

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 7»
Петропавловск-Камчатского городского округа,
683024, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Ватутина, д. 1 «А»,
код города 8(4152), тел/факс: 26-02-11, 23-30-00
e-mail: School7_pkgo_41@mail.ru, School7_pkgo_41@kamgov.ru**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Я в мире психологии общения и взаимодействия»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

г. Петропавловск-Камчатский

Пояснительная записка

Программа кружка «Я в мире психологии общения и взаимодействия» для девочек-подростков (12-14 лет) 6-8 классов была разработана на основе учебника «Психология (6 класс)» учебное пособие А.Д. Андревой, И.В. Дубровиной, авторы которой являются одними из ведущих преподавателей московских вузов. Учебник рекомендован редакционно-издательским советом Российской академии образования к использованию в качестве учебно-методического пособия. Так же при составлении программы использовались программы уроков по психологии из цикла Я – подросток А.В. Микляевой, кандидата психологических наук, доцента кафедры психологии человека Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена.

Цели программы «Я в мире психологии общения и взаимодействия»: способствовать развитию самопознания школьников, совершенствованию их общения со взрослыми и сверстниками, знакомить подростков с научной психологией (психологией общения, межличностных отношений, восприятия и понимания людьми друг друга) на доступном языке. Создание условий для успешной социально-психологической адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Словосочетание «создание условий» предполагает, что у обучающихся есть возможность выбора (уровня личностной включенности в занятия, своего поведения и т.д.): этими условиями можно воспользоваться полностью, а можно выполнить предлагаемые задания формально.

Данные цели предполагают развитие психологической готовности молодого человека к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, миром культуры, его собственным внутренним миром.

Реализация целей требует решения психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности подростка:

- формирование у школьников общих представлений о психологии как науке;
- оказание детям помощи в открытии своего внутреннего мира;
- пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- понимание чувств, настроений, переживаний своих и других людей.

Программа «Я в мире психологии общения и взаимодействия» для 6-8 классов представляет собой цикл занятий, направленных на получение новых психологических знаний, навыков и умений, повышение психолого-педагогической компетентности обучающихся.

Программа ориентирована на изучение двух блоков:

1. Мой внутренний мир;
2. психология общения и взаимодействия.

При разработке программы учитывались как общие научные знания в области психологии, так и знания основных закономерностей психического развития подростков. Важно, чтобы у школьника не образовалась пропасть между психологическим знанием о человеке вообще и о себе как человеке.

Подростковый возраст является благоприятным временем для пробуждения у детей интереса к самому себе, для постепенного понимания своих возможностей, способностей, характера, темперамента, для развития и укрепления доверия к себе, чувства собственного достоинства.

Программа составлена из расчёта 36 учебных недель в год – 3 часа в неделю. Общее количество часов программы – 108. В программе указано количество часов на изучение каждой темы. Материал, предусмотренный тематическим планом, рассчитан на изучение в течение одного учебного года.

Содержание программы «Я в мире психологии общения и взаимодействия»

Отбор и распределение научного материала для изучения психологии в школе связаны как с логикой самой науки, так и с логикой возрастных закономерностей психического развития школьников-подростков.

При определении содержательной последовательности научных знаний учитывались, прежде всего, сензитивность возраста к восприятию тех или иных влияний и его ответственность за развитие основных психологических новообразований данного этапа онтогенеза.

Организация занятий, предполагающая личностную включённость ребёнка в эту деятельность, создаёт благоприятные условия для разностороннего развития личности.

Программа разделена на два смысловых блока: познание себя, своего внутреннего мира (эмоционально-волевые психические процессы, психические свойства личности: способности, характер, темперамент); психология общения и взаимодействия.

Сензитивным периодом для подростков является развитие специальных способностей и интересов к разным сторонам знания, осознание и развитие своей индивидуальности, что связано с пониманием своих способностей, характера, темперамента, обнаруживающихся в процессах учения, общения, поведения; понимание индивидуальных особенностей людей.

Программа учитывает, что у подростков всё более активную роль в развитии личности начинает играть ведущая в этом возрасте деятельность общения со сверстниками.

Вопросы общения весьма актуальны, интересны подросткам. Их волнуют проблемы дружбы, приятельских и товарищеских отношений, проблемы отношений людей друг к другу. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности.

