**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Центр дополнительного образования»**

Утверждено «УТВЕРЖДАЮ»

Педагогическим советом Директор МБОУ ДО

Протокол №1 «Центр дополнительного образования»

от 11 сентября 2018 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Зотов

Приказ от 11.09 2018 г. № 68

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Собеседники»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:

Мишкина Ольга Александровна,

педагог-психолог

Год разработки – 2018

г. Спасск-Рязанский

**1.1. Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Собеседники» - социально-педагогическая.

**Актуальность программы**

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на своё будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Общение интуитивно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное: об этом свидетельствует их чуткое внимание к форме общения, его тональности, попытки проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

В современной школе отсутствует курс, где бы подросток мог получить жизненно важные навыки, необходимые для формирования психокомпетентности. ( Психосоциальная компетентность – это способность личности отвечать требованиям и задачам, выдвигаемым повседневной жизнью, это способность человека к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении в общении с людьми, окружающим миром, в культуре поведения).

Учреждения дополнительного образования обладают наибольшим потенциалом возможностей для создания среды, в которой каждый подросток, независимо от его способностей и потребностей получит возможность для самореализации. В различных формах продуктивной деятельности, в интересном коллективе повышаются стрессоустойчивость, самооценка, снижаются внушаемость и тревожность, происходит освоение приёмов саморегуляции поведения, навыков совместного поиска адекватных решений проблемных ситуаций, развитие навыков общения и коллективного взаимодействия, осознания себя как личности, формируется потребность в социально-активной деятельности, расширяется социальный опыт.

**Педагогическая целесообразность** программы обоснована выбором необходимых приёмов, форм, средств и методов образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами программы.

**Отличительная особенность** данной программы состоит в том, что она построена по принципу психологического практикума. На занятиях не только сообщается некоторая необходимая для личностного развития подростков информация, но и проводятся разнообразные упражнения, ролевые игры, тренинги, в процессе которых вырабатываются навыки общения и поведения в различных жизненных ситуациях, развиваются качества личности, необходимые для успешной социальной адаптации.

**Адресат программы**. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Собеседники» адресована подросткам 11-15 лет и разработана для того, чтобы помочь им больше узнать о себе и своих талантах, научиться общению с людьми разного возраста, улучшить отношения с близкими и друзьями, благополучно разрешать конфликтные ситуации, ориентироваться в мире профессий. Вооружившись психологическими знаниями, легче справляться с трудностями и выходить победителем из различных жизненных ситуаций.

Предлагаемые в качестве диагностических и коррекционно-развивающих тесты, задания и упражнения учитывают возрастные особенности развития подростков, обеспечивают адекватное понимание их содержания, опираются на имеющийся у них жизненный опыт.

За основу данной программы взяты программы формирования коммуникативных навыков у подростков Заставной А.И. Дубровской Е.В., развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения, используемые при составлении программ психологической поддержки следующих авторов: Е.Д. Шваб, Н.П. Пудиковой, Д.М. Рамендик, О.В. Одинцовой, Н.И. Козлова.

Программа разрешена к реализации приказом директора МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» от 11.09.2018 г. №68.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии **с ознакомительным уровнем сложности.**

**Объём программы**. Общее количество часов, отводимых на изучение программы – 108.

**Виды занятий.** Программа предусматривает групповую и индивидуальнуюформы занятий (состав групп – постоянный), теоретическую и практическую подготовку, дискуссии и практические занятия, деловые игры, диагностику личностных и профессиональных качеств, организацию и проведение тренингов.

**Срок реализации** 1 год. Дата начала обучения – 10 сентября 2018 г., завершения обучения – 31 мая 2019 г.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся 2 раза в неделю (1 и 2 часа).

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** активизация личностного развития подростков на основе знаний о закономерностях общения и межличностного взаимодействия.

**Задачи:**

Предметные:

-вооружить подростков необходимыми знаниями, умениями и навыками, которые позволят им успешно адаптироваться в новой социальной ситуации, выстраивать оптимальное взаимодействие с окружающими;

- научить предотвращать и благополучно разрешать конфликтные ситуации;

- формировать умение анализировать факты, характеризующие психические особенности человека, осуществлять экспресс-диагностику эмоциональных состояний человека в процессе взаимодействия.

