**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №18»**

**г. Кирова**

**Программа элективного курса**

**для детей 11 класса**

**«Психология общения»**

**Составитель:**

**педагог-психолог**

**Неприна Я.С**

**2024**

**РАЗДЕЛ I**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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, не говоря уже о выработке навыков активного слушанья, самопрезентации и саморегуляции.

Старший школьный возраст – 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.

**Цель курса:** повысить уровень психологической компетентности старшеклассников в коммуникативной сфере, обеспечение их личностного развития .

**Задачи курса:**

1. Дать учащимся психологические знания о процессе общения
2. Обучинть основам конструктивного общения
3. Формировать навыки рефлексии и самопознания личностных качеств
4. Развивать навыки групповой работы
5. Повышать самооценку и уверенностьв себе

**РАЗДЕЛ II**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Права и обязанности в общении | 1 |
| 2 | Иррациональные убеждения | 1 |
| 3 | Коммуникативные навыки | 1 |
| 4 | Типы поведения людей | 1 |
| 5 | Стили общения | 1 |
| 6 | Мой стиль общения | 1 |
| 7 | Эффективные навыки общения | 1 |
| 8 | Мой образ в общении | 1 |
| 9 | «Я-высказывания» против «Ты-высказывания» | 1 |
| 10 | Учимся переводить «Ты-высказывания» в «Я-высказывания» | 1 |
| 11 | Отработка навыков «Я-высказывания» | 1 |
| 12 | Общение и наши чувства | 1 |
| 13 | Признаки эффективного общения | 1 |
| 14 | Люди-скептики | 1 |
| 15 | Активное слушание | 1 |
| 16 | Отработка навыков активного слушания | 1 |
| 17 | Забота – что это? | 1 |
| 18 | Вредные советы: как отталкивать людей | 1 |
| 19 | Что такое эмоциональный интеллект | 1 |
| 20 | Развитие эмоционального интеллекта | 1 |
| 21 | Что такое эмпатия | 1 |
| 22 | Развитие эмпатии | 1 |
| 23 | Секреты успешного общения | 1 |
| 24 | Саморегуляция психического состояния | 1 |
| 25 | Психотехника «Создай себе настроение» | 1 |
| 26 | Психотехника «Убеждающее воздействие» | 1 |
| 27 | Психотехника «Формирование симпатии в общении» | 1 |
| 28 | Приятно ли с вами общаться? | 1 |
| 29 | Невербальные средства общения | 1 |
| 30 | Как рождаются слухи? | 1 |
| 31 | Мастерство публичного выступления | 1 |
| 32 | Отрабатываем навыки публичного выступления | 1 |
| 33 | Заяви о себе | 1 |
| 34 | Заключительное занятие | 1 |
| **Итого:** | | **34** |

Источники:

1. Л.К.Рахлевская. Самопознание в процессе изучения человековедения. 1-2 части. – Томск, 1996.
2. У.А.Казанский. Игры в самих себя. – М. Роспедагенство, 1995.
3. Е.И.Рогов. Настольная книга практического психолога. – М., 1993.
4. Н.Козлов. Философские сказки для обдумывающих житие. Практическая психология на каждый день. – М., 1997.
5. Л.Н.Маленкова Человековедение. – М, 2000 г.
6. А.С.Прутченков. Трудное восхождение к себе. – М., 1995 г.
7. В.В.Петрусинский. На пути к совершенству. – М., 1995 г.
8. А.Микляева. Я – подросток. Ч.1-2. – С-Пб, 2003.
9. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 1995 г.
10. Д.В.Рязанова. Тренинги с подростками. – М., 2003 г.