Учащиеся нуждаются в знаниях и умениях понимать чувства, переживания других людей и строить своё поведение и отношения с учётом этого. Так же актуальной проблемой для подростков становится проблема их объединений в группы различного плана. Большое значение в развитии личности приобретает общение со сверстниками, характерен обострённый интерес к вопросам групп, коллективов, подростковых объединений в группах, проблемам лидерства, межличностных отношений, к вопросам внутригруппового взаимодействия и т.д.

Изучение психологии в школе предполагает сотрудничество подростков со взрослыми в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и рефлексии. Именно в школьном периоде формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, отношения между людьми, своё будущее, формируются личностные смыслы жизни.

В первом блоке «Встречи с самим собой» (34 часа) школьники впервые приступают к изучению психологии как научной дисциплины. Предлагаемые для изучения темы посвящены раскрытию самопознания.

Урок 1. Что такое личность?

Цели: формирование позитивной мотивации к урокам психологии путем обращения к жизненному опыту учащихся, расширение представлений о личности.

Личность. Индивидуальность. Индивид. Генотип, фенотип. Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы. Правила работы на уроках кружка.

Урок 2. Основные личностные характеристики.

Цели: познакомить учащихся с структурой личности, создание условий для самопознания.

Характер и черты характера. Воля. Способности и задатки. Что такое темперамент. Психологические характеристики темпераментов. Характер. Познавательные процессы, состояния и свойства.

Урок 3. Наедине с собой (практическое занятие).

Цели: создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на уроках психологии, создание психологически безопасной атмосферы на занятиях.

Упражнения «Гомеостат», «Герб», индивидуальная письменная работа.

Урок 4. Что я знаю о себе (практическое занятие).

Цели: развитие групповой сплоченности, создание условий для развития рефлексии учащихся, создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я образа».

Упражнения «Считаем вместе», «Двадцать Я», индивидуальная письменная работа.

Урок 5. Мое имя.

Цели: создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм, создание условий для обращения подростков к архетипическому содержанию собственных имен.

Имя. Упражнение «Сочинение сказки». Обсуждение.

Урок 6. Мое уникальное «Я».

Цели: создание условий для развития рефлексии подростков, развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от участников.

Индивидуальность. Упражнение «Добрая волшебница». Индивидуальная письменная работа.

Урок 7. Я глазами других.

Цели: создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи, развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

Упражнения «Постройся по...», «Кто ты?», индивидуальная письменная работа.

Урок 8. Как меня видят другие?

Цели: создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи, развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

Портрет. Упражнение «Глазами других», индивидуальная письменная работа.

Урок 9. Мои достоинства и недостатки.

Цель: создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.

Достоинства и недостатки. Упражнения «Мои достоинства и недостатки», «Соринка в чужом глазу».

Урок 10. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.

Цели: предоставление подросткам обратной связи об их достоинствах и недостатках с точки зрения других людей, создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.

Упражнения «Что обо мне сказали», «Обратная связь», «Скажи о себе что-нибудь хорошее», индивидуальная письменная работа.

Урок 11. Мои недостатки и как с ними быть.

Цели: создание условий для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека, «нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками, формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности.

Зачем нужны недостатки? Упражнения «Сказка по кругу», «Карикатура», индивидуальная письменная работа.

Урок 12. Мои ценности.

Цель: создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.

Ценности и смыслы. Упражнения «Мои ценности», индивидуальная письменная работа.

Урок 13. Я в «бумажном зеркале».

Цель: создание условий для развития рефлексии учащимися на основе результатов тестирования по методике Кэттелла (диагностический этап).

Тестирование.

Урок 14. «Отражение».

Цель: создание условий для развития рефлексии учащимися в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Упражнение «Угадай-ка!», индивидуальная письменная работа.

Урок 15. Планирование времени.

Цель: создание условий для исследования подростками особенностей организации своего времени.

Время. Чем было заполнено время каждого? Упражнение «Мое настоящее», индивидуальная письменная работа.

Урок 16. Обязательные цели и задачи возраста (время взрослеть).

Цель: создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам.

Взрослость. Упражнение «Перспективы», индивидуальная письменная работа.

Урок 17-18. Как я выгляжу?

Цели: создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности», создание условий для объективной оценки своей внешности.

