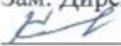


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Абанская средняя общеобразовательная школа №4
Им. Героя Советского Союза В.С. Богуцкого.

«Согласовано»
на методическом совете
Протокол МС №_1
« 29 » августа 2023г.
Зам. Директора по ВР
 / Карасева Ю.А./

«Утверждено»
Директор школы
В.А. Макаров
Приказ № 189
от «30» августа 2023г.



Программа
внеурочной деятельности
«Познай себя. Этика позитивного общения»
общекультурного направления

Составитель:
Нестерова М.В.

2023-2024

Актуальность и перспективность

Общение подростка со сверстниками и взрослыми – главное условие личностного развития. Неудачи в общении ведут к дискомфорту и никакие другие факторы не могут это компенсировать.

Общение со сверстниками имеет особое значение в жизни подростка. Для него это является некой школой социальных отношений и способом познания себя.

Проблема общения рассматривалась в трудах таких выдающихся ученых как, В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и других отечественных психологов, которые рассматривали общение, как важное условие психического развития человека, его социализации и индивидуализации, формирования личности.

Подростковый возраст является тем периодом, когда происходит затруднение в общении между ребенком и взрослым. Это обуславливается тем, что ребенок считает, что родители его не поймут. Чтобы найти выход из сложившейся проблемной ситуации, взрослый должен трансформировать свою позицию в сторону позиции ребенка. Психологический барьер нередко преодолевается с помощью рассказа родителя о том, как он сам вел себя в детстве в подобных ситуациях. При этом взрослый со своей стороны и со стороны ребенка дает оценку своим поступкам. Если же подросток пренебрежительно относится к общению с взрослым, то последний должен проявить больше терпения и выдержки к интересам и склонностям своего ребенка. В подростковом возрасте мотив общения с взрослыми приобретает новый мотив: у большинства школьников 14-15 лет преобладает потребность в доверительном общении с взрослыми.

Характерной чертой подросткового возраста является чередование периодов «закрытости» и «открытости» в общении. «Закрытость» отмечается у учащихся 6-8-х классов, а «открытость» у учащихся 7-9-х классов. При «закрытости» подростки стремятся защититься от постороннего давления, оградить свой внутренний мир. В данный период неадекватную реакцию могут вызвать даже нейтральные вопросы.

«Открытые» периоды характеризуются тем, что у подростка возникает потребность в беседах о своих переживаниях и проблемах, о происходящих переменах в нем и его жизни. У семиклассников эта проблема удовлетворяется и сверстниками и взрослыми. У девятиклассников же преобладает острая необходимость общения именно со взрослыми, которым они доверяют. Такой выбор партнера по общению заключается в том, что перед этими детьми стоит задача жизненного самоопределения, выбора

профессии, пути дальнейшего образования. Немалую поддержку в этом случае может оказать учитель, который пользуется большим авторитетом и уважением у учащихся.

С одной стороны, у подростка очень ярко проявляется желание к общению и совместной деятельности с друзьями, сверстниками, желание жить общественной жизнью, иметь близких друзей, с другой - не менее сильная нужда стать признанным, уважаемым в своей группе сверстников. Решение этого вопроса становится важнейшей задачей. Из-за переживаний подростка в ходе решения данной проблемы, могут разрушиться выстроенные отношения с одноклассниками, дружба со школьными друзьями. Такие переживания расцениваются как личная драма. Тяжелой ситуацией для подростка является осуждение окружающего коллектива, товарищей, а самым страшным наказанием – это нежелание окружающих сверстников общаться, бойкот. Для любого индивидуума переживание одиночества тяжело и невыносимо. Для подростка этот момент усугублен неоднократно. Вследствие всего неблагоприятно происходящего с одноклассниками, подросток ищет других знакомств за пределами школьных стен. С большой долей вероятности он их находит. К сожалению не всегда эти знакомства приводят к позитивным последствиям.

Возрастная группа, на которую ориентированы занятия: учащиеся 8 классов.

Объем часов, отпущенных календарным учебным графиком: часов (1 час в неделю)

Целью данной программы является: повышение уровня коммуникативной компетентности, обучение учащихся этике общения и активизации позитивных межличностных взаимоотношений.

Задачи программы:

- Познакомить учащихся с особенностями взаимоотношений в подростковой среде;
- Научить учащихся навыкам позитивного общения со сверстниками;
- Обучить учащихся основным правилам и приемам эффективного коммуникативного поведения в различных ситуациях;
- Сформировать у учащихся навык ответственного коммуникативного поведения, умение корректировать своё общение в зависимости от ситуации.