Метапредметные:

- развивать интерес к самопознанию, оказывать помощь в создании собственного «психологического портрета».

- формировать коммуникативные умения и навыки.

Личностные:

- воспитывать активную жизненную позицию;

- формировать культуру общения и поведения в социуме.

**1.3. Содержание программы:**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела и темы | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
| всего | теория | практика |
| I | Раздел I «Установление контакта. Введение в групповой процесс» | 33 | 5 | 28 |  |
| 1. | Тема 1. «Знакомство» | 3 | 15 м | 120 м | Наблюдение, тестирование |
| 2. | Тема 2. «Узнаём друг друга» | 3 | 15 м | 120 м | Наблюдение |
| 3. | Тема 3.» Создание тренинговой группы» | 3 | 25 м | 110 м | Наблюдение, анализ продуктов деятельности обучающихся |
| 4. | Тема 4. «Я хочу общаться» | 3 | 40 м | 95 м | Наблюдение |
| 5. | Тема 5. «Кто я?» | 3 | 15 м | 120 м | Наблюдение, анализ продуктов деятельности |
| 6. | Тема 6. «Личность как самоценность в процессе общения» | 3 | 15 м | 120 м | Наблюдение, анализ результатов самодиагностики |
| 7. | Тема 7. «Что я знаю о себе?» | 3 | 15м | 120 м | Наблюдение, анализ продуктов деятельности |
| 8. | Тема 8. «Моя и твоя уникальность» | 3 | 15 м | 120 м | Наблюдение. Анализ продуктов деятельности |
| 9. | Тема 9. «Я – глазами других людей» | 3 | 15 м | 120 м | Наблюдение, тестирование |
| 10. | Тема 10. «Неуверенность в себе» | 3 | 20 м | 115 м | Наблюдение, тестирование |
| 11. | Тема 11. «Как стать уверенным» | 3 | 35 м | 100 м | Наблюдение |
| II | Раздел II «Развитие коммуникативных навыков» | 33 | 6,5 | 26,5 |  |
| 12. | Тема 12. «Понятие об общении» | 3 | 35 | 100 | Наблюдение, анализ продуктов деятельности |
| 13. | Тема 13. «Общаемся без слов» | 3 | 25 | 110 | Наблюдение |
| 14. | Тема 14. «Я чувствую, что ты…» | 3 | 15 | 120 | Наблюдение |
| 15. | Тема 15. «Смыслы… Я понимаю, что ты…» | 3 | 15 | 120 | Наблюдение |
| 16. | Тема 16. «Слушаю и слышу» | 3 | 45 | 90 | Наблюдение, тестирование |
| 17. | Тема 17. «Я вам хочу сказать» | 3 | 15 | 120 | Наблюдение, тестирование |
| 18. | Тема 18. «На одном языке» | 3 | 15 | 120 | Наблюдение |
| 19. | Тема 19. «Эмоции и их проявление в общении» | 3 | 20 | 115 | Наблюдение, тестирование |
| 20. | Тема 20. «Как победить свою и чужую агрессию» | 3 | 45 | 90 | Наблюдение, тестирование |
| 21. | Тема 21. «Публичное выступление. Презентация» | 3 | 25 | 110 | Наблюдение, анализ продуктов деятельности обучающихся |
| 22. | Тема 22. «Умение сказать «Нет» | 3 | 45 | 90 | Наблюдение, анализ продуктов деятельности обучающихся |
| III | Раздел III « Психологический портрет» | 15 | 2,5 | 12,5 |  |
| 23. | Тема 23. «Индивидуальность» | 3 | 25 | 110 | Наблюдение |
| 24. | Тема 24. «Темперамент» | 3 | 25 | 115 | Наблюдение, тестирование |
| 25. | Тема 25. «Характер» | 3 | 20 | 115 | Наблюдение |
| 26. | Тема 26. «Способности» | 3 | 20 | 120 | Наблюдение, тестирование, анализ продуктов деятельности обучающихся |
| 27. | Тема 27. «Эмоционально-волевая сфера личности» | 3 | 25 | 110 | Наблюдение, тестирование |
| IV | Раздел IV «Конфликты и пути их разрешения» | 15 | 3,5 | 11,5 |  |
| 28. | Тема 28. «Понятие о конфликте» | 3 | 25 | 110 | Наблюдение, тестирование |
| 29. | Тема 29. «Поведение людей в конфликте» | 3 | 25 | 110 | Наблюдение, тестирование |
| 30. | Тема 30. «Разрешение конфликтных ситуаций» | 3 | 45 | 90 | Наблюдение, тестирование |
| 31. | Тема 31. «Отцы и дети» | 3 | 45 | 90 | Наблюдение, анализ продуктов деятельности |
| 32. | Тема 32. «Толерантность» | 3 | 20 | 115 | Наблюдение, тестирование |
| V | Раздел V «Основы выбора профессии» | 12 | 2 | 10 |  |
| 33. | Тема 33. «Определение типа будущей профессии» | 3 | 20 | 115 | Наблюдение, тестирование |
| 34. | Тема 34. «Интересы и склонности в выборе профессии» | 3 | 15 | 120 | Наблюдение, тестирование |
| 35. | Тема 35. «Ошибки в выборе профессии» | 3 | 35 | 100 | Наблюдение, тестирование |
| 36. | Тема 36. Подведение итогов | 3 | 20 | 115 | Наблюдение, анализ продуктов деятельности |
| Всего: | | 108 | 19,5 | 88,5 |  |

