

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Филиал в г. Новошахтинске



УТВЕРЖДАЮ  
Директор НШФ ЮФУ  
Свиридов А.С.  
« 2 » « 04 » 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Школа юного психолога»**

Объем в часах: 154 часа

Форма обучения: очная

Организация обучения: 17 месяцев

Новошахтинск, 2019

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Цель и задачи реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется для детей в возрасте от 12 до 15 лет.

По уровню содержания:

- ознакомительный;

По направленностям общеобразовательной деятельности:

- социально–педагогическая.

По срокам реализации: долгосрочная ( 17 месяцев );

#### **Цель :**

- изучение основ психологических знаний, способствующих успешной социализации;
- развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции и предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие :**

- овладение социально- психологическими знаниями, в том числе умение распознавать эмоции у себя и окружающих;
- развитие умения отреагирования негативные эмоциональные переживания в социально приемлемой форме;
- развитие самовосприятия: восприятия своего Я, через соотнесение с другими; восприятия себя , через восприятие других; восприятие , через результат собственной деятельности; восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний; восприятие себя через оценку своего внешнего облика;
- изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного общения, в том числе барьеры общения, каналы обработки и информации, конструктивные способы разрешения конфликтов.

##### **Развивающие :**

- развитие творческих способностей, возможностей, внимания, памяти, мышления, воображения, речи, волевых качеств и т.д., а также формирование основных социальных компетенций:
- знания и представления человека о своих эмоциональных переживаниях;
- восприятие себя как социального субъекта;

- умения и навыки эффективного социального взаимодействия.

#### **Воспитательные :**

- формировании навыка психогигиены эмоциональных состояний;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ценности уважения и толерантного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- формирование самоидентификации, самоуважения и адекватной самооценки.

### **1.2. Планируемые результаты освоения**

#### **Знания:**

- различение и реагированию негативных эмоциональных состояний, в социально- приемлемой форме;
- психологические особенности собственной личности;
- особенности гармоничной социальной адаптации;
- конструктивные способы выхода из конфликтных ситуаций.

#### **Умения:**

- способность к различению и реагированию негативных эмоциональных состояний (гнев, обида, вина, злость, агрессия, страх) в социально- приемлемой форме;
- эмпатия, способность к сопереживанию ;
- навык рефлексии собственной личности, в том числе умение недостатки превращать в достоинства, формировании е уверенности в себе, умения я сказать «нет»;
- способность считывать невербальную информацию, конструктивного разрешения конфликтов. Безконфликтное общении е с «трудными людьми».

#### **Владения навыками:**

- самодиагностики психологических особенностей собственной личности;
- саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- развитие способности познания себя и других.

### **1.3. Категория обучающихся**

К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются дети в возрасте от 12 до 15 лет, не имеющие степень предварительной подготовки. Группа до 15. Человек. В группу приглашаются подростки имеющие интерес к изучению собственной личности и системы межличностных взаимоотношений.

## 1.4. Трудоемкость и срок обучения

Программа рассчитана на 154 часа (по 2 часа в неделю) на 17 месяцев обучения, в т.ч. лекций - 39 час., практических занятий – 115 час. Итоговой формой контроля является зачет. Программа составлена таким образом, чтобы получить, расширить и усовершенствовать знания, умения и навыки обучающихся в области психологии.

## 1.5. Форма обучения и режим занятий

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа один раз в неделю;

продолжительность учебного часа 45 минут с 10 минутным перерывом.

Форма организации: групповая работа..

## 1.6. Язык обучения: русский

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план программы

№	Наименование модулей образовательной программы, дисциплин и тем	Всего, час.	в том числе:				Форма контроля
			Лекции	Лабораторные занятия	Семинарские /практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	<b>Модуль 1. Мир эмоций</b>	<b>52</b>	<b>13</b>		<b>39</b>		<b>Заполнение анкеты</b>
1.1.	Что значит «Я - подросток»? Как узнать эмоцию? Я – наблюдатель	4	1		3		Опрос
1.2.	Мои эмоции . Эмоциональный словарь. Чувства «полезные» и «вредные»	4	1		3		Заполнение таблицы чувств
1.3.	Сказка «страна чувств» . Нужно ли управлять своими эмоциями? Что такое «запретные» чувства? Какие чувства мы скрываем?	4	1		3		Опрос
1.4.	Маска. Я в «бумажном зеркале». Бумажное отражение	4	1		3		Заполнение таблицы
1.5.	Что такое страх? Страхи и страшилки.	8	2		6		Тестирование