Формы и методы работы

Проведение занятий внеурочной деятельности «Этика позитивного общения» предполагает использование следующих форм и методов работы:

- тренинги;
- беседы, диспуты, дискуссии, дебаты;
- сюжетно-ролевые игры;
- психологические игры;
- проигрывание жизненных ситуаций;
- упражнения творческого характера;
- самодиагностика.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- ручки и простые карандаши для каждого участника;
- проектор и интерактивная доска для просмотра художественных фильмов;
- тетради для записей учебно-познавательного материала.

Ожидаемые результаты реализации программы

В ходе изучения программы «Этика позитивного общения» у детей сформируются основные знания о психологии общения, психологии межличностных взаимоотношений, психологии разрешения конфликтов.

Учащиеся получают возможность научиться эмпатии, уважению собеседника, бесконфликтному поведению, повышению уровня стрессоустойчивости в конфликтных ситуациях, оценке себя и своих действий при общении.

Учащиеся научатся понимать партнера с помощью вербальных и невербальных способов общения; излагать и отстаивать свою точку зрения в соответствии с этическими принципами общения.

В результате усвоения материала курса внеурочной деятельности «Этика позитивного общения» учащиеся смогут понять, насколько уникален внутренний мир человека, других людей, социума в целом. Обучающиеся

смогут понять их неразрывную связь с внешним миром, научатся моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

Содержание курса

Тема 1: «Введение в практическую психологию общения»

- 1.1. Что такое общение?
- 1.2. Общение и общительность.
- 1.3. Характер. Акцентуации характера.
- 1.4. Эмоции и чувства.

Тема 2: «Этика общения»

- 1.1. Что такое этика и этикет?
- 1.2. Этика и культура речевого общения.
- 1.3. Этика общения в виртуальном пространстве.
- 1.4. Этическое содержание «техники общения».

Тема 3: «Общение в конфликте»

- 1.1. Конфликты в общении.
- 1.2. Причины и виды межличностных конфликтов.
- 1.3. Технологии эффективного общения в конфликте.
- 1.4. Способы и средства разрешения конфликтов в общении.
- 1.5. Внутриличностные и межличностные конфликты.
- 1.6. Типы конфликтных личностей.
- 1.7. Неконфликтное общение.

Тема 4: «Этические нормы поведения среди подростков»

- 1.1. Подростки. Этика и этикет.
- 1.2. Этика поведения в семье.
- 1.3. Этика поведения в школе.
- 1.4. Этика поведения на улице и в общественных местах.

Тема 5: «Психология межличностных взаимоотношений»

- 1.1. Межличностные отношения
- 1.2. Типы взаимодействия в межличностных отношениях
- 1.3. Межличностные отношения в группах. Понятие несовместимости.
- 1.4. Межгрупповое взаимодействие.
- 1.5. Взаимное влияние людей в процессе межличностного общения.
- 1.6. Виды и формы межличностного взаимодействия в школьном коллективе.

Тема 6: «Общение в группе сверстников»

- 1.1. Особенности общения в подростковом возрасте
- 1.2. Особенности общения подростков в группе сверстников.

Тема 7: «Ролевые позиции в общении»

- 1.1. Групповые взаимоотношения и структурно-ролевые отношения в группе сверстников.

Тема 8: «Общение с родителями»

- 1.1. Особенности общения подростков и родителей
- 1.2. Стратегии поведения подростков при общении с родителями

Тема 9: «Общение с учителями и другими взрослыми»

- 1.1. Особенности общения со взрослыми в подростковом возрасте

Тема 10: «Манипуляции при общении»

- 1.1. Основные характеристики манипулятивного общения подростков.

Тема 11: «Вербальные и невербальные приемы общения»

- 1.1. Вербальные средства общения.
- 1.2. Невербальные средства общения.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Введение в практическую психологию общения	4 часа
2	Этика общения	4 часа
3	Общение в конфликте	7 часов
4	Этические нормы поведения среди подростков	4 часа
5	Психология межличностных взаимоотношений	6 часов
6	Общение в группе сверстников	2 часа
7	Рольевые позиции в общении	1 час
8	Общение с родителями	2 часа
9	Общение с учителями и другими взрослыми	1 час
10	Манипуляции при общении	2 часа
11	Вербальные и невербальные приемы общения	2 часа

Краткие теоретические и методические материалы

Раздел I. Введение в практическую психологию общения.

В повседневной жизни человек учится общению с детства и овладевает разными его видами в зависимости от окружающей его среды, от людей, с которыми взаимодействует. Это происходит стихийно, в житейском опыте. Для профессиональной деятельности, особенно связанной с людьми и передачей информации, знаний, данного опыта недостаточно, необходимо овладеть теоретическими знаниями.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 1. Определение уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского).

Задания для групповой работы:

Упражнение «Первое знакомство». Упражнение «Завоевать внимание». Упражнение «Центр общения».

Раздел II. Этика общения.

