собеседования. Планирование карьеры. Постановка цели. Этапы прохождения карьерного пути. Заповеди молодого карьериста. Искусство говорить «нет».	10	2	12
май	<u>Защита выпускной работы</u>			
Итого:		100	44	144

## Описание содержания программы

### **1. Введение.**

Предложение правил группы и самоопределение разделение понятий бытовой и психологической проблемы. Задачи: актуализация знаний в области психологии, исследование уровня осведомленности. Формирование позиции взаимодействия. Путь к успеху через познание себя и познание окружающих людей. Мотивационный и рефлексивный диалоги.

Теория. Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф об Эроте и Психее). Что такое психология? Знакомство с понятием. Что изучает психология? Особенности возрастной и социальной психологии. Направленная беседа, мотивационный и рефлексивный диалоги.  
Психология юношеского возраста.

Основные проблемы юношеского возраста:

- проблема самоопределения и профессиональной ориентации;
- проблема формирования целостной картины мира;
- проблема морального выбора и ценностных ориентаций;
- проблема дружбы и любви.

Практика: умение видеть собственную проблему и разделять бытовую и психологическую проблему. Мотивационный и рефлексивный диалоги. Психолого-педагогическое исследование по выявлению ценностных ориентаций, предпочтений и потребностей данной группы ребят.

**2. «Приключение во внутреннем мире»** .Личность как предмет психологического познания. понятие о бессознательном и сознательном. Некоторые определения: личность как совокупность свойств, как сумма способов поведения, как хозяин мыслей, чувств, привязанностей и т.д

Теория: Введение в темы: Ощущения, Воображение; Восприятие; Способности; Память; Эмоции; Внимание

Практика:

1.Актуализация знаний об особенностях психического развития. Понятие «психика» в психологии. Закономерности человеческой психики. Где живет наша психика? Формы существования психики. Что такое психические процессы? Общегенетический закон развития. Мотивация и факторы индивидуального развития. О функционировании мозга и центральной нервной системы

2.Способности и их развитие. В чем проявляются способности. С готовыми способностями не рождаются. Способности и задатки. Потенциальные и актуальные способности. Общие и специальные способности. Механизм социального наследования. От чего зависит уровень развития способностей. Факторы, влияющие на развитие способностей. Как развивать свои способности. Способности и уверенность в себе.

3.Особенности познавательных процессов. «Направленность нашей психики» (о внимании). Что такое внимание? Произвольное и произвольное внимание. Признаки и свойства внимания: устойчивость, концентрация, колебания, распределение, переключаемость. Показатели внимания: объем. Методы исследования внимания: «Диагностика устойчивости и распределения внимания», «Переключение и устойчивость внимания» и др. Как развить внимание и сделать его лучше (практические советы). Психологические игры и упражнения на развитие внимания: «Кто быстрее?», «Наблюдательность», «Корректур», «Концентрация», «Сверхвнимание» и др.

4.«Мостики познания» (об ощущении). Знакомство с понятием. Как возникают ощущения? Основные поставщики знаний. Как мы познаем окру-

жающий мир и общаемся друг с другом? Пять органов чувств (глаза, уши, нос, кожа, язык). Пять чувств (слух, зрение, обоняние, осязание, вкус). Что означает понятие «шестое чувство»? Закономерности ощущений: порог ощущений, адаптация. Можно ли совершенствовать ощущения? Специальные упражнения для органов чувств: «Самый чувствительный», «Слепой, глухой, немой», «Жмурки» и др.

5.«Создаем картину окружающего мира» (о восприятии). Знакомство с понятием. Связь ощущения и восприятия. Как идет процесс восприятия. Свойства восприятия. Индивидуальные особенности восприятия людей, событий, явлений. Полезные советы: «Как улучшить наблюдательность» и др. Методы исследования восприятия: «Оценка особенностей восприятия пространства».

6.«Как мы храним то, что знаем» (о памяти). Знакомство с понятием. Как идёт воспроизведение; забывание. Два типа памяти: кратковременная и долговременная, их функции. Виды памяти: двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая. Типы запоминания: произвольное, непроизвольное, ассоциативное. Причины сохранения информации. Узнавание: полное и неполное. Воспроизведение: произвольное и непроизвольное. Процесс забываний информации. Индивидуальные особенности памяти. Методы исследования памяти: «Непроизвольное запоминание», «Опосредованное запоминание» и др. Практические советы: «Как готовить уроки, учить наизусть тексты» и т. д. Психологические игры и упражнения на развитие памяти: «Ассоциация», «Заблудившийся рассказчик», «Калейдоскоп», «Домино».