Игра «Встаньте те кто...», упражнение «Идеал», индивидуальная письменная работа.

Кая я выгляжу (продолжение).

Цели: разрядка негативных чувств, связанных у подростков с переживанием недостатков своей внешности, поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа ребята своих достоинств.

Упражнения «Кривое зеркало», «Недостатки внешности и ее достоинства».

Урок 19. Моя семья.

Цели: актуализация у подростков опыта семейного взаимодействия, создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта.

Упражнения «Генеалогическое дерево», «Семейные фотографии», индивидуальная письменная работа.

Урок 20-21. «Трудные дети» и «трудные родители».

Цели: анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями, создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями.

Упражнения «Копилка семейных трудностей», «Трудные родители и трудные дети», индивидуальная письменная работа.

«Трудные дети» и «трудные родители» (продолжение).

Цели: актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией, анализ прав и обязанностей различных членов семьи.

Обсуждение темы «Идеальные отношения в семье», упражнение «Мои права и обязанности», индивидуальная письменная работа.

Урок 22. Что такое уверенность в себе.

Цели: обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин, формирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением, создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Упражнения «Пальцы», «Три портрета», «Геометрия уверенности».

Урок 23. Умение сказать «нет».

Цели: формирование навыка противостоять групповому давлению, формирование «культуры отказа», формирование условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.

Упражнение «Волк и семеро козлят», индивидуальная письменная работа.

Урок 24. Чем уверенность отличается от самоуверенности.

Цели: закрепление навыка сказать «нет», формирование представлений об оптимальном самоутверждении, тренинг оптимального самоутверждения.

Упражнения «Просьба и отказ», «Уверенное поведение», индивидуальная письменная работа.

Урок 25. Тренируем уверенность в себе.

Цели: создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности, формулирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения.

Упражнение «Лошадь», индивидуальная письменная работа.

Урок 26. Самооценка.

Цели: сформировать представление подростков о составляющих самооценки.

Самооценка. Уровень притязаний, уровень достижений. Адекватная, завышенная, заниженная самооценка. Формирование самооценки. Динамика развития самооценки.

Урок 27. Что такое дружба.

Цели: формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих, создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

Упражнения «Ассоциации», «Ищу друга», индивидуальная письменная работа.

Урок 28-29. Моя будущая профессия.

Цель: знакомство с миром профессий, анализ различных профессиональных областей.

Профессия. Типы профессий. Анализ представлений о своей будущей профессии участниками, индивидуальная письменная работа.

Моя будущая профессия (продолжение).

Цель: актуализация главных и второстепенных составляющих при выборе профессии.

Задатки, способности, престиж, высшее или среднее образование. Выбор зависит от чего? Родители и выбор будущей профессии.

Урок 30. Практикум «мой темперамент».

Цель: знакомство подростков со своими индивидуально-личностными особенностями (темпераментом).

Тестирование, обработка, интерпретация результатов.

Урок 31. Практикум «моя самооценка».

Цель: знакомство подростков со своими индивидуально-личностными особенностями (самооценкой).

Тестирование, обработка, интерпретация результатов.

Урок 32. Практикум «мой характер».

Цель: знакомство подростков со своими индивидуально-личностными особенностями (характером).

Тестирование, обработка, интерпретация результатов.

Урок 33. Практикум «мои способности (ДДО)».

Цель: знакомство подростков со своими индивидуально-личностными особенностями (расположенности к типу профессий).

Тестирование, обработка, интерпретация результатов.

Урок 34. Подведение итогов.

Цель: создание условий для рефлексии подростками своих достижений на занятиях по психологии блока «Наедине с собой».

Обсуждение и анализ блока. Упражнения «Я желаю сам себе», «Комплимент».

Во **втором блоке** «Психология общения и взаимодействия» (74 часа) подростки приступают к изучению подблоков «мир эмоций» (30 часов) и «Я среди других» (44 часа). Предлагаемые для изучения темы посвящены

изучению основных психологических механизмов взаимодействия личности с другими и приобретению навыков эффективного общения.

«Мир эмоций» (30 часов)

Урок 35. Я – наблюдатель.

Цель: создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.

Упражнения «Угадай эмоцию», «Дорисуй-ка», индивидуальная письменная работа.

Урок 36. Мои эмоции и чувства.