Культура общения основана на соблюдении определенных этических правил и норм. Эти правила называют этикетом. Этикет определяет форму, технику общения в различных жизненных ситуациях. Главная роль в процессе коммуникации принадлежит хорошо развитой речи, как средству человеческого общения.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 2. Диагностика культуры общения. Анкета «Сквернословие в моей жизни».

Задания для групповой работы:

Упражнение «Шаг навстречу». Игра «Король комплиментов»

Раздел III. Общение в конфликте.

Основу конфликтных ситуаций составляет столкновение между противоположно направленными интересами, мнениями, целями, различными представлениями о способе их достижения. Конфликт – это трудно разрешимое противоречие, возникшее между людьми и связанное с острыми эмоциональными переживаниями и конфликтными ситуациями. Общение – это основное условие конструктивного разрешения конфликтов.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 3. Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной).

Раздел IV. Этические нормы поведения среди подростков

Этикет-это составная часть внешней культуры человека и общества. Когда мы общаемся с человеком можно легко определить, насколько хорошо он воспитан. Благоприятное впечатление можно произвести своим внешним видом, манерой говорить, умением поддерживать разговор, вести себя за столом, корректным поведением по отношению к старшим, к коллегам по работе, к прохожим на улице, к соседям по дому. Далеко не все люди нашей страны - России, придерживаются правил хороших манер. Наглядный пример плохому поведению в обществе преподносит современная молодежь.

Раздел V. Психология межличностных взаимоотношений.

Межличностные отношения — субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения. Межличностные отношения — это система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и других диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти диспозиции опосредствуются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и выступают основой формирования социально-психологического климата в коллективе.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 4. Тест «Восприятие индивидом группы».

Практическая работа № 5. Методика «Исследование уровня эмпатийных тенденций в классе».

Практическая работа № 6. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.

Задания для групповой работы:

Изучение психологической атмосферы в классе с помощью карты-схемы.

Раздел VI. Общение в группе сверстников.

Из специфических особенностей общения подростков отечественные психологи выделяют то, что внешние проявления коммуникативного поведения весьма противоречивы. С одной стороны, в общении с товарищами подростки проявляют стремление во что бы то ни стало быть

такими же, как все, с другой - желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны - стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой - бравирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного друга сосуществует у подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших друзьях.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 7. Методика «Социометрия» Дж. Морено.

Раздел VII. Ролевые позиции в общении.

В современной психологии подробный анализ этих позиций в общении был разработан Э.Берном.

Э.Берн за единицу общения принял так называемую транзакцию, или некое базовое (психологическое) состояние Я человека.

Всего им было выделено три таких базовых состояния, которые в процессе общения у каждого человека проявляются в виде исполнения им трех специфических (определенных) ролей. Это:

1. Состояния Я человека, психологически напоминающие состояние родителей и основанные на запечатленных в сознании человека стилях, формах и методах воспитания и обучения, которые использовали его родители
2. Состояния Я, основанные на объективном отношении и трезвой оценке событий окружающей действительности.
3. Состояния Я, которые все еще сохраняются и действуют в психике человека с момента их фиксации и проявления в психике и поведении в раннем детстве.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 8. Транзактный анализ Э. Берна.

Раздел VIII. Общение с родителями.

В подростковом возрасте свойственно двойственное отношение к взрослым. С одной стороны стремление к эмансипации, с другой остается очень острой нужда в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. Важнейшим фактором сложившихся отношений в этот трудный для обеих сторон период, является стиль воспитания, сложившийся в семье, и

возможность родителей перестроиться - принять чувство взрослости своего ребенка.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 9. Анализ семейных взаимоотношений.

Практическая работа № 10. Методика «Поведение родителей и отношение подростков к ним»

Раздел IX. Общение с учителями и другими взрослыми.

В подростковом возрасте общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 11. Методика «Тест коммуникативных умений Л. Михельсона».

Раздел X. Манипуляции при общении.

В процессе взаимодействия люди воздействуют друг на друга разными способами. Одни опираются на человеческие слабости, личные проблемы, нападают на чувства людей. Такие люди манипуляторы. Все мы порой прибегаем к манипуляции, возможно даже не замечая этого, на подсознательном уровне. В современном мире человеку иногда приходится манипулировать, чтобы выжить. Иногда, нам удаётся распознать перед собой

человека, использующего такой стиль взаимодействия, и мы начинаем чувствовать раздражение. Это совершенно нормальная реакция. Трудность состоит в том, чтобы ловко уйти от этого воздействия.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 12. Диагностика манипулятивного отношения (по шкале Банта).

Раздел XI. Вербальные и невербальные формы общения.

Общение – неотъемлемая часть в жизни каждого человека. Благодаря обмену информацией, выражению своих мыслей, мнения, советов и чувств мы можем нормально жить в обществе, ставить перед собой цели и уверенно приближаться к их достижению.