	Страшная-страшная сказка					
1.6.	Побеждаем все тревоги. А что они обо мне подумают? Страх оценки	4	1		3	Заполнение дневника
1.7.	Злость и агрессия. Как справиться со злостью. Лист гнева	8	2		6	Тестирова- ние
1.8.	Обида . Как простить обиду? Ах, чем я виноват?	4	1		3	опрос
1.9.	Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия. Развиваем эмпатию	4	1		3	Тестирова- ние
1.10.	Эмпатия в действии. Способы выражения чувств	4	1		3	опрос
1.11.	Тренировка«Я-высказываний». Комплименты. Подведение итогов	4	1		3	Заполнение анкеты
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Встречи с самим собой</b>	<b>52</b>	<b>13</b>		<b>39</b>	<b>Заполнение дневника</b>
2.1.	Наедине с собой? Что я знаю о себе? Мое уникальное «я»	4	1		3	Опрос
2.2.	Я глазами других. Мои достоинства и недостат- ки	4	1		3	Заполнение таблицы
2.3.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны	4	1		3	Опрос
2.4.	Как превратить недостатки в достоинства	4	1		3	Заполнение анкеты
2.5.	Мои ценности. Наши ценности	8	2		6	Заполнение анкеты
2.6.	Я в «бумажном зеркале»	4	1		3	Заполнение дневника
2.7.	Планирование времени. Моя будущая профессия	8	2		6	Опрос
2.8.	Как я выгляжу?	4	1		3	Заполнение таблицы
2.9.	Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители»	4	1		3	Опрос
2.10.	Что такое дружба Юноши и девушки»? Что та- кое любовь?	4	1		3	Заполнение анкеты
2.11.	Уверенность в себе. Умение сказать «нет»	4	1		3	Заполнение анкеты
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Я среди других людей</b>	<b>48</b>	<b>13</b>		<b>35</b>	<b>Опрос</b>
3.1.	Общение. Невербальная информация	4	1		3	Заполнение таблицы
3.2.	О чем говорит наша мимика,	8	2		6	Опрос

	жесты? Как лучше подать и понять информацию?					
3.3.	Барьеры общения	8	2		6	Заполнение анкеты
3.4.	Стереотипы в общении. Позиции в общении	4	1		3	Заполнение анкеты
3.5.	Стили общения	4	1		3	Заполнение дневника
3.6.	Конфликт. Причины конфликтов. Конфликтные эмоции	6	2		4	Опрос
3.7.	Стили поведения в конфликте	4	1		3	Заполнение таблицы
3.8.	«Психоанализ» конфликтов	4	1		3	Опрос
3.9.	Умею ли я слушать	6	2		4	Заполнение дневника
<b>4.0</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>Зачет</b>
	<b>Итого:</b>	<b>154</b>	<b>39</b>		<b>115</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

<b>Трудоемкость программы</b>	154 ч.
<b>Нормативный срок освоения программы</b>	17 мес.
<b>Режим обучения</b>	2 часа в неделю
График проведения занятий в соответствии с расписанием	

## 2.3. Рабочая программа учебного курса

### Модуль 1. Мир эмоций (52час).

#### Тема 1.1 Что значит «Я- подросток» Как узнать эмоцию?

Особенности подросткового кризиса составляет свойственные этому возрасту подростковые поведенческие реакции. К ним относятся: реакция эмансипации, реакция группирования со сверстниками, реакция увлечения (хобби). Реакция эмансипации. Эта реакция представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых, их контроля, покровительства. Реакция группирования со сверстниками. «Подросткам свойственно инстинктивное тяготение к сплочению, к группированию со сверстниками, где выраба-

тываются и апробируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине, умение завоевывать авторитет и занять желаемый статус.

Реакция увлечения. Для подросткового возраста увлечения (хобби) составляют весьма характерную особенность. Увлечения необходимы для становления личности подростка, так как благодаря увлечениям формируются склонности, интересы, индивидуальные способности подростков.

