**Утверждаю**

**КГУ «Средняя школа №10»**

**И.о.директора**

**Бердыгожаева Р.Т.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г**

***Программа психологического кружка***

***«Познай себя» на 2024-2025 учебный год.***

***Руководитель: педагог-психолог Гордиенко Ю.Н.***

**Пояснительная записка.**

Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности. Общение играет важную роль в любых аспектах нашей жизни. Во-первых, коммуникация выполняет ряд важных функций. Люди общаются ради потребности в коммуникации, чтобы улучшить и поддержать представление о себе, построить взаимоотношения, выполнить социальные обязательства, обменяться информацией или повлиять на других. Во-вторых, коммуникация протекает в ситуациях межличностного, группового взаимодействия, публичного выступления и при помощи электронных средств. Кроме непосредственного общения лицом к лицу мы общаемся теперь и через электронную почту, сетевые конференции, социальные сети и, находясь практически в любом месте, можем общаться посредством мобильного телефона. Через такие формы самовыражения, как одежда, манера прикасаться к другому человеку и манера распоряжаться временем, проявляется наше отношение к другим людям.

Межличностная коммуникация - это неформальное взаимодействие, которое происходит один на один или в малых группах. Совершенствование навыков межличностной коммуникации может открыть перед школьниками новые возможности.

***Основной целью программы*** является демонстрация сложности и многоплановости общения в человеческой деятельности, повышение уровня психологической компетентности старшеклассников в коммуникативной сфере, обеспечение их личностного развития.

***Задачи:***

*Обучающие:*

* Обучение принятию самого себя и других людей;
* Обеспечение учащихся психологическими знаниями в области общения;
* Формирование у учащихся практических навыков общения, самопознания, саморазвития.

*Развивающие:*

* Развитие рефлексии;
* Повышение самооценки и уверенности в себе.

*Воспитательные:*

* Воспитание психологической культуры для обеспечения эффективного взаимодействия в социуме;
* Активизация потребности в самовоспитании и личностном росте.

***Новизна программы.***

Программа «Познай себя» направлена на удовлетворение специфических интересов учащихся в области психологии и самопознания, чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру. Понимание себя приходит через самораскрытие в межличностных отношениях. Психологические знания и практические умения в области общения позволят старшеклассникам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала.

Программа курса составлена на основе:

* Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.
* Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха /Автор-составитель Кашапов Р.Р. – Ижевск, 1996.
* Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.

***Основные принципы программы:***

* ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ. Активность участников носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В данном случае участники оказываются вовлечены в процесс обсуждения. Принцип активности опирается на известную психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проигрывает, и девяносто того, что делает сам.
* ПРИНЦИП ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ (ТВОРЧЕСКОЙ) ПОЗИЦИИ. Исходя из этого принципа, педагог конструирует и организует такие ситуации, которые давали бы возможность участникам обсуждения осознать и апробировать новые способы поведения в процессе воспитания ребенка.
* ПРИНЦИП ПАРТНЕРСКОГО (СУБЪЕКТ-СУБЪЕКТОНОГО) ОБЩЕНИЯ. Партнерским, или субъект - субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

***Режим занятий:***программа подразумевает два занятия в неделю. Длительность занятия - 40 минут. Программа рассчитана на учебный год и состоит из 68 занятий для учащихся 10-11 классов.

***Формы занятий:***групповые.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие**методы:**

- информирование

- диагностика

- ролевое проигрывание

- беседа

- психотехнические приемы

- дискуссии

- анализ ситуаций.

***Ожидаемые результаты.***

***Универсальные учебные действия:***

*Личностные результаты.*Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники научатся анализировать ситуации общения, станут более коммуникабельны, смогут самостоятельно находить эффективные методы разрешения конфликтов.

*Регулятивные умения.* Школьники смогут рефлексировать и регулировать свое поведение, гибко взаимодействовать с внешним миром.

*Познавательные результаты*: По окончании курса учащиеся должны знать:

- правила эффективного общения;

- проблемы межличностного взаимодействия;

- коммуникативные барьеры.