**Содержание учебного плана**

Программа состоит из 5 разделов:

1. Установление контакта. Введение в групповой процесс.
2. Развитие коммуникативных навыков.
3. Психологический портрет.
4. Конфликты и пути их разрешения.
5. Основы выбора профессии.

Первый раздел знакомит подростков друг с другом и с самим собой и предполагает создание такого уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы и сплочённости в группе, которые позволили бы успешно работать в дальнейшем, продвигаться вперёд в содержательном плане.

Второй раздел раскрывает функциональные характеристики общения, особенности поведения человека в процессе межличностного взаимодействия, развивает коммуникативные навыки подростков.

Третий раздел раскрывает проблематику межличностного общения, обусловленную индивидуальными социально-психологическими характеристиками личности.

Четвертый раздел знакомит подростков со структурой и стадиями развития конфликта, индивидуальными особенностями поведения людей в конфликтных ситуациях, средствами предотвращения и благополучного разрешения конфликта.

Пятый раздел позволит подросткам сориентироваться в мире профессий, сформировать адекватное представление о своём профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знаний о мире профессий.

**Раздел I «Установление контакта. Введение в групповой процесс» -33 часа.**

**Тема 1. «Знакомство» - 3 часа**

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении.

1. Ритуал начала занятия

2. Игра-знакомство «Цветочек»

3. Игра-разминка «Доброе слово соседу»

4.Упражнение «Игра с мячом»

5. Упражнение «Фрукты»

6. Упражнение «Волшебный клубочек»

7. Тест «Готовы ли вы к тестированию?»

8. Рефлексия

9. Подведение итогов. Прощание.

**Тема 2. «Узнаём друг друга»-3часа**

Цель: знакомство, сплочение детей в группе.

1.Ритуал начала занятия.

2. Игра «Давай познакомимся»

3. Игра «Давай поздороваемся»

4.Упражнение «Поиск общего»

5.Психогимнастика «Дождик»

6.Игра «Аплодисменты по кругу»

7.Игра «Кто родился в мае…»

8.Игра «У кого – поменяйтесь»

9. Рефлексия

10. Подведение итогов. Прощание

**Тема 3. « Создание тренинговой группы» - 3 часа**

Цель: создание атмосферы доверия, эмоциональной свободы, сплочённости в группе.

1.Ритуал начала занятия.