### **Тема 1.2. Мои эмоции Эмоциональный словарь Чувства «полезные» и «вредные».**

Определение девяти классических эмоций по К. Изарду. 1. Базовые эмоции имеют отчетливые и специфические нервные субстраты. 2. Базовая эмоция проявляет себя при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики). 3. Базовая эмоция влечет за собой отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком. 4. Базовые эмоции возникли в результате эволюционно-биологических процессов. 5. Базовая эмоция оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека, служит его адаптации. Этим критериям отвечают эмоции интереса, радости, удивления, печали, гнева, отвращения, презрения и страха.

### **Тема 1.3. Сказка «страна чувств» .Что такое «запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?**

Анализ сказки «Страна чувств» (Т. Зинкевич-Евстигнеева) и сказки Симонова «Емелино настроение» Ведение эмоционального дневника.

### **Тема 1.4. Маска. Я в «бумажном зеркале» Бумажное отражение.**

Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипного скрываемого чувства в игровой форме (изготовление бумажной маски).

Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики. Сокращенный опросник Баса-Дарки (диагностика агрессии). Модифицированный вариант методики VASA для диагностик тревожности подростков.

### **Тема 1.5. Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная – страшная сказка.**

Страх — это сильная отрицательная эмоция, которая возникает в результате воображаемой или реальной опасности и представляет угрозу жизни для индивида. Под страхом в психологии понимают внутреннее состояние человека, которое обусловлено предполагаемым или реальным бедствием. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Упражнение «Чего боятся люди».

### **Тема 1.6. Побеждаем тревоги а что они обо мне подумают. Страх оценки.**

Тревога — отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувст-

вия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий.

Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме. Упражнение «Клоун»

### **Тема 1.7. Злость и агрессия. Как справиться со злостью. Лист гнева.**

Злость - чувство недоброжелательности, раздражения, гнева, досады; ярость. Это чувство выражает сильную эмоцию, которая направляется на определенный объект. Эмоция возникает как специфическая реакция на ситуацию, препятствующую в удовлетворении потребности.

Агрессия (от лат. *aggressio* — нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.

### **Тема 1.8. Обида. Как простить обиду. Ах, чем я виноват.**

Обида в психологии — сильное деструктивное чувство, обладающее разрушительным действием. Обижаясь, люди отказываются от общения с близкими, меняют отношение окружающих к себе, наносят вред собственному здоровью. Она оставляет после себя боль и опустошенность, которые будут преследовать долгое время: дни, недели, даже годы. Когда боль понемногу успокаивается, в воспоминаниях вдруг вновь всплывают обидные слова, жесты, взгляды — и состояние возвращается, причём с былой силой. Чтобы избежать подобных ситуаций, надо учиться трансформировать негативные реакции, избавляться от накопленных вредных для гармонии установок.

Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможности ее разрядки.

### **Тема 1.9. Что такое эмпатия. Эмпатия в действии . Способы выражения чувств**

Эмпатия — это способность сопереживать другим людям, уважать их чувства. Человек, который склонен к эмпатии, очень остро реагирует на эмоции и чувства окружающих, он ощущает их на себе. Эмпат является сверхчувствительной личностью, всегда готов прийти на помощь. В психологии различают пять видов эмпатии. Эмоциональная. Характерно восприятие чувств людей на эмоциональном уровне. Когнитивная. Происходит интеллектуальное восприятие чувств других людей, при этом обращаются к аналогиям, сравнению, проводятся параллели.

### **Тема 1.10 Эмпатия в действии . Способы выражения чувств.**

Экспресс диагностика развития эмпатических способностей. Создание условий для развития эмпатии в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Осознание негативных эмоций как способ разрядки и преодоления: Для преодоления своих отрицательных эмоций человеку необходимо осознать их, понять и выразить. Осознать свои телесные ощущения, позы, жесты, напряжения мышц и выражение лица во время негативных эмоций. Можно посетить художественную выставку и осознать свои эмоции вызванные впечатлением от картины. ... Как только человек овладевает навыком выражения своих чувств, он становится уверенным в себе, и необходимость в конфликтах и бегствах от решения проблем отпадает сама собой. Открытость в выражении желаний и чувств составляет основу уверенности в межличностных отношениях

### **Тема 1.11. Тренировка «Я-высказываний». Compliments . Подведение итогов.**

Схема "я- высказывания" 1. Безоценочное описание ситуации, вызвавшей напряжение: Когда я вижу, что ты...; Когда это происходит...; Когда я сталкиваюсь с тем, что... 2. Точное название своего чувства: Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.); Я не знаю, как реагировать...; У меня возникает проблема

Комплимент (фр. compliment) — это особая форма похвалы, выражение одобрения, уважения, признания или восхищения; любезные, приятные слова, лестный отзыв. В цирке — комплимент — разновидность поклона, благодарности зрителю. Compliment — простое, но мощное средство, помогающее устанавливать хорошие отношения с другими людьми. Их говорят по разным причинам, но все они обычно доставляют удовольствие и поднимают вашу самооценку.

