

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ 10–14 РОКІВ
«ГРАМАТИКА ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ»

Автор програми та керівник гуртка

Митченко Вікторія Ігорівна

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Найбільш сенситивним періодом у розвитку соціальної компетентності є молодший підлітковий вік (10–12 років). Провідний науковий працівник психологічного інституту Російської академії освіти Цукерман Г. А. називає цей вік «нічия земля». Діти вже не відносяться до молодшого шкільного віку, але ще не є підлітками, а навчальна діяльність перестає бути для них провідною. Цей вік стратегічно найважливіший з погляду виховання, оскільки дитина надзвичайно сприйнятлива не тільки до негативних впливів соціуму, але й до культурних цінностей. І це має вирішальне значення для найголовніших життєвих виборів у подальшому: в освіті, якості особистих відносин, соціальних орієнтацій, здоров'я.

Саме в цей період дитина набуває стійких форм поведінки, рис характеру, способів емоційного реагування. Це пора досягнень, стрімкого накопичення знань, умінь, становлення «Я». Головна особливість молодших підлітків — особистісна нестабільність, суперечливий характер поведінки.

Мабуть, жоден інший вік не має такої безпосередньої потреби самоствердження та безоглядної готовності діяти. Це кризовий час у житті дитини. Так, підлітку необхідно вирішити безліч протиріч: між соціальною та біологічною зрілістю, між потребою бути дорослим і можливістю задовольнити цю потребу, між потребою зайняти гідне місце в групі однолітків і способами її задоволення. Труднощі, що виникають у взаємодії молодших підлітків з іншими людьми, можуть бути зумовлені відсутністю навичок спілкування (елементарним невмінням слухати співбесідника, підтримувати розмову, висловлювати свої почуття, реагувати на критику, критично оцінювати висловлювання та дії інших людей). Крім того, можна виділити такі фактори, які ускладнюють процес

розвитку соціальної компетентності молодших підлітків: недостатньо досвіду в різних видах практичної діяльності, небагатий соціальний досвід, обмеження соціальної активності підлітка, а також низький освітній і культурний рівень батьків.

Мета програми: ознайомлення вихованців з базовими положеннями теорії спілкування; розвиток і вдосконалення їхніх комунікативних навичок; навчання дітей розумінню себе, своїх емоцій і почуттів, взаємодії з однолітками, вчителями та батьками; сприяння формуванню соціальної компетентності підлітків, підвищенню культури спілкування, накопиченню комунікативного досвіду.

Загальні завдання програми:

- розширити, поглибити та систематизувати знання про закономірності, норми та правила спілкування;
- навчити гуртківців ефективно взаємодіяти з однолітками, вчителями та батьками, знайти своє місце в шкільному житті;
- розвивати творчі здібності, пізнавальну та розумову активність через залучення підлітка до процесів самопізнання;
- сприяти формуванню інтересу та здатності до рефлексії, потреби в конструктивній міжособистісній взаємодії;
- сприяти формуванню позитивних якостей емоційно-вольової сфери й адекватної самооцінки гуртківців;
- виховувати доброзичливе ставлення до інших, уміння працювати в колективі.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Програма розрахована на заняття зі школярами 10–14 років (школярі 10–12 років — діти першого року навчання, 12–14 років — другого року навчання) в позашкільному навчальному закладі. Програма охоплює чотири навчальні модулі протягом навчального року.

Перший рік навчання: «Ази спілкування в школі», «Основи самопізнання», «Етика спілкування», «Майстерня спілкування, ігрові тренінги».

Другий рік навчання: «Я й інші», «Граматика спілкування», «Ділове спілкування», «Майстерня спілкування, ігрові тренінги».

Програма розрахована на 144 навчальні години на рік, заняття проходять двічі на тиждень по дві години кожне. Наприкінці кожного навчального модуля проводять опитування за результатами отриманих знань і навичок.

Найбільш доцільна та рекомендована форма проведення занять — заняття з елементами тренінгу. Кожне заняття включає теоретичну та практичну частину (друга зазвичай більша). Також широко використовують проектні та групові техніки.

Очікувані результати

Гуртківець має знати:

- основні терміни та поняття програми;
- основні правила та закони спілкування;
- види й етапи спілкування;
- сторони спілкування;
- механізми взаєморозуміння;
- причини виникнення конфліктів,
- принципи етики ділових відносин;
- основні положення ділового етикету;
- особливості дискусії та публічного виступу.