Цель: создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

Притча, упражнение «Фантом», индивидуальная письменная работа.

Урок 37. Эмоциональный словарь.

Цель: создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

Упражнение «Словарь чувств», работа со словарем, индивидуальная письменная работа.

Урок 38. Чувства полезные и не очень.

Цель: создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.

Упражнение «Польза и вред эмоций», индивидуальная письменная работа.

Урок 39. Нужно ли управлять своими эмоциями?

Цели: создание условий для осознания подростками необходимости управлять собственными эмоциями как свободного выбора, актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами, ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Зачем нужно управлять эмоциями? Кому это нужно? Сказка «Емелино настроение». Прием «Эмоциональный дневник», индивидуальная письменная работа.

Урок 40. Что такое «запретные» чувства?

Цели: создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни, снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

Все ли чувства человек показывает другим? Какие скрывает? Почему? Упражнения «Эксперимент», «Подвиг искренности», индивидуальная письменная работа.

Урок 41. Какие чувства мы скрываем?

Цели: создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств, определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

Упражнения «Подвиг искренности» (вторая попытка), «Айсберг», индивидуальная письменная работа.

Урок 42. Маска и разные роли.

Цель: создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.

Упражнения «Копилка ситуаций», «Маска», индивидуальная письменная работа.

Урок 43. Я в «бумажном зеркале».

Цель: создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

Упражнение «Бумажное зеркало». Тест Басса-Дарки. Опросник VASA.

Урок 44. «Бумажное отражение».

Цель: создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Работа с тестовыми показателями методик прошлого урока. Работа в малых группах. Индивидуальная письменная работа.

Урок 45. Что такое тревоги и страхи?

Цели: обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении, анализ психологической природы страха, проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Что такое страх? Упражнение «Чего боятся люди?».

Урок 46. Побеждаем все тревоги.

Цели: обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении, анализ психологической природы страха, проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Игра «Гражданская оборона», «Как справиться со страхом», индивидуальная письменная работа.

Урок 47. А что они обо мне думают?

Цель: создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

Упражнение «Гримаса», индивидуальная письменная работа.

Урок 48. Страх оценки.

Цель: создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

Разминка. Упражнение «Клоун», индивидуальная письменная работа.

Урок 49. Злость и агрессия.

Цель: создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.

Чем полезна и вредна злость? Упражнение «Как я зол!», индивидуальная письменная работа.

Урок 50. Как справляться со злостью.

Цели: создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии, разрядка агрессивных тенденций в поведении в игровой форме, обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Упражнение «Кошки-собаки». Работа в малых группах. Индивидуальная письменная работа.

Урок 51. Практикум «Лист гнева».

Цели: создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии, обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Способы разрядки. Упражнение «Лист гнева».

Урок 52. Обида и ее последствия.

Цели: создание условий для осознания подростками психологической природы обиды, определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

Обида. Переживания и чувства. Упражнение «Геометрия обиды», индивидуальная письменная работа.

Урок 53. Как простить обиду?

Цель: создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

Анализ реакции на ситуацию (один обидится, другой нет). Упражнение «Письмо обидчику», индивидуальная письменная работа.

Урок 54. Ах, чем я виноват?

Цель: создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.

Все ли испытывают чувства стыда и вины? Стыд и вина. Упражнение «Сказка». Индивидуальная письменная работа.

Урок 55. Оптимизм или пессимизм: выбор за тобой.

Цели: создание условий для осознания подростками представлений о мире и жизни с позиции оптимиста и пессимиста, ориентировать на сознательный выбор жизненной позиции.

Оптимизм. Пессимизм. Перспективы окружающего мира у одних и других. От чего зависит выбор человека? Упражнение «Превращение (оптимист/пессимист).

Урок 56. Что такое эмпатия?

Цели: экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций, создание условий для тренинга эмпатических навыков.

Понимание. Упражнение «Мигалки». Диагностика уровня эмпатии.

Урок 57. Развиваем эмпатию.

Цель: создание условий для развития эмпатии учащихся.

Упражнения «Лицом к лицу», «Фотографии». Индивидуальная письменная работа.

Урок 58. Еще раз про эмпатию.

Цель: создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Упражнения «Кто сказал мяу», «Кто дотронулся?» Индивидуальная письменная работа.