Не всегда в спорах, дружеских разговорах и простого обмена информацией собеседники откровенно выражают свои мысли и чувства. Вербальное и невербальное общение – эти две составляющие присуще в общении каждого из нас. Умея распознавать признаки невербального общения в процессе беседы человеку гораздо проще составить правильное мнение о своем окружении.

Информационно-методическое обеспечение

1. Бодалев А.А. Личность и общение. М.: Международная педагогическая академия, 1995.
2. Бэрон Р., Керр Н., Миллер Н. Социальная психология группы: процессы, решения, действия. СПб.: Питер, 2003.
3. Горянина В.А. Психология общения: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Академия, 2002.
4. Гулевич О.А. Психология межгрупповых отношений. М.: МПСИ, 2008.
5. Дубовская Е.И., Влияние лидера на сверстников в юношеских группах: Авто-реф. дис. канд. псих.наук. М., 1984.
6. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
7. Кисловская В.Р. К вопросу об эмоциональном отношении школьника к коллективу // Вопросы психологии. 1971. – №1.
8. Крупенин А.Л., Петровский В.А. Межиндивидуальное влияние // Личность в общении и деятельности. Ульяновск, 1985.
9. Коломенский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Общение и возрастные особенности. Минск, 1976.
10. Кондратьев М. Ю., Кондратьев Ю. М. Психология отношений межличностной значимости. — М.: ПЕР СЭ, 2006.
11. Леонтьев А.А. Психология общения. М.: Смысл, 2005.
12. Мудрик А.В. Общение как фактор воспитания школьников. Автореф. Дис.док.наук. – Л., 1981.
13. Парыгин Б.Д. Анатомия общения: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 1999.
14. Подгурецки Ю. Социальная коммуникация. М.: Гелиос АРВ, 2006.
15. Полонский И.С. Педагогические проблемы внешкольного общения подростков. – М.: Просвещение, 1982.
16. Фролов Ю.И. Психология подростка: Хрестоматия. М.: Российское педагогическое агентство, 1997.
17. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Пер. с англ. / Под общ. Ред. А.А. Реана. – СПб.: Питер, 2000.
18. Реан А.А. Психология подростка. М.: «Прайм-Еврознак», 2003.
19. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Пер. снем. – М.: Мир, 1994.
20. Толстых, А. В. Подросток в неформальной группе / А.В. Толстых. - М.: Знание, 1991.
21. Чернова Г.Р., Слотина Т.В. Психология общения. СПб.: Питер, 2012.
22. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе // Вопросы психологии. 1998.

Фильмы, рекомендуемые для просмотра

1. Х/ф «Чучело». Драма. СССР, 1983 г. Режиссер: Р. Быков.
2. Х/ф «Клуб «Завтрак»». Драма. США, 1985 г. Режиссер: Д. Хьюз.
3. Х/ф «Заплати другому». Драма. США, 2000 г. Режиссер: М. Ледер.
4. Х/ф «Говори». Драма. США, 2004 г. Режиссер: Д. Шарзер.
5. Х/ф «Джуно». Драма, комедия. США, 2007 г. Режиссер: Д. Райтман.
6. Х/ф «Парк культуры и отдыха». Драма, мелодрама, комедия. США, 2009 г. Режиссер: Г. Моттола.
7. Х/ф «Щенок». Детский фильм. Россия, 2009 г. Режиссер: М. Естафьева.
8. Х/ф «Меня зовут Кхан». Драма. Индия, 2010 г. Режиссер: К. Джохар.
9. Х/ф «Вот я какой». Драма, мелодрама, комедия. США, 2011 г. Режиссер: М. Павоне.
10. Х/ф «Хорошо быть тихоней». Драма. США, 2012 г. Режиссер: С. Чбоски.
11. Х/ф «Короткий срок 12». Драма. США, 2013 г. Режиссер: Д. Креттон.
12. Х/ф «Я, Эрл и умирающая девушка». Драма, комедия. США, 2015 г. Режиссер: А. Гомез-Рейон.

Список используемой литературы

1. Алёшина Ю.Е., Конодова А.С. Взаимоотношения подростков в школьном коллективе / Алёшина Ю.Е., Конодова А.С. // Ред. Матюшкин А.М., Попова Н.П. – 1988. – №3 май-июнь 1988.
2. Бодалев А.А. Психология общения. Избранные психологические труды – М.: Издательство «Институт практической психологии», 1996.
3. Вишневская Н. И. О факторах, привлекающих школьников в неформальные уличные группы // Психология общения и проблемы коммунистического воспитания: тезисы докладов. Омск, 1981.
4. Ильина А.И. Общительность и темперамент школьников. Пермь: Перм. кн. изд-во, 1961.
5. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М., Социальная психология малой группы. М.: Аспект Пресс, 2001.
6. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. – СПб, 2002.