

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Муниципальное образование городского округа "Сыктывкар"

МАОУ "СОШ № 31"

РАССМОТРЕНО

На заседании

педагогического совета

Протокол №6
от «17» мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Протокол №1
от «05» июня 2024 г.

Гриц Г.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ №399
от «05» июня 2024 г.

Семенова Т.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Психолого-педагогический практикум»

для обучающихся 10 класса

г. Сыктывкар, 2024

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности психолого-педагогической группы «Психолого-педагогический практикум» направлена на развитие у учащихся десятого класса социальной компетентности учащихся, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и эффективному функционированию в обществе, овладению навыками самоанализа, пониманию чувств и мотивов поведения людей в конфликте, конструктивному повседневному общению, обучению приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, умению творчески подходить к решению конфликтов.

Данный учебный курс охватывает широкий диапазон тем: внутриличные, межличностные, семейные и школьные конфликты. Рассматриваются и анализируются конфликтные ситуации как в повседневном, так и в деловом общении. Учащиеся познакомятся с причинами и последствиями конфликтов, со стилями поведения в конфликтной ситуации. С помощью предлагаемых для самодиагностики тестов они смогут оценить собственную конфликтность и свойственные им стратегии поведения в конфликте. Получат знания об истинном смысле вербальной агрессии и на практических занятиях отрабатывают приемы конструктивного разрешения конфликтов. На уроках данного курса старшеклассники научатся умению сообщать о своих чувствах с помощью «Я-высказываний», отказываться от пассивной защиты своего «Я», для чего изучаются механизмы психологических защит, быть терпеливыми и последовательными. В этом же курсе рассматриваются основы делового этикета как способа регулирования поведения, что позволяет избежать конфликтов в повседневной жизни и на официальных встречах. Учащиеся получат навыки саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях.

Особое внимание уделяется способам предотвращения, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций. В разделе «Переговоры» учащиеся узнают о возможных моделях участия в разрешении конфликта: непосредственное участие в качестве стороны; арбитраж; посредничество; консультирование.

Методической особенностью данной программы является проблемно-диалогический подход в обучении, который достигается за счет привлечения учащихся к обсуждению неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера, предоставления им возможности высказать собственное мнение, получить опыт переживания и разрешения сложных жизненных ситуаций. Проблемное обучение способствует творческому овладению знаниями, умениями и навыками, формированию собственной личностной позиции и активной самостоятельной деятельности.

Использование на уроках реальных конфликтных ситуаций из «копилки» самих школьников (интеграция в личный жизненный опыт) способствует большему включению в работу на занятиях, а полученные знания могут стать регуляторами поведения ребят, что облегчит им вхождение во «взрослую» жизнь.

Основная **цель** данной программы - повышение общей социально-психологической адаптированности учащихся, формирование установки и накопление соответствующих ресурсов для конструктивного отношения к конфликтам, обеспечивающего неагрессивное, неразрушительное поведение при разрешении трудных жизненных ситуаций. А именно: обучить учащихся

- навыкам анализа ситуаций межличностного взаимодействия, вычлняя причины и следствия собственных реакций и реакций партнера;
- способности извлекать из каждой ситуации опыт, необходимый для успешного общения в дальнейшем;
- ставить задачи самоизменения в общении и решать их, используя полученный опыт.

Достижение цели курса становится основой личностного роста подростка.

На пути достижения указанной цели реализуются следующие **задачи**:

1. Формирование у учащихся представлений о видах конфликтов и их функциях;
2. Обучение приемам описания и анализа конфликтных ситуаций;
3. Обучение навыкам самоанализа, самооценки, самоконтроля и самореализации;
4. Способствовать формированию навыков социально приемлемого самовыражения;
5. Развитие чувства общественной конъюнктуры (умения ориентироваться в быстро меняющихся условиях общественной жизни);
6. Обучение основным навыкам проведения переговоров;
7. Оснащение учащихся основными ресурсами для выбора наиболее адекватных и продуктивных способов понимания и разрешения конфликтных ситуаций на примере актуальных конфликтов из жизни подростков.

Занятия по форме напоминают тренинги, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного и бесконфликтного общения, развивают навыки эффективного слушания, формируют активную позитивную жизненную позицию, отрабатывают навыки работы в команде и знакомятся с основами и принципами восстановительного подхода в медиации. На занятиях у участников есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Данная программа, прежде всего, обусловлена возрастными особенностями подростков: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью и призвана помочь адаптироваться в школьном мире, проявить свою индивидуальность, сформировать новое отношение к себе, своему характеру, способностям без конфликтного общения. Занятия в рамках **курса внеурочной деятельности психолого-педагогической группы «Психолого-педагогический практикум»** проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность программы 34 недели - 34ч.

Для реализации **курса внеурочной деятельности психолого-педагогической группы «Психолого-педагогический практикум»** используются разнообразные

методы, формы и приемы работы, направленные на развитие у учащихся навыков посредничества в разрешении разногласий между людьми, а также социальной мобильности, гибкости и уверенности в себе:

Занятия содержат интерактивные методы:

- творческие задания;
- игровые элементы;
- мозговой штурм;
- интерактивные лекции (использование видеоматериала).