## **Модуль 2 «Встречи с самим собой» (52 часа)**

### **Тема 2.1 Наедине с собой? Что я знаю о себе? Мое уникальное «Я»**

Создание условий для развития рефлексии учащихся. Создание условий для самоанализа учащимися собственного образа «Я». Упражнение «Двадцать Я», сочиняем сказку о своем имени

### **Тема 2.2. Я глазами других. Мои достоинства и недостатки**

Достоинства и недостатки человека: как определить свои недостатки. Что делать с недостатками любимого человека. Что написать в резюме о своих недостатках. ... Выходит, недостатки — это черты и качества личности, которые мешают жить, быть успешным и счастливым, прежде всего самому обладателю этих качеств. Изъянами могут стать разрушительные эмоции (гнев, раздражительность, перепады настроения, боязливость и т. д.), пороки (чревоугодие, алчность, зависть и т. д.), а также другие человеческие слабости.

### **Тема 2.3. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.**

Создание условий для обращения подростка к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека. «Нормализация», связанная с

субъективными переживаниями собственных недостатков подростками . Упражнение «Сказка по кругу».

#### **Тема 2.4. Как превратить недостатки в достоинства**

Схема Как превратить недостатки в достоинства  
Переоценка оценок.

Эгоизм (думаешь только о себе) = да, я знаю чего я хочу! Да, я знаю, как я добьюсь того, чего хочу. Да, я уверен в себе. Плакса (вечно ноешь и плачешь) - да, я открытый человек. Да, я чувственный человек. Да, я умею достигать эмоциональной разрядки.Лентяй (вечно ничего не делаешь) -да, я предпочитаю не совершать лишних действий .Страх сумасшествия - да, я ценю разум. Я ценю возможность заботится о себе...Я ценю возможность контролировать происходящее. Страх беспомощности - да, я ценю силу. Я ценю работоспособность. Я ценю самостоятельность.Страх потери контроля -да, я ценю возможность управлять ситуацией. Да, у меня есть способности управленца. Да, мне нравится следить за результатом .

#### **Тема 2.5 . Мои ценности. Наши ценности.**

Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно – смысловой сферы.

Ценностно-смысловая сфера является центральным образованием личности, воздействуя в целом на поведение человека в каждой конкретной ситуации и определяя общую направленность его жизни, помогая человеку осмысливать свое существование и окружающие его явления, мир в целом. Ценности каждого человека - это целый мир: сложный, динамичный, противоречивый. ... Особо подросток заботится о собственной самостоятельности, независимости.

Основные ценности по Шварцу: конформизм, традиции, доброта, универсализм, самостоятельность, стимуляция, гедонизм, достижения, власть, безопасность.

#### **Тема 2.6 Я в «бумажном зеркале».**

Создание условий для развития рефлексии учащихся на основе результатов тестирования по методике Кеттелла ( определение особенностей личности).

#### **Тема 2.7. Планирование времени. Моя будущая профессия.**

Создание условий для исследования подростками особенностей организации своего времени. Упражнение «Моё настроение». Формирование перспективных планов на жизнь

Тест «Как подростку определиться с выбором профессии?» А. Голомштока

#### **Тема 2.8. Как я выгляжу**

Создание условий для осознания подростками собственных стереотипов собственной внешности.. Игра «Встаньте те кто..»

Разрядка негативных чувств , связанных у подростков с переживанием недостатков своей внешности. Поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа своих достоинств.

#### **Тема 2.9. Моя семья «Трудные дети» и «трудные родители»**

Актуализация у подростков семейного взаимодействия. Создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта. Упражнение «Генеалогическое дерево». Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями. Создание условий для поиска причин трудностей в отношениях с родителями. Актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией. Анализ прав и обязанностей различных членов семьи. Формирование представлений от партнерстве в отношениях родителей и детей.

