

Управление образования Администрации  
городского округа Стрежевой Томской области

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей  
городского округа Стрежевой»

Принята на заседании  
методического совета № \_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждаю  
Приказ № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Директор МОУДО «ЦДОД»

\_\_\_\_\_  
Шуленина Т.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Психология общения»**

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Рузанова Есения Александровна,  
педагог дополнительного образования

Стрежевой, 2022 г.

# РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

«Люди, с которыми мы вступаем во взаимно приятное  
общение, и есть то, что я называю родиной»  
Иоганн Вольфганг Гёте

Программа дополнительного образования по теоретико-практическому курсу «Психология общения» имеет социально-педагогическую направленность, которая способствует реализации внутреннего потенциала, адаптации и социализации учащихся в межличностном, в том числе и образовательном пространстве.

**Направленность программы** – социально-гуманитарная. Программы социально-гуманитарной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на изучение психических особенностей личности, познание мотивов поведения, изучение методик самоконтроля, формирование личности, изучение межличностных отношений, адаптацию в коллективе и обществе. Социальное самоопределение подростков и развитие инициативы является на современном этапе одной из главных задач социально-гуманитарного направления.

**Новизна программы** состоит в том, что ее успешная реализация предполагает удовлетворение определенных познавательных интересов учащихся в области психологии межличностных отношений в рамках процесса дополнительного образования.

Психологические знания и практические умения в сфере коммуникации позволяют подросткам определить оптимальную стратегию поведения во взаимодействии с адресантами, а именно со сверстниками, родителями, педагогами и самим собой. Повышение уровня компетентности в вопросах бесконфликтного общения неизменно приводит к оптимизации проявлений самоэффективности и автономности личности.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы** продиктована необходимостью развития умений и навыков конструктивного взаимодействия с целью эффективной социализации личности подростка. Практическая психология общения существует в речи объективно вне зависимости от ее осознанности, что играет немаловажную роль в необходимости изучения специфики этого явления.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес участников учебно-воспитательного процесса к проблемам общения, однако, общим государственным стандартом не предусмотрена образовательная программа данного рода с включением ее в систему традиционного обучения. Отсутствие возможностей удовлетворения потребности в качественном взаимовлиянии значительно сокращает действующее информационное пространство индивида. Способность строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием предопределяет будущий успех.

**Вид программы по целевой направленности** – прикладная и предпрофильная. Программы прикладного и предпрофильного вида по целевой направленности в системе дополнительного образования характеризуются формированием практических навыков и умений в определенной сфере деятельности. Рассматривая данную программу, мы говорим о предпринимательстве как сфере деятельности, взятой за основу.

Основной целью программы является обучение практическим моделям эффективной коммуникации.

В связи с этим задачи курса включают в себя следующие положения:

- 1) Создать среду для обучения практическим моделям эффективной коммуникации;
- 2) Раскрыть потенциал подрастающего поколения;
- 3) Помочь подросткам в самореализации и самопознании.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих образовательных программ заключается в ее ориентации на подростковую аудиторию. Учащиеся высших и средних профессиональных учебных заведений изучают психологию общения в рамках целостного курса «Общая психология» или «Основы социологии» по специализации «Этика и психология делового общения», «Бизнес психология», «Гендерная психология» и т. д. Таким образом, фактическая деятельность педагогов и психологов по аналогичным программам отражает лишь узкий круг исследуемых проблем в рамках различных дисциплин гуманитарного цикла.

Следует отметить, что практическая значимость данной программы заключается также в ее просветительской, профилактической и коррекционной составляющей. Занятия, проводимые в форме психологических игр и тренинговых упражнений, представляют собой своеобразный обучающий комплекс, включающий основные виды психологической работы.