2. Упражнение «Рефлексия»

3. Игра «Изобрази животное»

4.Мини-лекция « Принципы организации и проведения тренинга».

5. Психогимнастика «Доверяющее падение»

6. Упражнение «Гражданская оборона»

7.Рефлексия.

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 4. «Я хочу общаться» - 3 часа**

Цель: постановка целей и осмысление группой предстоящей работы.

1. Ритуал начала занятия.

2. Игра-знакомство «Снежный ком»

3.Выработка, обсуждение и принятие правил работы группы

4.Беседа «Коммуникация и общение»

5. Упражнение «Ожидания и опасения»

6. Психогимнастика «Путаница»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание.

**Тема 5. «Кто я?» - 3 часа**

Цель: создание условий для осознания подростком своего «я»

1.Ритуал начала занятия

2. Игра-знакомство «Три слова о себе»

3. Упражнение «Футболка с надписью»

4.Упражнение «Насколько я их знаю»

5.Упражение «Насколько я их люблю»

6.Рисование по теме

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 6. «Личность как самоценность в процессе общения» - 3 часа**

Цель: формирование понимания ценности личности своей и другого

1.Ритуал начала занятия.

2.Игра-знакомство «Поменяйтесь местами те, кто…»

3. Упражнение «Декларация о правах человека»

4.Рефлексия по завершению задания

5.Самодиагностика «Мастер коммуникации»

6.Психогимнастика «Марионетка»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 7. «Что я знаю о себе?» - 3 часа**

Цель: осознание собственного «я» и того, как меня видят другие.

1.Ритуал начала занятия.

2. Упражнение «Доброе слово соседу»

3. Продолжение знакомства «Никто не знает, что я…»

4. Упражнение «На кого я похож?»

5. Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне.

6. Упражнение «Наблюдатель»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 8. «Моя и твоя уникальность»-3 часа**

Цель: развитие умения видеть в людях их разные стороны

1.Ритуал начала занятия

2.Игра «Я хочу тебе подарить»

3. «Моя уникальность» Медитация под музыку.

4. «Моя уникальность» Письменное рассуждение

5.Упражнение «Этот чудесный загадочный человек»

6.Проективный рисунок «Я такой, какой есть»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 9. «Я – глазами других людей» - 3 часа**

Цель: помощь в осознании себя через других

1.Ритуал начала занятия.

2. Игра «Нетрадиционное приветствие»

3. Релаксация под музыку.

4. Тест «Каким меня видят окружающие»

5. Игра «Ассоциация»

6. Игра «Домашняя утварь»

7. Рефлексия.

8. Подведение итогов. Прощание.

**Тема 10. «Неуверенность в себе»- 3часа**

Цель: осознание специфики неуверенного поведения.

1.Ритуал начала занятия

2.Упражнение «Уверенно-неуверенно»

3.Упражнение «Копилка»

4. Упражнение «Хвалить или ругать?»

5. Тест «Какова ваша самооценка?»

6.Упражнение «Я горжусь»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание.

**Тема 11. «Как стать уверенным»- 3часа**

Цель: обучение способам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство неуверенности.

1.Ритуал начала занятия.

2. Игра «Я могу, я умею»

3. Упражнение «Волшебное зеркало»

4. Обсуждение сказки «Лети, вверх, Соня»

5.Психогимнастика «Вверх по радуге»

6.Упражнение «Руки друзей»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание.

**Раздел II «Развитие коммуникативных навыков»- 33 часа**

**Тема 12. «Понятие об общении» - 3 часа**

Цель**:** дать понятие о видах, структуре и функциях общения.

1.Ритуал начала занятия.

2.Упражнение «Комплимент»

3. Мини-лекция «Структура и функции общения»

4.Упражнение «Короткое обсуждение»

5. Упражнение «Воспроизведение рисунка»

6. Упражнение «Презентация»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 13. «Общаемся без слов»- 3 часа**

Цель: формирование навыков невербальной коммуникации.