Урок 59. Практикум «Эмпатия в действии».

Цель: создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Упражнение «Сыщик». Индивидуальная письменная работа.

Урок 60-61. Способы выражения чувств.

Цели: анализ возможного поведения и чувств в потенциально конфликтной ситуации, формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Чувства помощники выстраивания отношений с другими. Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств».

Способы выражения чувств (продолжение).

Цели: анализ возможного поведения и чувств в потенциально конфликтной ситуации, формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Социально приемлемые способы выброса негативных эмоций.
Индивидуальная письменная работа.

Урок 62. Практикум «Тренировка «Я Высказываний».

Цель: создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я-высказываний».

Упражнения «Формулировка», «Я-послания». Индивидуальная письменная работа.

Урок 63. Комплименты.

Цель: создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

Упражнение «Комплимент». Работа в малых группах. Индивидуальная письменная работа.

Урок 64. Подведение итогов.

Цель: создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на занятиях кружка.

Обратная связь. Упражнение «Рисуем «психологию».

«Я среди других» (44 часа).

Урок 65. Введение в психологию общения.

Цель: создание условий для понимания подростками психологической природы общения и межличностных отношений.

Я и другой человек. Что такое общение. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми.

Урок 66. Общаться – это легко?

Цель: создание условий для обращения подростков к своему опыту общения на модели игровой ситуации.

Зачем нужны правила? Зачем нужно общение? Упражнение «Час общения». Индивидуальная письменная работа.

Урок 67. Как складывается впечатление о другом человеке?

Цель: создание условий для осознания подростками психологии восприятия в межличностных отношениях.

Что такое внешний вид человека. Лицо человека. Что можно узнать по походке и осанке. Речь говорит сама за себя. Одежда и причёска.

Урок 68. Как люди воспринимают друг друга?

Цель: формирование представлений подростков о некоторых эффектах восприятия людьми друг друга.

Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Что такое установка. Прошлый опыт и восприятие другого человека.

Урок 69. Особенности восприятия человека детьми и взрослыми.

Цель: создание условий для анализа подростками влияния возраста на восприятие.

Как воспринимают человека дошкольники. Каким видят человека школьники. Восприятие человека взрослыми людьми. Влияние профессии человека на восприятие им других людей. Как люди воспринимают меня самого.

Урок 70. Какая бывает информация?

Цели: формирование у учащихся представлений о вербальной и невербальной информации в общении, создание условий для анализа учащимися собственного опыта общения.

Упражнения «Час редактора», «Час редактора – 2», индивидуальная письменная работа.

Урок 71. Невербальная информация.

Цели: формирование у учащихся представлений о соотношении вербальной и невербальной информации в общении, создание условий для развития у подростков навыка понимания невербальной информации.

Игра «Колпачок», «Таможня», индивидуальная письменная работа.

Урок 72. О чем говорит наша мимика?

Цель: создание условий для анализа учащимися роли мимики и контакта глаз в общении с людьми.

Упражнения «Отгадай-ка», «Разговор спина к спине», индивидуальная письменная работа.

Урок 73. О чем говорят наши жесты?

Цели: создание условий для анализа учащимися их пантомимических проявлений, ознакомление учащихся с основными закономерностями «языка жестов».

Упражнения «Крест-параллель», «Получился человечек», индивидуальная письменная работа.

Урок 74. Как общаются разные люди?

Цель: формирование у учащихся представлений об общении как о сложном, многоаспектном явлении.

Что такое потребность в общении. Психологические особенности человека и общение. Навык, манера и стиль общения. Пространство и время общения.

Урок 75. Как лучше подать информацию?

Цель: создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи информации и самооценки сформированности этого навыка.

Упражнение «Собираемся в поход». Работа в малых группах. Упражнение «Пересказ». Индивидуальная письменная работа.

Урок 76. Как лучше понять информацию?

Цель: создание условий для формулирования подростками правил эффективного приема информации и для самоанализа сформированности этого навыка.

Упражнения «Диктант», «Я известная персона». Индивидуальная письменная работа.

Урок 77. Барьеры на пути информации.

Цель: создание условий для исследования учащимися информационных барьеров в общении.

Упражнения «Сообщение», «Испорченный телефон». Индивидуальная письменная работа.