7.«Откуда берутся наши мысли» (о мышлении). Знакомство с понятием. Как идет процесс мышления: соотносит данные ощущений и восприятий, сопоставляет, различает, раскрывает отношения между окружающими явлениями. Результат мышления - мысль. Речь как носитель мысли и одновременно как средство общения, внутренняя речь и внешняя речь. Отличие речи от языка. Уровни мышления: наглядно-действенный, наглядно-образный, словесно-логический. Приемы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация и обобщение. Индивидуальные особенности мышления (быстрота, самостоятельность, критичность, гибкость, широта, глубина). Методы исследования мышления: «Оценка скорости протекания мыслительных процессов», «Оценка логичности мышления», «Оценка умения выявлять общие понятия». Психологические игры, упражнения, диагностические методики и другие приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Опечатка», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами», «Построение системы причин».

8.«Плохо ли быть фантазером» (о воображении). Знакомство с понятием. Роль воображения в деятельности человека. Основы воображения - образы. Особенности воображения и его возможности. Степени активности воображения: низкая (во сне), мало активная (в грезах), активная (при чтении художественной и исторической литературы, зрительном восприятии схем, чертежей, слушании радиопередач и т. д.), высшая степень активности (в творчестве). Особый вид воображения - мечта (мечта реальная и мечта нереальная (грезы)). Творческое воображение. Приемы творческого воображения (агглютинации, акцентирование, гипербола, литота, схематизация, галлюцинация). Связь воображения с эмоциональной сферой человека. Фантазии реальные и нереальные. Роль фантазии в игровой и творческой деятельности. Вдохновение. Методы исследования воображения: «Оценка уровня творческого воображения». Психологические игры, упражнения и другие приёмы развития воображения: «Не может быть», «Что стало бы, если бы...», «Способы применения предмета», «Волшебный карандаш», «Перевоплощения», «Антивремя».

9.Эмоции. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, настроение, стресс. Знакомство с понятиями. Три компонента эмоционального процесса: возбуждение» знак эмоции (положительная, отрицательная), степень контроля эмоции. Эмоциональное напряжение. Формы эмоционального процесса и особенности сигнального раздражителя. Источники эмоций: потребности, предвосхищение, характер протекания процессов регуляции и выполнения деятельности. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Продолжительность эмоциональных состояний: кратковременные (неустойчивые), продолжительные (устойчивые). Виды эмоций. Их краткая характеристика. Базовые интересы: интерес - волнение, удивление, радость, горе - страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд. Способы проявления и выражения эмоций. Основные эмоциональные черты человека: тревожность, депрессия, любовь, враждебность. Потребность в эмоциональном насыщении. Эмоции и мотивы. Влияние эмоций на познавательные процессы. Эмоции за других. Отличие эмоций от чувств. Счастье, самоуважение, любовь, юмор, чувство комического, ирония, насмешка, чреуство трагического, смятение, раскаяние, стыд, страх, обида. Понятие воли и безволия. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Воля как источник положительных и отрицательных эмоций. Воля и внушаемость. Привычки и воля. Структура волевого акта: побуждение - стремление - целенаправленное желание - размышление - борьба мотивов - действие. Волевые процессы. Способность человека сознательно регулировать, и активизировать свое поведение. Как воспитывать волю - (советы специалистов). О

самоконтроле и саморегуляции. Трудные состояния: стресс, фрустрация, тревога, страх, одиночество, вина, стыд. Способы выхода из трудных состояний. Понятие об аутотренинге.

### **3. Тема: Самопознание**

Теория: Как работает наше сознание. Как «Я» познаю самого себя. Как устроено наше самосознание. Компоненты самосознания. «Я - концепция»: образ «Я», самооценка, потенциальная поведенческая реакция. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, «Я» в настоящем, «Я» в будущем), качественная сфера («Я» реальное, «Я» идеальное).