### **Тема 2.10. Что такое дружба**

Дружба — личные бескорыстные взаимоотношения между людьми, основанные на общности интересов и увлечений, взаимном уважении, взаимопонимании и взаимопомощи; предполагает личную симпатию, привязанность и затрагивает наиболее интимные, душевные стороны человеческой жизни; одно из лучших нравственных чувств человека. Дружба, как явление, выработана в процессе многовекового социального взаимодействия людей.

Формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих. Создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствию к установлению близких отношений с другими людьми.

Полоролевая идентификация – это процесс и результат приобретения ребенком психологических черт и особенностей поведения человека одного и того же с ним или другого пола. Процесс полоролевой идентификации, значимый в подростковом возрасте, является существенным фактором формирования направленности личности, а устоявшаяся направленность во многом обуславливает особенности этого процесса. Полоролевое поведение формируется в результате тесного взаимодействия биологических, психологических и психосоциальных факторов.

Упражнение «Коллаж». Любóвь — чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность и устремлённость к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии. Любовь рассматривается также как философская категория, в виде субъектного отношения, интимного избирательного чувства, направленного на предмет любви. Любовь выступает важнейшим субъективным индикатором счастья.

### **Тема 2.11. Уверенность в себе. Умение сказать «нет»**

Уверенность в себе — свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидуумом собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Уверенность в себе как основу адекватного поведения следует отличать от самоуверенности. Обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин. формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.

Алгоритм как сказать «нет»: Шаг 1. Внутренняя решимость. аг 2. Скажите «нет». Шаг 3. Пауза Шаги 4 — 6. Повторы. Пояснение к шагу 2.

- Использование местоимения Я вместо неопределенных формулировок, сослагательного наклонения и т. д. — одна из ключевых характеристик уверенного поведения. Следите за этим! Если Вы не называете себя, это всегда интерпретируется как неуверенность,

- Краткое и четкое обоснование — признак уверенности. Агрессивный отказ вообще не содержит обоснования, неуверенные люди начинают с обоснования, увязают в нем и в конечном счете вообще забывают произнести ключевое слово «нет» («Ведь и так все ясно!» — в том то и дело, что не ясно!). Итак: сначала отказ, потом — краткое и четкое обоснование.

Пояснение к шагу 3. С первого раза ни один человек не понимает. Это закон. Остаются неясности, которые партнер захочет разрешить. Намеренно или случайно Ваш партнер будет использовать одну из двух стратегий:

- Провокация неуверенностью: «Но я же сам с этим не справлюсь», «Без тебя ведь ничего не получится» и т. д.

### **Модуль 3. Я среди других людей. (48 часа)**

#### **Тема 3.1. Общение . Невербальная информация**

Общение — сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми (межличностное общение) и группами (межгрупповое общение), порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса: коммуникацию (обмен информацией), интеракцию (обмен действиями) и социальную перцепцию (восприятие и понимание партнера).

Вербальная информация -- это различные сведения, выраженные средствами языка (письменно или устно). Невербальная информация не передает какого-то конкретного содержания, но косвенно указывает, подтверждает или опровергает тот или иной факт. Невербальная информация. (англ. nonverbal information) - система несловесных форм ., позволяющих распознавать психол. и психофизич. свойства и состояния говорящего. В рамках канала невербальной коммуникации реципиенту передается до 9 осн. видов невербальной информации. и сотни возможных их разновидностей. Осн.

виды .: 1) Эмоциональная - характеризует эмоциональное состояние и отношение говорящего к собеседнику, предмету разговора, к самому себе и др., оказывает наиболее сильное влияние на характер межличностных отношений.

### **Тема 3.2. О чем говорит наша мимика, жесты? Как лучше подать и понять информацию**

Мимика (от др.-греч. «подражать») — «выразительные движения мышц лица, являющиеся одной из форм проявления тех или иных чувств человека» или «движения мускулатуры в координированных комплексах, отражающие разнообразные психические состояния человека» .

Мимика и жесты — важнейшие элементы коммуникации. Это то, что принято называть способами невербального общения. Эти средства помогают расставлять смысловые акценты разговора, способствуют усилению эмоциональности и экспрессивности речи. Кроме того, «язык тела» зачастую способен сказать о говорящем гораздо больше, чем собственно слова. Мимика, жестикуляция и другие несловесные средства коммуникации слабо контролируются говорящим, поэтому могут стать источником дополнительной информации о человеке. О его намерениях, эмоциональном состоянии, настроении и отношении к собеседнику.