Урок 78. Барьеры, которые создаю я сам.

Цель: создание условий для анализа подростками коммуникативных барьеров.

Притча «Не все сразу». Упражнение «Барьеры». Индивидуальная письменная работа.

Урок 79. Каналы обработки информации.

Цели: ознакомление подростков с каналами приема и передачи информации, создание условий для самодиагностики ведущего канала восприятия и тренировка навыка передачи информации в различных репрезентативных системах.

Упражнения «Самодиагностика», «Догадайся по глазам», «Догадайся по словам». Индивидуальная письменная работа.

Урок 80. Стереотипы в общении.

Цели: создание условий для анализа учащимися значения стереотипов в общении с людьми, создание условий для исследования учащимися собственных стереотипов.

Стереотипы понимания. Эталоны понимания. Установки. Как формируются у человека эталоны, стереотипы и установки. Культура и общение. Упражнение «Фойманы и цейманы». Индивидуальная письменная работа.

Урок 81. Позитивы в общении.

Цели: формирование у учащихся представлений о позициях в общении зонах личного пространства в общении, создание условий для исследования подростками предрасположенности к тем или иным позициям в общении.

Позиции. Зоны общения. Упражнения «Разговор», «А я ему говорю...».
Индивидуальная письменная работа.

Урок 82. Доминантность в общении.

Цель: создание условий для анализа подростками психологического содержания доминантной и недоминантной позиции в общении, а также самоанализа по выделенным признакам.

Упражнения «Администратор гостиницы». Индивидуальная письменная работа.

Урок 83. Стили общения.

Цели: создание условий для анализа подростками различных стилей общения и их эффективности, тренировка способности учащихся определять стиль общения, выбранный партнером.

Стили общения. Упражнение «Угадай стиль общения», индивидуальная письменная работа.

Урок 84. Выбор стиля общения.

Цель: создание условий для анализа подростками эффективности различных стилей общения и последствий их использования.

Упражнения «Алло, я вас слушаю», «Наоборот», индивидуальная письменная работа.

Урок 85. Что такое конфликт?

Цели: формулирование понятия конфликт, создание условий для понимания амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного).

Сущность конфликта. Формула конфликта. Упражнения «Ассоциации», «Снежинки». Индивидуальная письменная работа.

Урок 86. Причины конфликтов.

Цель: создание условий для понимания подростками амбивалентного значения конфликтов, анализа собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности.

Причины возникновения конфликта. Упражнения «Копилка», «Вред или польза конфликтов». Индивидуальная письменная работа.

Урок 87. Человек в конфликте.

Цели: демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияние на общение в ходе конфликта, создание условий для развития у подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние в конфликте.

«Конфликтный человек». Варианты реакций. Как разрешить конфликт. Упражнения «Ассоциации-2», «Конфликт на бумаге». Индивидуальная письменная работа.

Урок 88. Конфликтные эмоции.

Цели: создание условий для развития у учащихся способности анализировать свое эмоциональное состояние в конфликте, систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом подростков по преодолению негативных эмоциональных состояний.

Что заставляет нас вступать в конфликт? Какие эмоции испытывают оппоненты? Упражнения «Алфавит эмоций», «Эмоции в конфликте». Индивидуальная письменная работа.

Урок 89. Эмоциональная тропинка.

Цель: создание условий для развития у учащихся способности анализировать свое эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.

Упражнения «Сюжет», «Эмоциональная тропинка». Индивидуальная письменная работа.

Урок 90. «Стили поведения в конфликте».

Цели: актуализация личного опыта участников, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте, на модели игровой ситуации, самоанализ стилей поведения в конфликте.

Упражнения «Рисунок вдвоем», «Кулак».

Урок 91. Я в «бумажном зеркале».

Цели: самодиагностика стиля поведения в конфликте, создание условий для рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конфликте.

Тест Томаса «Стратегии в конфликтных ситуациях», анализ и интерпретация результатов теста.

Урок 92. «Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте.

Цель: создание условий для анализа подростками сильных и слабых сторон различных стилей поведения в конфликте.

Упражнения «Девиз», «Плюс-Минус». Индивидуальная письменная работа.

Урок 93. Все дело в шляпе!

Цель: создание условий для апробирования подростками алгоритма анализа конфликтной ситуации и своей роли в ней.