А также:

- ролевые игры;
- проектирование;
- психогимнастические упражнения;
- групповую дискуссию.

Информационно-практические методы:

Уроки-лекции;

1. Уроки-беседы;
2. Дискуссии;
3. Семинары-практикумы;
4. Практические и тренинговые занятия, ролевые игры;
5. Обучение через опыт и сотрудничество;
6. Психодиагностические: тестирования и опросы с целью самопознания;
7. Проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций;
8. Анализ статей научно-популярной литературы;
9. Систематическое повторение ранее изученного материала;
10. Проверка и самопроверка знаний.

В процессе обучения используются различные дидактические материалы:

презентации по темам курса, видеоматериалы, схемы и т.п.

Принципы проведения занятий:

- добровольность;
- активность;
- партнерское взаимодействие;
- конфиденциальность.

Занятия состоят из трёх этапов, и проходят в форме дискуссии, мини-лекции, тренинговых упражнений, игр-активаторов:

- 1 этап - ознакомление учащихся с программами, подходами, техниками медиации;
- 2 этап - создание учебных ситуаций и самостоятельная работа участников в форме ролевых игр;
- 3 этап - игры для сплочения коллектива.

Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено:

1. на основе субъективных мнений (самоотчетов) участников программы;
2. на основе экспертных оценок со стороны куратора программы подготовки школьных медиаторов;

3. на основе объективной оценки с использованием контрольно-оценочных материалов.

Результаты курса внеурочной деятельности психолого-педагогической группы «Психолого-педагогический практикум»		
Личностные	Предметные	Метапредметные
<ul style="list-style-type: none"> - ориентация в системе моральных норм; - доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым насилия; - позитивная моральная самооценка; - умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; - потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании. 	<p>К концу обучения курса учащиеся получают возможность знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия и принципы восстановительного подхода в медиации; - алгоритм проведения восстановительной медиации; - виды и специфику конфликтов; - способы эффективного общения; - основные понятия в конфликтологии; - способы конструктивного решения конфликтов; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - приемы активного слушания. 	<p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми; - учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; - строить речевое высказывание в устной форме; - учиться прогнозировать последствия своих поступков; - осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением; - учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях; - осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит; - реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми; - планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого; - соотносить результат с целью и оценивать его.
<p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения конструктивно разрешать конфликты. - адекватной позитивной самооценки и Я - концепции; - эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и 	<p>К концу обучения курса учащиеся получают возможность уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе. - дифференцировать случаи, подходящие для медиации; - анализировать конфликтные ситуации; - устанавливать стили разрешения конфликтов; - проводить программы примирения; 	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога; - учиться исследовать свои качества и свои особенности; - учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью педагога; - учиться наблюдать,

<p>обеспечение благополучия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - моделировать и рефлексировать собственную деятельность в качестве медиатора, опираясь на соблюдение принципов и стандартов восстановительной медиации; - оформлять документы по состоявшему сеансу медиации. 	<p>моделировать ситуацию с помощью педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать выводы в результате совместной работы в группе; - моделировать различные жизненные и учебные ситуации; - усваивать разные способы запоминания информации; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения; - оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости; - учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта; - адекватно воспринимать оценку педагога.
	<p>К концу обучения курса учащиеся получают возможность применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. 	<p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах; - учиться работать в паре и в группе; - выполнять различные роли; - слушать и понимать речь других ребят; - осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией. - учиться позитивно, проявлять себя в общении; - учиться договариваться и приходить к общему решению; - учиться понимать эмоции и поступки других людей; - овладевать способами конструктивного разрешения конфликтов; - ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - учиться контролировать

свою речь и поступки;
 - учиться толерантному отношению к другому мнению;
 - учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
 - осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
 - формулировать своё собственное мнение и позицию;
 - учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

**Учебно-тематическое планирование курса внеурочной
 деятельности психолого-педагогической группы «Психолого-
 педагогический практикум»**

Тема занятия	Количество часов
I часть. Конфликт.	
Тема 1. Конфликт как социальный феномен общественной жизни.	1
Тема 2. Участники конфликта.	2
Тема 3. Внутриличностные конфликты.	2
Тема 4. Межличностные конфликты.	2
Тема 5. Группа и конфликты.	2
Тема 6. Семейные конфликты.	2
Тема 7. Конфликты в социально-педагогическом процессе.	2
Тема 8. Переживания конфликта.	2
<i>Контроль знаний(темы 1-8)</i>	1
II часть. Управление конфликтом.	
Тема 9. Причины и последствия конфликтов.	2
Тема 10. Стратегии поведения в конфликте.	2
Тема 11. Конструктивное общение как способ избежать конфликта.	2
Тема 12. Механизмы психологических защит.	
Тема 13. Конфликт и стресс.	2
<i>Контроль знаний(темы 9-16)</i>	2
III часть. Переговоры.	
Тема 16. Модели участия в разрешении конфликта. Медиаторство.	1
Тема 17. Переговоры с установкой на сотрудничество.	2
Тема 18. Переговоры в школе.	2

<i>Итоговое занятие.</i>	1
ИТОГО	34 часа

**Содержание курса внеурочной деятельности психолого-педагогической группы
«Психолого-педагогический практикум»**

Тема 1. Конфликт как социальный феномен общественной жизни (1 час).