Гуртківець має вміти:

- контролювати свій імідж;
- застосовувати правила етикету;
- розпізнавати прийоми маніпуляції, запобігати негативному впливу на себе;
- запобігати помилкам у вербальному спілкуванні, послідовно дотримуватися норм мовленнєвого етикету;
- керувати стресом, вирішувати конфлікт;

- активно слухати та використовувати правила слухання для досягнення успіху в різних видах діяльності;
- вступати в бесіду, використовувати алгоритм успішної бесіди, брати інтерв'ю;
- аргументувати свої думки;
- продуктивно працювати в колективі, бути активним учасником процесу.

Перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва модуля	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Всього
1	Ази спілкування в школі	12	24	36
2	Основи самопізнання	10	30	40
3	Етика спілкування	12	20	32
4	Майстерня спілкування, ігрові тренінги	6	30	36
	Разом	40	104	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль «Ази спілкування в школі» (42 год)

Тема 1. Практичне заняття з елементами тренінгу «Твоє спілкування з однолітками» (2 год)

Вправа «Що потрібно для взаєморозуміння».

Тема 2. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Я у власних очах і я очима інших». Вправи «Автопортрет», «Мій девіз», «Очі в очі».

Тема 3. Психологічна гра (2 год)

«Репортаж від однокласника». Вправи «Важке завдання», «Подарунок», «Час статі».

Тема 4. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Ми дуже різні й цим цікаві один одному». Вправи «Спілкування в парі», «Невербальний портрет», «Упевненість у собі».

Тема 5. Культура взаємин у колективі (2 год)

Правила спілкування в групі (взаємоповага, вміння слухати один одного, вміння висловлювати свою думку, взаєморозуміння).

Тема 6. Гендерна рівність (2 год)

Ми маємо рівні права й можливості. Урок гендерної рівності.

Тема 7. Прийоми викликання симпатії до себе (8 год)

Комплімент. Компліменти, які ми знаємо (2 год).

Вчимося робити компліменти дівчатам. Вчимося робити компліменти хлопцям.

Вчимося робити компліменти один одному (2 год).

Практичне заняття з елементами тренінгу «Мистецтво приймати і дарувати компліменти» (2 год).

Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год). Маленькі секрети спілкування з дівчатами та хлопцями.

Тема 8. Роль близьких у житті людини (2 год)

Ми та наші близькі. Розвиток уявлення вихованців про роль близьких у житті людини. Формування переконання в тому, що близькі можуть бути опорою в житті. Допомога в осмисленні своїх можливостей з надання підтримки близьким людям.

Тема 9. Контроль над власним настроєм (2 год)

Ми та наш настрій. Актуалізація уявлень про фактори, що впливають на настрій. Розвиток навичок довільного контролю та регуляції власного настрою. Допомога в осмисленні набутого досвіду.

Тема 10. Страх (2 год)

Чого я боюся? Навчити дітей вмінню розпізнавати свої шкільні страхи, допомогти знайти способи їх подолати. Зниження шкільної тривожності.

Тема 11. Самооцінка (2 год)

Як подолати невпевненість у собі. Формування у дітей позитивної «Я»-концепції та стійкої самооцінки, зниження рівня шкільної тривожності. Знайомство з навичками впевненої поведінки.

Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год). «У тебе все вийде!» Формування правильного, адекватного ставлення до себе. Відпрацювання навичок упевненої поведінки в умовах класу, школи, друзів.

Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год). «Рівень комунікабельності». Тест «Товариськість».

Тема 12. Дружба (2 год)

Секрети дружби. Це мій друг. Я вмію дружити. Як зберегти дружні відносини. Почуття емпатії. Вправа «Мій найкращий друг».

Тема 13. Успіх (2 год)

Секрети успіху. Що я можу? Що я вмію? Вправа «Все залежить від тебе».

Тема 14. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Секрети успішного навчання. Організованість, дисципліна, увага. Вправи «Хвилина», «Чарівний мішок», «Будь ласка».

Модуль «Основи самопізнання» (40 год)

Тема 1. Індивід. Індивідуальність. Особистість (2 год)

Визначення поняття «індивід». Визначення поняття «індивідуальність». Особистість і її структура.

Тема 2. Темперамент (2 год)

Темперамент. Особливості темпераменту та його значення в навчанні. Діагностика типу темпераменту. Врахування типу темпераменту в організації навчальної діяльності.

Тема 3. Характер (2 год)

Характер людини. Моральні якості особистості. Діагностика характеру. Аналіз результатів діагностики.

Тема 4. Практичне заняття з елементами тренінгу на розвиток моральних якостей (2 год)

Характеристика моральних якостей людини. Прийоми розвитку моральних якостей.