Притча о старом Шляпнике. Упражнение «Все дело в шляпе». Индивидуальная письменная работа.

Урок 94. «Психоанализ» конфликтов.

Цели: создание условий для анализа учащимися искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятие другого человека, работа с алгоритмом самоанализа конфликта, позволяющим найти конструктивный выход из конфликтной ситуации.

Упражнения «Я и они», «Договор».

Урок 95. А зачем мне это?

Цель: создание условий для поиска подростками стратегии рационального целеполагания в конфликте.

Зачем люди конфликтуют? Упражнение «Красное и черное». Индивидуальная письменная работа.

Урок 96. Общение и отношение.

Цель: создание условия для осознания подростками представлений о взаимосвязи общения и отношений.

Отношения (товарищество, дружба, любовь). Отношение к человеку и восприятие.

Урок 97. Что такое межличностные отношения.

Цель: раскрыть понимание подростками природу межличностных отношений.

Особенности межличностных отношений. Межличностные отношения в зависимости от культурной принадлежности общающихся. Возникновение симпатии. Симпатия. Антипатия. Отличие симпатии от эмпатии.

Урок 98. Общение и понимание людьми друг друга.

Цель: создать условия для осознания подростками значимости для эффективного общения понимания.

Психические процессы и понимание. Понимание чувств другого человека. Упражнение «Я чувствую (анализ ситуаций).

Урок 99. Особенности понимания человека детьми и взрослыми.

Цель: создать условия для осознания подростками наличие у людей разных уровней понимания в зависимости от возраста, жизненного опыта, культурной принадлежности.

Понимание человека детьми и взрослыми в зависимости от культуры и опыта.

Урок 100. Личные и деловые отношения.

Цель: создать условия для осознания подростками различий между официальными и неофициальными отношениями.

Личные и деловые отношения. Основные правила делового общения. Уверенные публичные выступления.

Урок 101. Доверие в общении.

Цели: создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия, экспресс-диагностика своего уровня доверия другим людям.

Что значит доверие к людям? Упражнение «Падение в парах». Индивидуальная письменная работа.

Урок 102. Доверительный урок.

Цель: создание условий для развития у подростков способности доверительно относиться к людям.

Разминка «Лабиринт вслепую». Упражнение «Слепой и поводырь». Индивидуальная письменная работа.

Урок 103. Умею ли я слушать и слышать?

Цель: создание условий для самоанализа подростками умения слушать и слышать другого человека.

Слушать и слышать. Подстройка в общении. Активное слушание. Упражнения на выработку навыков активного слушания. Тест «Умею ли я слушать?» Упражнение «Хороший слушатель». Индивидуальная письменная работа.

Урок 104-106. Общение с «трудными людьми».

Цели: актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «Зануда», обобщение опыта общения с «трудными людьми» - людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

С какими людьми трудно общаться? Почему? Упражнение «Зануда». Индивидуальная письменная работа.

Общение с «трудными людьми» (продолжение).

Цели: актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «Эгоцентрик», обобщение опыта общения с «трудными людьми» - людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

Упражнения «Это что! А я...», «Дай совет». Индивидуальная письменная работа.

Урок 107. Я живу среди людей.

Цель: создать условия для понимания подростками своих прав на свободу общения и других людей.

Что значит быть культурным человеком. Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы путешественники. Как мы выглядим. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

Урок 108. Заключительное занятие по курсу.

Цель: создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении навыками общения.

Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение». Индивидуальная письменная работа. Обратная связь.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата проведения
Блок 1. Встречи с самим собой			
1.	Что такое личность?	1	
2.	Основные личностные характеристики.	1	
3.	Наедине с собой.	1	
4.	Что я знаю о себе.	1	
5.	Мое имя.	1	
6.	Мое уникальное «Я».	1	
7.	Я глазами других.	1	
8.	Как меня видят другие?	1	
9.	Мои достоинства и недостатки.	1	
10.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1	
11.	Мои недостатки и как с ними быть.	1	
12.	Мои ценности.	1	
13.	Я в «бумажном зеркале».	1	
14.	«Отражение».	1	