Практика: Самовоспитание как расширение сознания. Социальные компоненты личности. Самооценка личности (адекватная, неадекватная). Модель развития самооценки. Советы специалистов: «Как любить и уважать свое «Я»», «Как определять и ценить свои достижения», «Как ставить реальные цели и планировать шаги их достижения», «Секреты успеха и счастья», «Как извлечь опыт из разных жизненных ситуаций», «Чувство собственного достоинства или как повысить уверенность в себе». Искусство самонаблюдения. Фиксирование мыслей, настроения, поведения. Проблема адекватного восприятия самого себя и окружающих людей. Как люди воспринимают друг друга (три типа модальности).

Мини-лекция, направленная беседа, мотивационный и рефлексивный диалоги. Приемы, направленные на повышение самооценки: психологическая игра «Угадай, какой «Я»», графический тест «Самооценка», «Я» в своих глазах и в глазах других людей (методика независимых характеристик), психологические игры и упражнения: «Рисуя свой образ», «Оцени себя сам», «Я люблю себя даже когда...», «Я и мои страхи», «Если бы Я был...», «Уникальный дар», «Позаботься о себе». Искусство самонаблюдения: психологические упражнения, задания, игры: «Я - ты, ты -я», «Мой автопортрет», «Портрет моего друга», «Я вчера, сегодня, завтра», «Фиксирование мыслей и настроения». Приемы самоанализа: «Хвалить или ругать», «Критика и самокритика». Как повысить уверенность в себе». «Умей сказать нет», «Просьба: способы высказывания и способы отказа», «Мой портрет в лучах солнца», «Игра в радость», «Оборотная сторона медали». Психологическая учебная игровая программа «Три института самопознания»:

1. «Такой, каким я себя представляю - я и есть»,
2. 2. «Я боюсь сам за себя»,
3. 3. «Кто я есть на самом деле». Психологическое упражнение «Золотой фонд моей жизни».

### **4. Технология коммуникации.**

Теория: Искусство нравиться людям: аттракция, имя, улыбка, установка. Правила слушания. Типы слушателей. Язык жестов. Инициатива в общении. Трудности общения в семье. Курс молодого бойца. Темперамент. Задачи: создание в группе атмосферы открытости и доверия. Развитие внимания к партнеру. Способствовать осмыслению своих состояний. Осознание важности пространства в общении.

Практика: Развивать умение видеть партнера, а не созданный образ. Навыки рефлексии. Умение применять знания факторов, влияющих на продолжение контакта. Умение применять знания правил слушания, перефразирования. Нервная система, темперамент, характер. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Эмоции и темперамент. Доминирующий темперамент. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера? Наименования черт. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера.

Мини-лекция, диагностическое тестирование. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности» Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Развитие эмпатии и психологической интуиции. Тренинг на развитие способности адекватно понимать партнера по общению, умению сопереживать и правильно строить свое поведение в условиях диалога (общения). Психологические упражнения и игры: «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Дипломатический прием», «Искусство говорить комплименты», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю».

### **5. Язык жестов**

Теория: Причины ограничения контакта. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Инициатива в общении. Знакомство и проблемы связанные с ним. Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Адекватность и продолжительность контакта в конкретной ситуации.

Практикум по развитию навыков публичного выступления (репетиция выступающего перед зеркалом, видеозапись выступления, просмотр, обсуждение). Критерии оценки публичного выступления. Правила и этика обсуждения публичного выступления. Памятка выступающему (полезные советы). Как знаменитые ораторы готовились к выступлению (примеры из истории).

### **6. Основные стили общения.**

Теория: Взаимонаправленность и взаимоинформирование. Конвенциональный стиль. Приоритетная зона его использования. Примитивный стиль. Личностная и социальная незрелость как причина выбора данного стиля общения.



Задачи: дать знания об основных стилях общения, о слабых и сильных сторонах разных стилей.

Практика: умение задавать вопросы. Умение использовать разные стили, учитывая ситуацию. Осознание своих индивидуальных способов ухода от искреннего, открытого общения. Умение использовать знания защиты от манипуляционного стиля.

Общение как социально-психологическое понятие. Роль общения в жизни человека. Виды потребностей в общении (в престиже, в доминировании, в подчинении другому, аффилиации, безопасности, быть индивидуальностью, в покровительстве, помощи, в познании, в красоте). Условия, необходимые для общения. Структура и функции общения. Пути получения и способы передачи информации. Обмен информацией, проблема сохранения информации. Вербальные и невербальные средства общения. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать собеседника. Метод активного слушания. Почему и как рождаются слухи. Техника эффективного общения.