1.Ритуал начала занятия

2.Мини-лекция «Невербальная коммуникация»

3. Упражнение «Автобус»

4. Упражнение «Испорченный телевизор»

5. Упражнение «Побег из тюрьмы»

6.Упражнение «Зеркало»

7. Упражнение «Аплодисменты»

8. Рефлексия

9. Подведение итогов. Прощание

**Тема 14. «Я чувствую, что ты…» - 3 часа**

Цель: формирование навыков распознавания эмоционального состояния собеседника

1.Ритуал начала занятия

2. Игра «Подарок»

3. Упражнение «Скажи по-разному»

4. Игра «Подари движение»

5. Упражнение «Претензия-ответ-мир»

6. Психогимнастика «Молчаливые пары»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 15. «Смыслы… Я понимаю, что ты…» - 3 часа**

Цель: формирование навыка анализа информации, которую транслирует собеседник

1.Ритуал начала занятия.

2.Игра «Атомы»

3.Упражнение «Мы с тобой одной крови! Ты и я!»

4. Упражнение «Я тебя понимаю»

5. Упражнение «Язык тела»

6.Психогимнастика «Превращение»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 16. «Слушаю и слышу» - 3 часа**

Цель: формирование навыка внимательного слушания и понимания.

1.Ритуал начала занятия.

2.Упражнение «Светский приём»

3. Тест «Умеете ли вы слушать?»

4.Выработка рекомендаций.

5. Упражнение «Тайна»

6. Психогимнастика «Рекламный ролик»

7. Рефлексия.

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 17. «Я вам хочу сказать» - 3 часа**

Цель: формирование навыков корректного, чёткого формулирования высказывания.

1.Ритуал начала занятия.

2.Игра «Испорченный телефон»

3.Тест «Не стоит перебивать, не дослушав»

4.Упражнение «Другой акцент»

5.Упражнение «Просьба. Пирог начинка»

6.Упражнение «Переводчик»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 18. «На одном языке» - 3 часа**

Цель: формирование навыка уточнения высказывания собеседника.

1.Ритуал начала занятия.

2. Игра «Хочу тебе пожелать»

3.Упражнение «Задавание вопросов»

4. Упражнение «Перефразирование (эхотехника)»

5. Упражнение «Резюмирование»

6. Упражнение «Свободный микрофон»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 19. «Эмоции и их проявление в общении» - 3часа**

Цель: развитие способности оценивать собственное состояние в процессе общения и умения управлять собой.

1.Ритуал начала занятия.

2.Упражнение «Подари подарок»

3. Тест. Определение эмоционального состояния партнёра по общению.

4.Упражнение «Что он чувствует?»

5. Диагностика «помех» в установлении эмоциональных контактов (Тест В.В. Бойко)

6. Игра «Скульптор и глина»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 20. «Как победить свою и чужую агрессию» - 3 часа**

Цель: обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия.

1.Ритуал начала занятия.

2.Упражнение «Подбор ассоциаций»

3. Дискуссия «Откуда берётся такая жестокость?»

4.Диагностика агрессивного поведения (Тест А.Басса и А.Дарки в адаптации А.К. Осницкого)

5.Упражнение «Общее решение»

6. Упражнение «Способы избавления от агрессии»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 21. «Публичное выступление. Презентация» - 3 часа**

Цель: формирование навыка выступления перед аудиторией.

1.Ритуал начала занятия.

2. Упражнение «Всеобщее внимание»

3. Мини-лекция «Подготовка к публичному выступлению»

4.Упражнение «Презентация»

5. Упражнение «Взаимные презентации»

6. Упражнение «Дар убеждения»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 22. «Умение сказать «Нет» - 3 часа**

Цель: формирование убеждения, что каждый человек несёт ответственность за своё решение.

1.Ритуал начала занятия.

2. Дискуссия «Что может навредить нашему организму?»

3. Просмотр и обсуждение социального видеоролика

4.Упражнение «5 шагов отказа»

5.Психогимнастика «Марионетки»

6. Ролевая игра «Отказ»

(моделирование и разбор практических ситуаций)

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Раздел III « Психологический портрет» - 15 часов**

**Тема 23. «Индивидуальность» - 3 часа**

Цель: дать понятие об индивидуальных особенностях личности.