15.	Планирование времени.	1	
16.	Обязательные цели и задачи возраста.	1	
17.	Как я выгляжу?	2	
18.	Моя семья.	1	
19.	«Трудные дети» и «трудные родители».	2	
20.	Что такое уверенность в себе.	1	
21.	Умение сказать «нет».	1	
22.	Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1	
23.	Тренируем уверенность в себе.	1	
24.	Самооценка.	1	
25.	Что такое дружба.	1	
26.	Моя будущая профессия.	2	
27.	Практикум «мой темперамент».	1	
28.	Практикум «моя самооценка».	1	
29.	Практикум «мой характер».	1	
30.	Практикум «мои способности (ДДО)».	1	
31.	Подведение итогов.	1	
Итого		34 часа	
Блок 2 «Психология общения и взаимодействия»			
«Мир эмоций»			
1.	Я – наблюдатель.	1	
2.	Мои эмоции и чувства.	1	
3.	Эмоциональный словарь.	1	
4.	Чувства полезные и не очень.	1	
5.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	
6.	Что такое «запретные» чувства?	1	
7.	Какие чувства мы скрываем?	1	
8.	Маска и разные роли.	1	

9.	Я в «бумажном зеркале».	1	
10.	«Бумажное отражение».	1	
11.	Что такое тревоги и страхи?	1	
12.	Побеждаем все тревоги.	1	
13.	А что они обо мне думают?	1	
14.	Страх оценки.	1	
15.	Злость и агрессия.	1	
16.	Как справляться со злостью.	1	
17.	Практикум «Лист гнева».	1	
18.	Обида и ее последствия.	1	
19.	Как простить обиду?	1	
20.	Ах, чем я виноват?	1	
21.	Оптимизм или пессимизм: выбор за тобой.	1	
22.	Что такое эмпатия?	1	
23.	Развиваем эмпатию.	1	
24.	Еще раз про эмпатию.	1	
25.	Практикум «Эмпатия в действии».	1	
26.	Способы выражения чувств.	2	
27.	Практикум «Тренировка «Я Высказываний».	1	
28.	Комплименты.	1	
29.	Подведение итогов.	1	
Итого		30 часов	
«Я среди других»			
1.	Введение в психологию общения.	1	
2.	Общаться – это легко?	1	
3.	Как складывается впечатление о другом человеке?	1	
4.	Как люди воспринимают друг друга?	1	
5.	Особенности восприятия человека детьми и взрослыми.	1	

6.	Какая бывает информация?	1	
7.	Невербальная информация.	1	
8.	О чем говорит наша мимика?	1	
9.	О чем говорят наши жесты?	1	
10.	Как общаются разные люди?	1	
11.	Как лучше подать информацию?	1	
12.	Как лучше понять информацию?	1	
13.	Барьеры на пути информации.	1	
14.	Барьеры, которые создаю я сам.	1	
15.	Каналы обработки информации.	1	
16.	Стереотипы в общении.	1	
17.	Позиции в общении.	1	
18.	Доминантность в общении.	1	
19.	Стили общения.	1	
20.	Выбор стиля общения.	1	
21.	Что такое конфликт?	1	
22.	Причины конфликтов.	1	
23.	Человек в конфликте.	1	
24.	Конфликтные эмоции.	1	
25.	Эмоциональная тропинка.	1	
26.	Практикум «Стили поведения в конфликте».	1	
27.	Я в «бумажном зеркале».	1	
28.	«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте.	1	
29.	Все дело в шляпе!	1	
30.	«Психоанализ» конфликтов.	1	
31.	А зачем мне это?	1	
32.	Общение и отношение.	1	
33.	Что такое межличностные отношения.	1	

34.	Общение и понимание людьми друг друга.	1	
35.	Особенности понимания человека детьми и взрослыми.	1	
36.	Личные и деловые отношения.	1	
37.	Доверие в общении.	1	
38.	Доверительный урок.	1	
39.	Умею ли я слушать и слышать?	1	
40.	Общение с «трудными людьми».	3	
41.	Я живу среди людей.	1	
42.	Заключительное занятие по курсу	1	
Итого		44 часа	
Всего по курсу		108 часов	

Список литературы

Учебно-методическое пособие для учителей

1. Преподавание психологии в школе, 3 – 11 классы: Учеб.-метод. пособие / Под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. – 800 с.

Учебное пособие (учебники)

2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2006. – 336 с.
3. Психология, 6-й класс: Учеб. пособие / Под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. – 208 с.