Взаимодействие людей в общении. Взаимоотношения: общественные (деловые), межличностные, интимно-личностные. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Влияние коллектива на личность. Внушаемость, соглашательство, коллективизм. Мини-лекция, направленная беседа, мотивационный и рефлексивный диалоги. Ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения: «Искушение», «Запретные друзья», «Работать, а не развлекаться», «Правильный выбор». Социально-психологический тренинг «Поиск общего решения». Ролевая игра «Кораблекрушение» (поиск лидера). Организационно-деятельностная игра «Необитаемый остров». Упражнения: «Защитим наш город» (анализ поведения людей в критической ситуации), «Что значит "договориться?"».

## **7. Общение в конфликте.**

Теория: Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Конструктивные и деструктивные конфликты. Динамика конфликта

Задачи: показать различие рабочего и бытового понимания конфликта. Учить понимать характер собственных эмоциональных проблем в конфликте. Навыки: умение различать виды поведения в конфликте. Знать свой стиль поведения в конфликте. и определить свою стратегию поведения в конфликте. Умение использовать знания об этапах разрешения конфликта.

Психология конфликта. Понятия: «конфликтная ситуация», «конфликт», «инцидент». Классификация конфликтов. Конфликты межличностные и внутриличностные. Межличностные: конструктивные, деструктивные. Внутриличностные (конфликт власти и безволия, конфликт-фантом, эмоциональ-

ный конфликт). Основные формы поведения в конфликтной ситуации: компромисс, избегание, сотрудничество, соперничество, приспособление. Мотивационный конфликт. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жёсткий, принципиальный. Работа по урегулированию конфликта. Анализ конфликта. Модели разрешения конфликта: модель арбитража, модель посредника. Методика «Я - заявление». Процесс разрешения конфликта. Как не допустить перерастания конфликтной ситуации в конфликт (советы специалистов). Составление схемы разрешения конфликтов. Мини-лекция, направленная беседа, мотивационный и рефлексивный диалоги. Тест «Конфликтный ли Вы человек?». Тест К.Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. Ролевая игра «Я и мой обидчик». Тренинг бесконфликтного общения. Тренинг по саморегуляции поведения. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Ролевые этюды.

#### **8. Школа делового успеха.**

Теория: Искусство предлагать себя. Условия успешного прохождения собеседования. Планирование карьеры. Деловая переписка. Заповеди молодого карьериста. Личные права.

Задачи: дать знания об искусстве самопрезентации.

Практика: умение составлять резюме. Умение планировать карьеру и ставить цель. Умение использовать знания о деловой переписке и деловом костюме. Умение отстаивать свои права.

Мои личные права и права других людей. Мотивационный и рефлексивный диалоги. Список прав К. Д. Заслоффа. Знакомство, обсуждение. Ролевая игра «Декларация прав членов клуба». Декларация прав ребенка. Конвенция о правах ребенка. Права и защита чести и достоинства детей, подростков, молодежи (законы и другие документы). Молодежные неформальные объединения.

9. **Итоговое занятие.** Задачи: определение уровня знаний. Навыки: самопрезентации. Умение справляться с волнением в ситуациях повышенной эмоциональной напряженности.

### **Условия реализации программы**

Со стороны педагога работа должна быть направлена на поддержку учащихся, их развитие или на коррекцию тех или иных качеств личности. Роль педагога в общении с ребятами состоит в политике уважения и доверия, честности и открытости, которая позволяет ребятам исследовать, открывать, ставить перед собой цели и брать обязательства с теми этапами, которые они для себя наметили.

- Чтобы ребята ответственно относились к занятиям в клубе, педагог должен показывать пример
- отвечать, а не реагировать;
- принимать, а не осуждать;
- находить решения, а не обвинять, концентрироваться на цели, а не на занятой позиции;
- давать возможность действовать, а не контролировать;
- обеспечить всем без исключения ощущение безопасности и надежности;
- демонстрировать необходимые модели поведения, в том числе модели преодоления трудностей;
- учиться вместе с ребятами;
- быть активным в других сферах жизни

Со стороны учащихся – добросовестное посещение занятий, выполнение упражнений на занятиях и домашних заданий.

**Материально – техническое** обеспечение: просторный, светлый кабинет, наличие необходимой литературы, наличие изо материалов, телевизор, маркерная доска.