1.Ритуал начала занятия.

2.Упражнение «Я не похож на других»

3. Мини-лекция «Индивидуальные психологические особенности»

4. Упражнение «Мой портрет»

5. Просмотр фильма ВВС «Индивидуальность»

6.Обсуждение фильма

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 24. «Темперамент»- 3 часа**

Цель: дать понятие о влиянии особенностей темперамента на общение и взаимодействие

1.Ритуал начала занятия.

2. Сказка «Красные, жёлтые, зелёные и чёрные волшебники»

3. Тест Г. Айзенка «Каков ваш темперамент?»

4.Мини-лекция «О темпераменте»

5. «Формула темперамента» (методика А. Белова)

6. Упражнение «Волшебные ладошки»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 25. «Характер» - 3 часа**

Цель: дать понятие о влиянии характерологических особенностей на общение

1.Ритуал начала занятия.

2.Мини-лекция «Характер»

3.Игра «Психогеометрический тест»

4.Упражнение «Распредели черты характера»

5. Упражнение «Ты мне – я тебе»

6.Упражнение «Какой я?»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 26. «Способности» - 3 часа**

Цель: формирование коммуникативных, организаторских способностей, лидерских качеств.

1.Ритуал начала занятия

2.Упражнение «Шкатулка ожиданий»

3.Оценка коммуникативных и организаторских способностей (КОС)

4. Упражнение «Рисуем сказку»

5.Психогимнастика «Слон. Охотник. Жираф»

6.Упражнение «Синтез мыслей. Дерево желаний»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 27. «Эмоционально-волевая сфера личности» - 3часа**

Цель: расширение представлений подростков о волевом и эмоциональных компонентах образа «Я»

1.Ретуал начала занятия

2.Мини-лекция «Правила выражения чувств»

3. Упражнение «Закончи предложение»

4.Упражнение «Трудный разговор»

5. Упражнение –графическая беседа «Круг воли»

6.Упражнение «Узнавание эмоций»

7. Методика «Цветовой выбор»

8. Подведение итогов. Прощание

**Раздел IV «Конфликты и пути их разрешения» -15 часов**

**Тема 28. «Понятие о конфликте» - 3 часа**

Цель: дать понятие о конфликте и стадиях его развития

1.Ритуал начала занятия.

2. Упражнение «Доброе слово соседу»

3.Мини-лекция «Конфликт»

4. Тест «Конфликтный ли вы человек?»

5.Упражнение «Возможное поведение в конфликте»

6. Ролевая игра «Конфликт»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 29. «Поведение людей в конфликте» - 3 часа**

Цель: дать понятие о стратегиях поведения в конфликте.

1.Ритуал начала занятия.

2. Упражнение «Поддержка»

3.Мини-лекция «Стратегии поведения в конфликтной ситуации»

4. Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению и стиля поведения в конфликте (по К. Томасу)

5. Выработка правил поведения для минимизации или избегания конфликтных ситуаций.

6.Рефлексия.

7. Подведение итогов. Прощание.

**Тема 30. «Разрешение конфликтных ситуаций» - 3 часа**

Цель: осознание роли конфликтов и способов их разрешения.

1.Ритуал начала занятия.

2. Дискуссия «В споре рождается истина»

3. «Беспроигрышный метод решения споров» Знакомство с правилами

4. Упражнение «Решение»

5.Тест на оценку конфликтности личности

6. Игра «Своё пространство»

7. Рефлексия

8. Подведение итогов. Прощание

**Тема 31. «Отцы и дети» - 3 часа**

Цель: осознание специфики поведения в конфликте подростков и родителей.

1.Ритуал начала занятия

2.Упражнение «Семейные трудности»

3.Упражнение «Конфликтные ситуации»

4.Упражнение «Глаза ребёнка – глаза взрослого»

5. Дискуссия «Можно ли решить проблему поколений»

6.Рисование конфликта

7.Рефлексия

8. Подведение итогов занятия. Прощание

**Тема 32. «Толерантность» - 3 часа**

Цель: дать представление об особенностях общения толерантной и интолерантгой личности.