По мнению большинства теоретиков и практиков группового движения, использование психологических игр в работе весьма продуктивно. Игры, являясь диагностическим инструментом, пробуждают у участников готовность к риску, создают ситуацию испытания, способствуют гармонизации внутреннего мира, ослабляют психическое напряжение. Наряду с этим, игры являются исключительным способом обучения новым моделям поведения. В игре, дающей участнику ощущение абсолютной психологической безопасности и комфорта, можно потренироваться и поэкспериментировать с различными формами взаимодействия. Игра представляет собой одно из лучших средств самовыражения, выявления скрытых, неосознаваемых творческих резервов личности, высвобождения его внутренних ресурсов, которые, становятся надежной опорой в личностном развитии, углублении самоанализа и самопринятия. Игровые техники помогают ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие, достигая успеха в деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Вместе с тем, целью социально-психологического тренинга является формирование у его участников эффективных коммуникативных навыков, повышение их психологической компетентности в общении. Основные психологические течения используют групповое движение как своего рода экспериментальную лабораторию для моделирования и анализа целого класса интрагрупповых и межгрупповых социально-психологических явлений. При таком подходе с помощью положительного подкрепления у участников формируются необходимые поведенческие паттерны, отрицательное же подкрепление помогает избавиться от вредных и ненужных привычек. Тренинг как метод самопознания ориентирует участников на получение новых знаний о себе, поиск способов и путей решения наличествующих психологических проблем.

Важно отметить, что проведение тренинговых занятий предполагает наличие следующих этапов работы:

1. Вводная часть (создание благоприятного психологического климата и атмосферы доверия, открытости);

2. Основная часть (собственно научение определенному навыку с помощью комплекса психотехник);

3. Заключительная часть (подведение итогов путем групповой и индивидуальной рефлексии проведенного мероприятия).

Возрастной принцип формирования рабочей группы позволяет включать в нее от 6 до 15 участников. Комплектация группы происходит в произвольном порядке с условием личного согласия учащихся, без специального отбора.

Программа рассчитана на старших подростков (детей от 13 до 15 лет), в связи с чем деятельность по созданию группы ориентирована на учет индивидуально-типических и социально-психологических характеристик членов данного возрастного периода.

Основное внимание в работе уделяется следующим характеристикам подросткового возраста:

- полярность психики (формирование поведенческих новообразований);
- нарушение сферы коммуникации и межличностного взаимодействия;
- деформация в области самопринятия, интересов и референций;
- нестабильность эмоциональных проявлений и амбивалентность чувств;
- проблема смены ведущей деятельности и направленности личности;
- активное формирование самосознания и рефлексии;
- ярко выраженная реакция эмансипации и группирования.

Сроки реализации и специфика образовательной программы обусловлены продолжительностью ведения одногодичного курса, рассчитанного на 72 часа аудиторных занятий. Мероприятия проводятся один раз в неделю с длительностью в 1,5 астрономических часа.

Содержание курса может быть вариационным: в зависимости от условий и наличия стимульного материала допускается корректировка отдельных элементов программы.

В процессе реализации программы используются такие формы занятий, как:

1. игровые процедуры (ролевые, сюжетные, деловые игры);

2. лекция, тренинговые и релаксационные техники;

3. дискуссия, диспут, «мозговой штурм», «круглый стол», опрос, устное тестирование;

4. монологические и диалоговые формы рефлексии, предполагающие групповую и фронтальную работу.

Выделение из практики общения средств и способов эффективной коммуникации, организованное на занятиях, необходимо для действительного усвоения материала курса. Чередование статичных и динамичных видов деятельности позволяет членам группы избежать переутомления, стимулирует к быстрой вработываемости, рефлексивной деятельности и поддержанию интереса к изучаемой тематике.

Средства, необходимые для реализации программы, обозначены:

а) стимульным материалом, с помощью которого проводятся занятия (в большинстве своем, это разнообразные канцелярские принадлежности);

б) техническим оборудованием (классная доска или флип-чарт с набором сменных цветных маркеров и жидкостью для очищения рабочей поверхности);

в) необходимыми атрибутами окружающей обстановки (стулья – не менее 15, столы – не менее 4, окна в помещении – не менее 1, наличие игрового пространства для возможности свободного передвижения – по числу участников);

г) санитарно-техническими требованиями (основные положения СанПиН 2.4.2.576-96).