### **Тема 3.3 Барьеры общения**

Основные виды психологических барьеров: Эстетические барьеры – возникают в ситуации, когда человеку не нравится внешний вид собеседника. Это может касаться особенностей его внешности, стиля одежды, определенных деталей гардероба. Интеллектуальные барьеры – заключаются в отличиях типов мышления, скорости протекания мысленных операций и различиями уровня интеллектуального развития. Например, общение оптимиста и пессимиста не всегда можно назвать продуктивным, ведь один будет искать в любой ситуации плюсы и пути выхода, а второй – акцентировать внимание на негативе. К интеллектуальным можно отнести барьер некомпетентности, когда человек не разбирается в обсуждаемой теме, что вызывает у партнера по общению чувство огорчения или раздражения. Мотивационные барьеры – проявляются, когда у людей разные цели. Это приводит к непониманию, искаженному восприятию информации. Моральные или этические барьеры – эффективности общения мешает несовместимость нравственных позиций, принципов, взглядов. Барьер установки – если у человека есть негативная установка по отношению к партнеру, то его слова воспринимаются не объективно, часто с внутренним протестом. Возникать он может в результате предыдущего опыта общения или на основе отзывов других людей. Барьер отрицательных эмоций или плохого физического состояния – относятся к ситуативным барьерам. Иногда проблемы в общении возникают, когда у человека плохое настроение или самочувствие, и он не настроен на установление контакта с другими. –

### **Тема 3.4 Стереотипы в общении. Позиции в общении.**

Стереотипы общения. Всю жизнь человека окружают другие люди, постоянно он находится в коммуникативных связях с обществом. Поэтому, зачастую, совершая тот или иной поступок, мы оглядываемся на общество, пусть даже и неосознанно, надеясь на нег, и опасаясь осуждений с его стороны. Этим мы, сами того не замечая, устанавливаем для себя некие рамки, ограничиваем свои желания, поступки. ... Стереотип в общении возникает при познании друг друга, что в социальной психологии имеет специфический смысл. Как правило, и современные, и устоявшиеся стереотипы, возникают на основе прошлого опыта, вызванного создавать человеком какие-либо выводы, не смотря на ограниченность информации.

Создание условий для исследования учащимися собственных стереотипов. Упражнение «Кто Я». Доминантная и не доминантная позиция в общении.

### **Тема 3.5. Стили общения**

Различают несколько стилей общения, которые чаще всего используют люди в разговорах с себе подобными. И выбирается какой-то из этих стилей в зависимости от того, насколько близкий человек находится перед вами. Тем не менее, многие люди так и не научились «жонглировать» стилями общения. ... Стили общения. Чаще всего основные стили общения представлены авторитарным, демократическим и либеральным стилями.

Упражнение «Угадай стиль общения»

### **Тема 3.6. Конфликт. Причины конфликтов. Конфликтные эмоции.**

Конфликт (лат. conflictus — столкнувшийся) — наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.

Причины конфликтов: Информационные, Структурные, Ценностные Факторы отношений, Поведенческие.

Конфликтные эмоциональные состояния: (стресс, аффект, фрустрация). Стресс (от англ. stress - напряжение) - вызванное сверхсильным воздействием нервно-психическое перенапряжение, адекватная реакция на которое ранее не сформирована, но должна быть найдена в сложившейся ситуации. Стресс - тотальная мобилизация сил на поиск выхода из очень трудного, опасного положения.

Создание условий для развития у учащихся способности

### **Тема 3.7. Стили поведения в конфликте.**

К. Томас выделяет две направленности поведения в конфликтной ситуации — кооперацию, которая связана с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям различаются следующие способы (стратегии) разрешения конфлик-

тов: Соперничество: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого. При использовании этого стиля имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой.

Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. При использовании стиля компромисса обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. Уклонение (избегание): для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

· Сотрудничество: когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

### **Тема 3.8. «Психоанализ» конфликтов.**

Создание условий для анализа учащимися искаженного влияния конфликтной ситуации на восприятие другого человека. Работа с алгоритмом самоанализа конфликта, позволяющая найти конструктивный выход из конфликтной ситуации. Упражнения «Я и они» «Договор».