1.Ритуал начала занятия.

2.Мини-лекция «Толерантность»

3.Тест «Насколько вы терпимы»

4.Диагностика уровня сформированности толерантности у подростков.

5. Упражнение «Как закончить сказку»

6. Упражнение «Психологическая поддержка»

7.Рефлексия

8. Подведение итогов занятия. Прощание

**Раздел V «Основы выбора профессии» -12 часов**

**Тема 33. «Определение типа будущей профессии» - 3 часа**

Цель: дать понятия «профессия», «специальность», провести диагностику предпочитаемых типов профессий

1.Ритуал начала занятия.

2.Притча «Всё в твоих руках»

3. Игра «Азбука профессий»

4. Мини лекция «Профессия-специальность»

5. Тест «Определение типа будущей профессии»

6. Игра « Хотьба»

7.Рефлексия

8. Подведение итогов занятия. Прощание

**Тема 34. «Интересы и склонности в выборе профессии» - 3 часа**

Цель: изучение профессиональных интересов и профессиональных способностей

1.Ритуал начала занятия.

2. Игра «Футбол-волейбол»

3. Игра «Поле чудес»

4. Методика «Профиль» (модификация методики «карта интересов» А. Голомштока)

5. Методика «Тип мышления» (методика в модификации Г. Резапкиной)

6. Упражнение «Формула профессии»

7.Рефлексия

8. Подведение итогов занятия. Прощание

**Тема 35. «Ошибки в выборе профессии»- 3 часа**

Цель: помочь учащимся в правильном выборе профессионального пути.

1.Ритуал начала занятия.

2.Обсуждение притчи «О возможностях и способностях»

3.Игра-разминка «Кроссворд профессий»

4. Игра «Самая-самая»

5. Мини-лекция «Ошибки при выборе профессий»

6.Тест «Профпригодность»

7.Рефлексия

8. Подведение итогов занятия. Прощание

**Тема 36. Подведение итогов – 3 часа**

Цель: повышение представлений подростка о собственной значимости, перенос положительного опыта группы в реальную жизнь

1.Ритуал начала занятия.

2.Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

3. Упражнение «Моё отражение»

4. Упражнение «Автопилот»

5. Упражнение «Чемодан»

6. Упражнение «Как закончить сказку»

7. Упражнение «Цветик-семицветик»»

8. Рефлексия.

9. Подведение итогов. Прощание.

**1.4. Планируемые результаты реализации программы**

В результате освоения программы обучающийся

**должен знать:**

- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;

- этические принципы общения;

- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

**должен уметь:**

- рационально и эффективно строить свое поведение в различных ситуациях общения на основе принципов толерантности, сотрудничества, ценностно-нравственных и этических норм;

- предотвращать и благополучно разрешать конфликтные ситуации;

- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного взаимодействия.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36

Из них: 1 полугодие – 16 недель, 2 полугодие – 20 недель.

Количество часов в неделю для учебной группы 1-года обучения 3 часа в неделю (108 ч.)

Продолжительность каникул:

осенние – с 03.11 по 09.11 2018 г. (7 дней)

зимние – с 28.12.2018 г. по 11.01.2019 г. (15 дней)

весенние с 23.03. 2018 г. по 30.03. 2019 г. (8 дней)

Дата начала учебных занятий – 1 сентября

Дата окончания учебных занятий – 31 мая

**2.2. Условия реализации программы**

Аудитория на 15 рабочих мест, комплект учебно-методических пособий, ноутбук, с лицензионным программным обеспечением, экран, мультимедийный проектор.

**2.3. Формы аттестации**

Тестирование, анализ результатов самодиагностики, продуктов деятельности обучающихся и творческих работ. Контроль и оценка результатов освоения учебной программы осуществляется педагогом-психологом в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

Проведение аттестации учащихся:

- в начале года – входной контроль исходных умений и навыков обучающихся на начало обучения по программе (стартовая диагностика),

- в декабре – промежуточный контроль за 1 полугодие,

- май – итоговый контроль по итогам обучения по программе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: анализ результатов тестирования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: фотопрезентация.