Прогнозируемые результаты по окончании занятий обусловлены исходными задачами курса, в связи с этим:

Учащиеся должны знать:

- 1) Основные положения психологии общения;
- 2) Сущность и специфику вербальной и невербальной коммуникации;
- 3) Особенности межкультуральной и разновозрастной системы взаимодействия;
- 4) Факторы, препятствующие взаимодействию и осложняющие общение;
- 5) Оптимальные стратегии выхода из конфликтных ситуаций разного уровня;
- 6) Способы манипулирования и варианты изменения коммуникативной дистанции.

Учащиеся должны иметь навыки:

- 1) Оперирования элементами понятийного аппарата;
- 2) Использования «Я-высказываний» и построения бесконфликтной интеракции;
- 3) Ориентирования в типологиях конфликтного поведения и разнообразии социальных ролей;

4)Самопрезентации и адекватного восприятия собеседника (распознавания сигналов от адресанта);

5)Словесного и мимического выражения собственных чувств и эмоциональных состояний партнера;

6)Развития конструктивной полемики и избегания дисфункциональных влияний извне;

7)Оценки и анализа доступного искажения информации, общественных стереотипов и ярлыков.

Относительно формы подведения итогов, можно сделать вывод о том, что оценочная компонента на занятиях отсутствует, используется только словесная отметка ведущего группы и ее участников. Зачетная блочная система заключается в практическом исследовании полученных навыков в форме решения проблемных ситуаций и фронтального опроса школьников по изучаемой тематике. Контроль аудирования проводится с помощью фильтрующих вопросов и техники рефрейминга. Заключительная часть программы предполагает сертифицирование учащихся по факту прохождения курса.

#### Учебно-тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие: знакомство, самопрезентация участников	2	1	1	Беседа, упражнения
2	Командообразование, стратегии эффективной работы в группе	6	1	5	Беседа, упражнения
3	Роль общения в жизнедеятельности человека	6	1	5	Беседа, упражнения
4	Вербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии	6	1	5	Беседа, упражнения
5	Невербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии	6	1	5	Беседа, упражнения
6	Технология конструктивной коммуникации: барьеры в общении	6	1	5	Беседа, упражнения
7	Функции и способы взаимовлияния в процессе коммуникации	6	1	5	Беседа, упражнения
8	Общение в конфликте: формы манипуляции и опыт избегания	6	1	5	Беседа, упражнения
9	Этические принципы общения, как единицы нравственного развития	6	1	5	Беседа, упражнения
10	Искажение информации и способы его преодоления	6	1	5	Беседа, упражнения
11	Социально-психологические особенности коммуникации	6	1	5	Беседа, упражнения
12	Специфика межгруппового и ингруппового взаимодействия	6	1	5	Беседа, упражнения
13	Регулятивная составляющая межличностного взаимовлияния	2	1	1	Беседа, упражнения
14	Заключительное занятие: зачет,	2	1	1	Беседа,

	общая рефлексия, сертифицирование				упражнения
--	--------------------------------------	--	--	--	------------

## Основное содержание программы

### 1) Вводное занятие: знакомство, самопрезентация участников

Эффект первого впечатления. Особенности личности, способствующие установлению и поддержанию контакта. Содержание самопрезентации, особенности личностного позиционирования. Роль направленности личности в процессе знакомства и установления контакта. Факторы, определяющие степень принятия человека в группе.

### 2) Командообразование, стратегии эффективной работы в группе

Техника совместной деятельности и групповой работы. Значение и роль командной работы. Психологический климат в коллективе. Характеристики эффективной команды и способы ее создания. Роли, правила и нормы поведения в команде. Ценности и принципы взаимодействия в команде: мотивация и сплоченность.

### 3) Роль общения в жизнедеятельности человека

Функции общения. Универсальность потребности в общении. Пространство и его организация в межличностном общении. Использование интерьера для создания условий благоприятного общения. Ситуация общения. Сфера повседневного общения. Различные виды и характер общения. Цифровая и аналоговая формы коммуникации.

### 4) Вербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии

Осознание и вербализация чувств. Я-высказывание, как метод социально приемлемого способа выражения чувств. Паралингвистическая составляющая общения: тон, интонация, темп, паузы. Внешняя и внутренняя речь. Значение и смысл слов.