Понятие конфликта. Противоречия как корни конфликта. Конфликты хорошие и плохие. Виды конфликтов.

Тема 2. Участники конфликта (2 час).

Прямые и косвенные участники конфликтов. Понятие «конфликтная личность». Тест «Конфликтная ли вы личность».

Тема 3. Внутриличностные конфликты(2 часа).

Внутриличностные конфликты как борьба двух равных по значимости взаимоисключающих тенденций. Последствия и способы разрешения внутриличностных конфликтов.

Тема 4. Межличностные конфликты (2 часа).

Межличностная совместимость и межличностная несовместимость. Теория Эрика Берна. Стереотипы и их влияние. Варианты исхода межличностного конфликта.

Тема 5. Группа и конфликты (2 часа).

Формальные и неформальные группы. Групповые нормы. Виды групповых конфликтов. Конфликт формирующий и конфликт разрушающий.

Тема 6. Семейные конфликты (2 часа).

Отцы и дети - конфликт поколений. «Я - старший» и «я - младший» -взаимоотношения между детьми в семье. Способы разрешения семейных конфликтов.

Тема 7. Конфликты в социально-педагогическом процессе (2 часа).

Конфликты типа «учитель - ученик» и «ученик - родитель»: причины возникновения и способы решения (восприятие, диалог, взаимодействие).

Тема 8. Переживания конфликта (2 часа).

Перемены в межличностных отношениях. Обиды и прощения. Половозрастная специфика конфликта.

Тема 9. Причины и последствия конфликтов (2 часа).

Субъекты и объекты конфликта. Интересы и цели участников конфликта. Конфликт как разрушитель и конфликт как созидатель.

Тема 10. Стратегии поведения в конфликте (2 часа).

Стили поведения в конфликтной ситуации. Тест Томаса. Модель двойной заинтересованности.

Тема 11. Конструктивное общение как способ избежать конфликта (2 часа).

Вербальная агрессия как частая причина конфликтов. «Саботажники» общения. Активное слушание. Я-высказывания. Преимущества Я-высказывания. Эмпатия. Основы делового этикета как способа регулирования поведения.

Тема 12. Механизмы психологических защит (2 часа).

Понятие «психологические защиты». Виды и механизмы психологических защит.

Тема 13. Конфликт и стресс (2 часа).

Понятие стресса. Конфликт как стрессоген. Навыки саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях.

Тема 14. Модели участия в разрешении конфликта. Медиаторство (2 часа).

Возможные модели участия в разрешении конфликта: непосредственное участие в качестве стороны, арбитраж, посредничество, консультирование, медиаторство.

Тема 15. Переговоры с установкой на сотрудничество (2 часа).

Процедура переговоров. Достижение и оформление соглашений. Предупреждение возможных деструктивных последствий.

Тема 16. Переговоры в гимназии (1 час).

Формы организации переговоров в повседневной школьной жизни. Конфликтная комиссия.

Итоговое занятие.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий требуется помещение, в котором достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным для проведения подвижных техник, стулья в помещении должны быть легко перемещаемыми, помещение не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних. В помещении должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске, а также возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование. Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, бумага, скотч, ножницы. Помещение должно быть оборудовано доской.

Методическое обеспечение курса внеурочной деятельности психолого-педагогической группы «Психолого-педагогический практикум»

1. Бороздина Г.В. Психология делового общения. М.1998
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л.1984
3. Григорьева Т.Д. Основы конструктивного общения. Новосибирск, М.1997
4. Джослин К.Р. Позитивное воспитание от А до Я. Минск. 1996
5. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. Киев 1994
6. Иванова Е.Н. Эффективное общение и конфликты. СПб, Рига 1997
7. Козырев Г.И. Введение в конфликтологию. _ М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

8. Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. М. 1992
9. Майерс Д. Социальная психология. СПб. 1997
10. Пиз А. Язык телодвижений. Н-Новгород 1992
11. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. М. 2003
12. привалихина Т.И. Эффективное поведение в конфликте.-СПб: СММО Пресс, 2004г.
13. Прихожан А. Психологический справочник для неудачника, или Как приобрести уверенность в себе. М. 1994
14. Психология личности. Тесты, опросники, методики/ сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. М. 1995
15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М. 1995
16. Росс Л., Ниссбет Р. Человек и ситуация. М. 1999
17. Рубин Дж., Пруйт Д., Ким Хе Сунг Социальный конфликт: эскалация, тупик, разрешение. _ СПб.:прайм - ЕВРОЗНАК, 2001.
18. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М. 1992
19. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками М. 1999
20. Фишер Р. Гори У. Путь к согласию или переговоры без поражений. Пер, с англ. - М.: Наука, 1990.
21. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. - М.: Генезис, 2006.
22. Харрис Томас А. Я -хороший, ты-хороший. М. 1993
23. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. М. 1995