***Результативность определяется посредством анализа*** результатов проведенных методик, письменных работ учащихся.

**Учебно-тематический план программы кружка «Познай себя».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1. | Вводное занятие. Психология общения. | 2 |
| 2. | Виды и зоны общения. | 2 |
| 3. | Личность и позиция личности в контакте. | 2 |
| 4. | Структурный анализ общения. | 2 |
| 5. | Вербальная и невербальная коммуникации. | 2 |
| 6. | Ошибки социальной перцепции. | 2 |
| 7. | Процесс коммуникации: участники, контекст, каналы. | 2 |
| 8. | Анализ коммуникационной ситуации. | 2 |
| 9. | Восприятие себя и других. | 2 |
| 10. | Стереотипы, эмоциональные состояния. | 2 |
| 11. | Эффективные беседы. | 2 |
| 12. | Умение слушать. | 2 |
| 13. | Самораскрытие и обратная связь. | 2 |
| 14. | Раскрытие чувств: сдерживание, проявление, описание. | 2 |
| 15. | Типы отношений. | 2 |
| 16. | Общение на разных стадиях взаимоотношений. | 2 |
| 17. | Теория межличностных потребностей. | 2 |
| 18. | Интервьюирование. | 2 |
| 19. | Психология общения в группе. | 2 |
| 20. | Решение проблем в группах. | 2 |
| 21. | Роли и лидерство в группах. | 2 |
| 22. | Оптимальное распределение ролей. | 2 |
| 23. | Публичное выступление. | 2 |
| 24. | Выбор темы, оценка аудитории. | 2 |
| 25. | Проведение исследования. | 2 |
| 26. | Запись информации и цитирование источников. | 2 |
| 27. | Вербальная и невербальная адаптация. | 2 |
| 28. | Достижение взаимопонимания. | 2 |
| 29. | Практика в произнесении речей. | 2 |
| 30. | Преодоление нервозности. | 2 |
| 31. | Убедительное выступление. | 2 |
| 32. | Стратегии совладания и избегания при выборе. | 2 |
| 33. | Внутриличностный конфликт. | 2 |
| 34. | Психологический практикум. Самоанализ. | 2 |
| **Итого:** | | **68 часов** |

***Содержание программы***направлено на создание условий для личностного развития обучающихся, большое внимание уделяется принятию обучающимися положительной Я – концепции. Одной из главных задач при создании курса являлась разработка занятий, соответствующих возрастным особенностям и потребностям учащихся. Он должен быть доступным, интересным, и включать в себя как теоретические занятия, так и систему практических и дискуссионных занятий, поскольку психотехнические игры и упражнения, творческие задачи несут в себе самостоятельное содержание.

Занятия содержат в основном теоретический материал. Практическая часть занятий строится из примеров из жизни самих обучающихся. Это дает возможность максимально приблизить практику с реальностью. Завершается программа психологическим практикумом и рефлексией полученного опыта.

Занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.  
 Каждое занятие, кроме первого, начинается с рефлексии, во время которой психолог узнает у участников их состояние, желание продолжить работу. Затем участники переходят к обсуждению реальной ситуации межличностного взаимодействия, во время которого психолог задает вопросы, обращает внимание на те моменты, которые подводят группу к теме.Затем психолог объявляет тему и переходит к информированию участников или практическому упражнению. В конце каждого занятия проводится рефлексия «здесь и теперь» процесса работы (отношение к происходящему, свой вклад в работу, кто поддерживал, кто мешал в работе и т. д.). Психолог постоянно обращает внимание на уже пройденное, и школьники закрепляют полученные знания и умения в процессе взаимодействия.  
 ***Методическое обеспечение программы.***Организационно-методические аспекты работы по программе «Познай себя» предусматривают организацию специальной пространственно-предметной среды. Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории.

Оборудование: стол и стул на каждого ученика, видеовоспроизводящая аппаратура, цветные карандаши (или фломастеры), листы бумаги формата А-4 и А-3.

***Литература:***

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - М., 1998.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры… Как быть? – М., 2012.
3. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.
4. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.
5. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: Микроструктура общения. - М., 1993.
6. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха /Автор-составитель Кашапов Р.Р. – Ижевск, 1996.
7. Лидерс А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. 2009
8. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.
9. Рудестам К. Групповая психотерапия, 2-е изд. М., 1993.