### 5) Невербальное общение и его роль в межличностном взаимодействии

Эмоции и чувства, язык жестов. Особенности восприятия и выражения эмоций. Установление визуально-аудиального и тактильного контакта с партнёром по общению (понятие раппорта), дигитальное презентирование. Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами. Коммуникативная дистанция. Открытые и закрытые позы и жесты. Улыбка и взгляд.

### 6) Технология конструктивной коммуникации: барьеры в общении

Цели и мотивы общения. Слушание, его специфика и типология. Фазы речевого общения. Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Искусство полемики. Дискуссия как форма общения. Пути оптимизации ситуации общения. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении. Ориентация в типах контакта. Роль обратной связи в общении. Различия между обратной связью и интерпретацией. Виды и техники слушания.

### 7) Функции и способы взаимовлияния в процессе коммуникации

Способы выхода из деструктивных состояний. Особенности коммуникации в субкультурах. Роль ритуалов в процессе коммуникации. Влияние прошлого опыта на характер взаимоотношений. Суггестия и контр-суггестия. Типы личного влияния и способы манипуляции: личное обаяние, степень доверия. Защита от влияния. Соотношение статуса и авторитета личности.

#### 8)Общение в конфликте: формы манипуляции и опыт избегания

Определение и динамика развития конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Стратегии поведения в конфликте. Искажённое понимание интересов другой стороны в конфликте. Особенности использования третьей силы в конфликте.

#### 9)Этические принципы общения, как единицы нравственного развития

Расширение круга общения как духовное обогащение личности. Нравственные границы общения. Способы формирования собственного круга общения. Толерантность, эмпатия. Культура речевого поведения (речевой этикет). Общепринятые нормы и правила общения.

#### 10)Искажение информации и способы его преодоления

Помехи в общении. Проблема дефицита и избытка общения. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Личностные особенности и врождённые факторы, осложняющие общение. Признаки наличия деформаций и причины их возникновения в общении.

#### 11)Социально-психологические особенности коммуникации

Проблема эмоционального самовыражения. Опосредованное и безличное общение. Социальные роли человека. Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Проявление характера и темперамента в общении. Возрастные, половые, профессиональные особенности коммуникации.

#### 12)Специфика межгруппового и ингруппового взаимодействия

Общение с людьми разного возраста. Проблема различия поколений. Взаимопонимание. Разнополое общение. Поведение юношей в общении с девушками. Влияние особенностей групп на общение. Национально-культурный и социальный контекст общения. Национальные и местные традиции. Формальное и неформальное общение.

#### 13)Регулятивная составляющая межличностного взаимовлияния

Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека. Умение оценивать собеседника. Средства и способы управления психическими состояниями. Приемы психологической саморегуляции в общении. Эмоционально-волевая саморегуляция. Влияние группы на способ реагирования.

#### 14)Заключительное занятие: общая рефлексия, сертифицирование

Примечание: практическая часть занятий не выносится отдельным пунктом, поскольку является логическим продолжением теоретического блока и соответствует его содержанию.

#### Список используемой литературы

- 1) «Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. – М.: «Генезис», 2006. – 208 с. – (Бизнес-психология)
- 2) «Основы технологии группового тренинга. Психотехники: [учебное пособие](#). – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось – 89», 2003. – 224 с. (Практическая психология)
- 3) Вачков тренинг. – 2-е изд. – М.: «Ось-89», 2006. – 144 с. (Действенный тренинг)
- 4) Зинкевич – Технология создания команды. – СПб.: Издательство «Речь», 2002 – 224 с.: ил.
- 5) Игры для робинзонов. Кипарис – 14. Методическое пособие для вожатых/Сост. , , . Педагогическое общество России, 2005. – 96с.
- 6) Климчук внутренней мотивации. – СПб.: «Речь», 2005. – 76 с.
- 7) Тренинг коммуникации – 3-е изд. – М.: «Ось-89», 2007. – 128с. (Действенный тренинг)
- 8) 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, [анекдоты](#). – СПб.: «Питер», 2005. – 176 с.
- 9) Технология ведения тренинга. – М.: «Генезис», 2005. – 266 с.
- 10) Щеголкина толерантности. – М.: «Ось-89», 2005. – 80 с. (Действенный тренинг)