

АДМИНИСТРАЦИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия № 6» г. Воркуты**

**(МОУ «Гимназия № 6» г. Воркуты)**

«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛÖН МУНИЦИПАЛЬНÖЙ ЮКÖНСА

АДМИНИСТРАЦИЯ

«6 №-а гимназия» Воркута карса муниципальнöй велöдан учреждение

169900, Республика Коми, г.Воркута, ул. Парковая, д.20-а тел. (82151) 3-91-11E-mail:gimnaziya6@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  гимназическим методическим объединением  учителей гуманитарного цикла  Протокол № 1  от «31» августа 2018 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ «Гимназия № 6» г. Воркуты  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Хмарук  «31» августа 2018 г. |

**Программа элективного курса**

**«Эффективное общение»**

срок реализации программы: 2 года

Программа элективного курса составлена

в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом

среднего общего образования

(в действующей редакции)

Составитель:

Савчук Наталья Владимировна,

педагог-психолог

Воркута

2018

**Пояснительная записка**

Программа элективного курса предназначена для профильной подготовки учащихся 10 и 11 классов и ориентирована на подростков 16–17 лет, соответственно строится с учетом возрастных интересов детей. Объем программы 35 часов, с регулярностью 1 час в 2 недели.

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

Данная программа составлена **на основе следующих программ**:

Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. «Психология общения для старшеклассников», Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. «Основы конструктивного общения», Васильченко К.В. «Путешествие в страну «Я», Нартова-Бочавер С.К. «Психология личности и межличностных отношений».

**Изучение курса «Эффективное общение» решает следующие задачи:**

* получение, обобщение психологических знаний об особенностях процессов самопознания и самовоспитания, о себе целостно;
* выработка у школьников конструктивных способов взаимодействия в социуме;
* формирование ценностного отношения к собственному психологическому здоровью и толерантного отношения к окружающим.

**Актуальность введения курса** «Эффективное общение» в учебные планы гимназии в 10 и 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, не говоря уже о выработке навыков активного слушанья, 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;
* групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
* 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** обучающиеся 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.

**Литература по содержанию курса:**

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.

**Планируемые результаты освоения элективного курса «Эффективное общение»**

**Личностные результаты.**

* заинтересованность не только в личном успехе, но и в развитии различных сторон жизни общества, в благополучии и процветании своей страны;
* мотивированность и направленность на активное и созидательное участие в будущем в общественной и государственной жизни;
* сформированность адекватной самооценки и освоение эффективных поведенческих стратегий с целью регуляции социальных отношений;
* уменьшение факторов, приводящих к чрезмерному напряжению и тревожности;
* сформированность навыков адекватного конструктивного поведения.

**Метапредметные результаты.**

* целеполагание;
* умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
* планирование;
* способность анализировать реальные социальные ситуации, выбирать адекватные способы деятельности и модели поведения в рамках реализуемых основных социальных ролей;
* контроль и коррекция;
* умение соотносить свои действия с планируемым результатом, корректировать свои действия в условиях изменяющихся ситуаций;
* умение оценивать правильность выполнения задачи;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с собеседником;
* умение осознанно использовать вербальные и невербальные средства общения;
* овладение различными видами публичных выступлений (высказывания, монолог, дискуссия) и следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

**Предметные результаты**

* сформированность представлений о закономерностях функционирования человеческого общества в социальной, экономической, политической, культурной сферах;
* знание приемов общения с людьми разного возраста. использование адекватных средств общения со сверстниками, родителями, учителями;
* знание интеллектуальных и эмоциональных составляющих процесса коммуникации;
* знание различных приемов взаимодействия с людьми;
* знание своих прав и обязанностей, прав и обязанностей других людей, соблюдение прав и выполнение обязанностей.

**Содержание элективного курса «Эффективное общение»**

**10 класс – 18 часов**

1. **Введение. 1 час**

Предмет курса, основные понятия и определения. Психология, личность, исследование

1. **Общение как межличностное взаимодействие. 3 часа**

Общение межличностные отношения. Общение как понимание людьми друг друга. Мышление, темперамент. Цели общения. Структура и средства общения. Виды общения. Коммуникативное общение.

1. **Вербальный, невербальный способы общения 3 часа**

Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Манипулирование. Механизмы межличностного восприятия. Восприятие, виды восприятия

1. **Психологические защиты. Барьеры в общении. 1 час**

Психологическая защита Барьеры в общении.

1. **Конструктивное общение. 3 часа**

Конструктивное общение. Контроль эмоций. Активное и пассивное слушание. Приемы расположения к себе. Самопрезентация.

1. **Конфликт. Стили разрешения конфликтов. 3 часа**

Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Управление конфликтом. Коллектив и личность. Лидерство. Конформизм.

1. **Социализация личности 3 часа**

Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Ценность своего «Я». Развитие навыков уверенного отказа. Психологические особенности публичного выступления. Этические нормы общения. Психологические аспекты.

1. **Обобщение. 1 час**

Обобщение.   
**11 класс – 17 часов**

1. **Введение. 2 часа**

Повторение основных понятий и определений курса. Психология, личность, исследование. Феномены психологические и эффекты взаимодействия.