Алгоритм : определить причины перерастания предконфликтной ситуации в конфликт; •принять меры, исключающие нанесение морального или материального ущерба со стороны противоборствующих сторон; •провести разбирательство по существу конфликта и дать ему принципиальную оценку; •добиться фактического устранения возникших острых разногласий, при необходимости педагогическими средствами.

### **Тема 3.9. Доверие в общении. Умею ли я слушать.**

Создание условий для самоанализа подростками умения слушать и слышать другого. Упражнение –тест «Умею ли я слушать?»

### **Перечень практических занятий**

<b>Номер темы</b>	<b>Наименование практического занятия</b>	<b>Трудоемкость, час.</b>
<b>Модуль 1</b>		
1.1.	Насколько хорошо я распознаю эмоции? По каким признакам проще понять состояние другого человека.	

1.2.	Работа с эмоциональным словарем	3
1.3.	Рисунок по мотивам Сказки «Страна чувств»	3
1.4.	Изготовление маски чувств (лицевая и обратная сторона маски)	3
1.5.	Вопросник Басса-Дарки	3
1.6	Модифицированный опросник для диагностики тревожности.	3
1.7.	Лист гнева	3
1.8.	«Геометрия обиды»	3
1.9.	Опросник «Определение уровня эмпатии»	3
1.10.	Способы выражения я чувств	3
1.11.	Тренировка «Я- высказываний»	3
Модуль2		
2.1.	Сказка об имени	3
2.2.	Мои достоинства и недостатки	3
2.3.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны	3
2.4.	Как превратить недостатки в достоинства	3
2.5.	Мои ценности	3
2.6.	Я в «бумажном зеркале»	3
2.7.	Планирование времени	3
2.8.	Как я выгляжу?	3
2.9.	Моя семья «Трудные дети» и «трудные родители»	3
2.10	Что такое дружба Юноши и девушки», Что такое любовь	3
2.11	Уверенность в себе. Умение сказать «нет»	3
Модуль 3		
3.1.	Общение. Невербальная информация	3
3.2.	О чем говорит наша мимика, жесты? Как лучше подать и понять информацию?	3

3.3	Барьеры общения	3
3.4	Стереотипы в общении Позиции в общении	3
3.5	Стили общения	3
3.6	Конфликт. Причины конфликтов Конфликтные эмоции	3
3.7	Стили поведения в конфликте	3
3.8	«Психоанализ» конфликтов	3

### Вопросы к зачёту.

1. Поведенческие реакции в подросткового возраста
2. Базовые эмоции по К. Изарду.
3. Польза и вред таких эмоций, как радость, злость, печаль, стыд.
4. Способы управления эмоциями.
5. Способы избавления от страха.
6. Способы избавления от тревоги
7. Способы избавления от злости.
8. Способы избавления от злости.
9. Способы избавления от обиды.
10. Эмпатия. Способы выражения чувств.
11. Схема открытого выражения чувств.
12. Положительные и отрицательные качества.
13. Как превратить недостатки в достоинства.
14. Способы планирования времени.
15. Алгоритм как сказать «нет».
16. Виды общения.
17. Особенности невербального общения.
18. Барьеры общения.
19. Стереотипы в общении. Позиции в общении.
20. Стили общения.
21. Конфликт. Причины конфликтов.
22. Конфликтные эмоции.

23. Стили поведения в конфликте.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### 3.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория	лекции , практические занятия	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска

#### 3.2. Кадровое обеспечение реализации программы

№ п/п	ФИО преподавателей	Ученое звание, степень, должность	Общий стаж работы	Опыт работы по профилю ДОП
1.	Рекаева Н.Ю.	-	35	6

#### 3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе М., 1999
2. Козлова Н.и. Лучшие психологические игры и упражнения М., 1997г.
3. Марасанов Г.И. Социально- психологический тренинг М., 1996
4. Микляева А.В. Я- подросток. Программа уроков психологии. СПб.: Изд. Речью 2006

Дополнительные источники:

1. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М.. 1996
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Вып 1-4 М., 1999

### 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Методы контроля успешности овладения обучающимися содержания программы.

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение	Анкеты Тестирование Протоколы диагностики	Зачет

### 5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Руководитель образовательной программы к.ф.н., доцент Пилипенко Л.И.

«д» июня 2019г.



(подпись)

2. Рекаева Н.Ю., директор МБУ « Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Успех» города Новошахтинска»

«д» июня 2019г.



(подпись)