

**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.

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

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

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
<b>I часть. Конфликт.</b>	
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
<b>II часть. Управление конфликтом.</b>	
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
<b>III часть. Переговоры.</b>	
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>	<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>34 часа</b>

**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