1. **Общение как межличностное взаимодействие. 3 часа**

Особенности межличностных отношений. Мышление, темперамент. Коммуникативное общение. Средства и различные виды общения.

1. **Вербальный, невербальный способы общения 4 часа**

Виды общения. Позиции в общении. Манипулирование. Механизмы межличностного восприятия. Восприятие, виды восприятия. Эффекты восприятия

1. **Конструктивное общение. 3 часа**

Саморегуляция. Контроль эмоций. Методы продиводействия стрессу. Приемы расположения к себе. Самопрезентация.

1. **Конфликт. Стили разрешения конфликтов. 2 часа**

Конфликт Коллектив и личность. Лидерство. .Управление конфликтом.

1. **Социализация личности 2 часа**

Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Ценность своего «Я». Развитие навыков уверенного отказа. Психологические особенности публичного выступления. Этические нормы общения. Психологические аспекты.

1. **Обобщение. 1 час**

Обобщение.

**Тематическое планирование**

**10 класс – 18 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № урока в теме | Тема | Неделя |
| **Всего - 4 часа 1 четверть** | | | |
|  |  | **Введение. 1 час** |  |
| 1 | 1 | Предмет курса, основные понятия и определения | 1 |
|  |  | **Общение как межличностное взаимодействие. 3 часа** |  |
| 2 | 1 | Общение как межличностные отношения. | 3 |
| 3 | 2 | Общение как понимание людьми друг друга. | 5 |
| 4 | 3 | Цели общения. Структура и средства общения. | 7 |
| **Всего - 4 часа 2 четверть** | | | |
| **Вербальный, невербальный способы общения. 3 часа** | | | |
| 5 | 1 | Виды общения. Коммуникативное общение. | 9 |
| 6 | 2 | Невербальные средства общения. Речевые средства общения. | 11 |
| 7 | 3 | Механизмы межличностного восприятия. | 13 |
| **Психологические защиты. Барьеры в общении. 1 час** | | | |
| 8 | 1 | Психологическая защита. Барьеры в общении. | 15 |
| **Всего - 5 часов 3 четверть** | | | |
|  |  | **Конструктивное общение. 3 часа** |  |
| 9 | 1 | Конструктивное общение. Контроль эмоций. | 17 |
| 10 | 2 | Активное и пассивное слушание. | 19 |
| 11 | 3 | Приемы расположения к себе. Самопрезентация. | 21 |
|  |  | **Конфликт. Стили разрешения конфликтов. 3 часа** |  |
| 12 | 1 | Конфликт. Стили разрешения конфликтов. | 23 |
| 13 | 2 | Управление конфликтом. Способы разрешения конфликтов. | 25 |
| **Всего - 5 часов 4 четверть** | | | |
| 14 | 3 | Коллектив и личность. Лидерство. Конформизм. | 27 |
|  |  | **Социализация личности. 3 часа** |  |
| 15 | 1 | Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. | 29 |
| 16 | 2 | Ценность своего «Я». Развитие навыков уверенного отказа. | 31 |
| 17 | 3 | Психологические особенности публичного выступления. | 33 |
|  |  | **Обобщение. 1 час** |  |
| 18 | 1 | Заключительное занятие. Обобщение. | 35 |

**Тематическое планирование**

**11 класс – 17 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № урока в теме | Тема | Неделя |
| **Всего - 4 часа 1 четверть** | | | |
|  |  | **Введение. 2 часа** |  |
| 1 | 1 | Повторение основных понятий и определений курса | 1 |
| 2 | 2 | Психология, личность, исследование | 3 |
|  |  | **Общение как межличностное взаимодействие. 3 часа** |  |
| 3 | 1 | Межличностные отношения. | 5 |
| 4 | 2 | Мышление, темперамент. | 7 |
| **Всего - 4 часа 2 четверть** | | | |
| 5 | 3 | Средства общения. Коммуникативное общение. | 9 |
| **Вербальный, невербальный способы общения. 4 часа** | | | |
| 6 | 1 | Виды общения. | 11 |
| 7 | 2 | Позиции в общении. Стили общения. | 13 |
| 8 | 3 | Манипулирование. | 15 |
| **Всего - 5 часов 3 четверть** | | | |
| 9 | 4 | Восприятие, виды восприятия | 17 |
|  |  | **Конструктивное общение. 3 часа** |  |
| 10 | 1 | Саморегуляция. Контроль эмоций. | 19 |
| 11 | 2 | Методы противодействия стрессу. | 21 |
| 12 | 3 | Самопрезентация. | 23 |
|  |  | **Конфликт. 2 часа** |  |
| 13 | 1 | Коллектив и личность. | 25 |
| **Всего - 4 часа 4 четверть** | | | |
| 14 | 2 | Управление конфликтом. | 27 |
|  |  | **Социализация личности 2 часа** |  |
| 15 | 1 | Этические нормы общения. | 29 |
| 16 | 2 | Психологические аспекты. | 31 |
|  |  | **Обобщение. 1 час** |  |
| 17 | 1 | Заключительное занятие. Обобщение. | 33 |