**Методическое обеспечение** – наличие раздаточного материала, заданий по разным темам. Кейсы. Видеоматериалы.

### **Механизмы оценки реализации программы**

1. Сохранность контингента.
2. Наличие методик отслеживающих промежуточные и конечные результаты.
3. Стабильность динамики роста умений.

В процессе обучения осуществляется КОНТРОЛЬ за уровнем усвоения программы.

### **Воспитательная работа**

1. Научить воспринимать и понимать себя.
2. Формировать активную социальную позицию учащихся.
3. Развивать способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей.
4. Активизировать интерес к самовоспитанию культурных и профессиональных качеств.

### **Массовая работа**

1. Принимать участие в конкурсных программах/

2. "Клуб делового общения"
3. "Взгляд в будущее", профориентационная игра
4. Конкурсы, фестивали, проходящие в ДДЮТ

#### **Литература для педагога:**

1. Козлов Н. И. , Устинов Д.Ю. Практическая психология на каждый день. Москва, 1998 г.
2. Козлов Н.И. , Пругченков А. С. Школа делового успеха. Москва, 2001 г.
3. Свергун О. Психология успеха или как стать хозяином своей жизни. Москва, 2000 г.
4. Вагин И. О. Психология зла. Санкт-Петербург, 2001 г.
5. Григорьева Т.Г., Линская О., Кольцева Е., Основы конструктивного общения. Новосибирск, 1998 г.
6. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения М.; Смысл 1996 г.
7. Забродин Ю.М., Попова М.В., Психология в школе. Экспериментальный курс для подростков. М.; ВНПУ 1994 г.
8. Мелибруда Е.Я. «Ты – мы» Психологические возможности улучшения общения. М.; Прогресс 1986 г.
9. Мастеров Б.М. Психология саморазвития психотехника риска и правила безопасности. М.,Интерпакс 1994 г.
- 10.Роберт М., Тильман Ф. Психология индивида и группы. М., Прогресс 1988 г.
- 11.Рудестам Кьялл. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы. М.;Стрингер 1992 г.
- 12.Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.; Новая школа 1993 г.
- 13.Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый. М.; Стрингер 1992 г.
- 14.Сатир В. Как строить себя и свою семью. Перевод с англ. М.; Педагогика-пресс 1992 г.
- 15.Возможности практической психологии в образовании. Под редакцией Бурлаковой Н.С. М.;ИЦ Перспектива. 1998 г.
- 16.А.Микляева «Я подросток» М.Смысл ,2004г.
- 17.Синтон-программа»,разработанная Творческим объединением психологов «Синтон» под руководством Козлова Н.И. М.2000
- 18.«Азбука общения» Санкт-Петербургского Российского педагогического университета.
19. «Основы конструктивного общения» Григорьева Т., Линская О., Кольцова Е., Новосибирск 1999

20. «Психология. как учебный предмет в школе» Забродин Ю.М., Попова М.В, М 2001
21. И.Вачков «Приключения во внутреннем мире, или психология для старшеклассников». М. 2005.
22. Программа клуба старшеклассников «Орда» Л. А. Щербакова, г.Мурманск
23. История клубов. Куприянов Б.В. – заведующий кафедрой теории и истории педагогики, профессор Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова

#### **Литература для обучающихся и родителей:**

1. «Курс практической психологии, или как добиваться успеха» Р.Р. Кашапов, Ижевск, «АСТ-пресс», 2000г., 443с.
2. «Тренинг общения для подростков» А.Г. Грецов, СПб, «Питер», 2005г., 160 с.
3. «Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов», А.Г. Грецов, СПб, «Питер», 2008г. , 193с.
4. «Психология развития конкурентоспособной личности», Митина Л.М., М. Издательство Московского психолого-социального института, 2003г., 400с.
5. «Я и моя профессия», Г.В. Резапкина, рабочая тетрадь, М., Генезис, 2000г.128с.
6. «Психология успеха» Е.К. Климова, О.А. Помазина, О.Н. Бакурова, рабочая тетрадь, СПб, Речь, 2013г. 128с.

#### ***Перечень видео, аудио пособий.***

- 1) Психологические тесты от Пси – Корпуса
- 2) «Он и Она, психологические тесты. Изд. Дом «Равновесие»
- 3) «Актуальные инструменты профориентации»
- 4) Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» изд. дом «Первое сентября»