**2.4. Оценочные материалы – пакет диагностических методик**

1.Тест «Какова ваша самооценка?»

2. Тест «Умеете ли вы слушать?»

3.Тест «Не стоит перебивать, не дослушав»

4.Тест. Определение эмоционального состояния партнёра по общению.

5. Диагностика «помех» в установлении эмоциональных контактов (Тест В.В. Бойко)

6.Тест Г. Айзенка «Каков ваш темперамент?»

7. Тест «Качества вашего темперамента»

8.Методика оценки коммуникативных и организаторских способностей (КОС)

9. Методика «Цветовой выбор»

10.Тест «Конфликтный ли вы человек?»

11.Диагностика агрессивного поведения (Тест А.Басса и А.Дарки в адаптации А.К. Осницкого)

12. Тест «Ваше поведение в конфликтных ситуациях»

13.Тест «Определение типа будущей профессии»

14.Методика «Профиль» (модификация методики «карта интересов» А. Голомштока)

15.Тест «Профпригодность»

**2.5. Методические материалы**

Арсенал методических средств, используемых на занятиях, представляет собой:

- мини-лекции;

- дискуссии;

- тематические релаксации;

- самовыражение в рисунках;

- игры-драматизации;

- ролевые игры;

- психотерапевтические приёмы

Реализация программы предполагает использование различных образовательных технологий:

- личностно-ориентированные;

- технологию использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;

- технологию обучения в сотрудничестве;

 -информационно-коммуникационные технологии;

 -здоровьесберегающие технологии.

Программа предусматривает теоретическую и практическую подготовку, дискуссии и практические занятия, деловые игры, диагностику личностных и профессиональных качеств, организацию и проведение тренингов.

Дидактические материалы: индивидуальный раздаточный материал, тестовые задания, отрывки из текстов художественных произведений, памятки, рекомендации, буклеты и др.

Алгоритм учебного занятия:

1. Ритуал начала занятия.

2. Мини-лекция или дискуссия.

3.Игры и упражнения по теме занятия.

4.Рефлексия.

5.Подведение итогов. Прощание.

**3. Список литературы**

**Для педагога:**

1. Бодалев А.А. Психология общения: М.: Издательство «Институт

практической психологии», - Воронеж: «МОДЭК», 2002. - 320с.

2. Быков А.К. Методы активного социально-психологического

обучения: учебное пособие. - М.: ТЦСфера,2005.- 160с.

3. Деловая культура и психология общения: Учебник для нач. проф.

образования/Г.М.Шалимова. - М.: «академия», 2009. - 192 с. 2.

4. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. Екатеринбург: Издательство АРТ ЛТД. 1997. 144 с.

5.Леонтьев А.А. Психология общения. (Сер. «Психология для студента».) - М.: Смысл, 2007. - 365 с.

6. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 320с.: ил. – (Практическая психология)

7.Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения/авт.-сост. Е.Д. Шваб, Н.П. Пудикова. – Волгогорад: Учитель, 2008. – 90 с.

8.Психолого-педагогический практикум: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений/[Л.С.Подымова, Л.И.Духова, Е.А.Ларина, О.А. Шиян]; под ред.В.А.Сластенина. - М.:»Академия», 2008. - 224с.

9. Рогов Е.И. Психология общения. - М.: ВЛАДОС, 2007. - 335с.

10. Рамендик Д.М. Психологический практикум: учеб. Пособие для студентов высш. учебн. заведений/Д.М. Рамендик, О.В. Одинцова. – М.:Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с.

11. Социальная психология/П.С.Самыгин, С.И.Самыгин, Е.П.ЛарьковаРостов

н/Д:Феникс, 2009. - 345с.

12.Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр коррекций. – М.:Новая школа, 1995. – 80 с.

**Для обучающихся:**

1. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. Екатеринбург: Издательство АРТ ЛТД. 1997. 144 с.
2. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр коррекций. – М.:Новая школа, 1995. – 80 с.