Тема 5. Вихованість (2 год)

Діагностика за картою вихованості. Аналіз змісту карти вихованості. Визначення слабких і сильних сторін особистості. Складання плану самовиховання.

Тема 6. Потреби й інтереси людини (2 год)

Ціннісно-орієнтований компонент структури особистості. Потреби людини. Інтереси людини. Цінності й ідеали особистості.

Тема 7. Акцентуації характеру особистості (2 год)

Діагностика акцентуацій характеру. Діагностика результатів характеру. Аналіз результатів діагностики.

Тема 8. Свідомість і самосвідомість людини (2 год)

Свідомість вихованця в навчальній діяльності. Рефлексивні методи розвитку свідомості та самосвідомості людини.

Тема 9. Емоції та почуття (4 год)

Емоції людини. Емоції та їх види. Емоційність особистості. Почуття людини. Актуалізація знань про емоції людини. Емоційне та почуттєве сприйняття світу. Емоційно-почуттєвий компонент у сприйнятті навчального матеріалу.

Тема 10. Сприйняття та його особливості (2 год)

Особливості сприйняття. Діагностика розвитку властивостей сприйняття. Вправи для тренування та розвитку сприйняття.

Тема 11. Увага (2 год)

Увага та її особливості. Характеристика особливостей і властивостей уваги. Діагностика уваги. Правила самоорганізації уваги на занятті.

Тема 12. Практичне заняття з елементами тренінгу на розвиток уваги (2 год)

Прийоми розвитку уваги.

Тема 13. Воля (2 год)

Воля. Самовиховання волі. Визначення поняття «воля». Прийоми самовиховання волі.

Тема 14. Мислення (2 год)

Мислення. Розумові операції. Види мислення. Операції мислення. Прийоми розвитку мислення.

Тема 15. Практичне заняття з елементами тренінгу з розвитку мислення (2 год)

Тема 16. Пам'ять (2 год)

Пам'ять. Раціональні прийоми запам'ятовування. Пам'ять та її особливості.

Тема 17. Практичне заняття з елементами тренінгу на розвиток пам'яті (2 год)

Модуль «Етика спілкування» (32 год)

Тема 1. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год).

Правила хорошого тону. Вправи «Абетка гарних слів», «Фантики», «У гостях у Всезнайки», «Подаруй квітку», «Я хотів би, щоб про мене сказали».

Тема 2. Правила спілкування (2 год)

Спілкування в транспорті, на вулиці, в гостях. Вправа. Відпрацювання різних прийомів спілкування. Відпрацювання різних емоційних станів, саморегуляція.

Тема 3. Культура розмови по телефону (2 год)

Розмова по телефону. Вправи «Зіпсований телефон», «Я зрозумів, чому...».

Тема 4. Культура роботи та дозвілля на комп'ютері (2 год)

Робота та дозвілля на комп'ютері. Що ми знаємо про комп'ютер. Вправи «Цікаво знати», «І це здорово».

Тема 5. Мистецтво володіти собою (2 год)

Пізнаю себе. Оцінюю себе. Добрими справами славна людина. Сходинками моральної зрілості. Уміння протистояти поганим і нерозумним вчинкам. Справжня людина: хто вона?

Тема 6. Щастя та радість (2 год)

Уміти радіти. Щастя та радість. Гармонія життя. Уміння бути щасливим. Коли я відчуваюся щасливим? Як я розумію щастя? Ознаки щастя. Успіх і щастя. Які вони — невдахи?

Тема 7. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Уміти дорожити любов'ю. Що означає любити?

Тема 8. Закоханість і кохання (2 год)

Тема кохання у фольклорі. Взаємини між хлопчиками та дівчатками. Уміння подобатися. Цнотливість почуттів.

Тема 9. Добро (2 год)

Практичне заняття з елементами тренінгу «Поспішай робити добро».

Тема 10. Справедливість (2 год)

Бути справедливим означає... Що називають несправедливим? Як я розумію справедливість? Поняття справедливості. Чи легко бути справедливим?

Тема 11. Несправедливість (2 год)

Якби я був (була) чарівником. Несправедливість навколо мене. Несправедливість у моєму житті. Як протидіяти несправедливому ставленню? Що посієш, те й пожнеш. Чи має добро бути з кулаками? Зло породжує зло.

Тема 12. Відповідальність (2 год)

Відповідальна людина. Почуватися дорослим: обов'язковість і відповідальність. Відповідальність за свій вибір і результати своїх дій. Безвідповідальність.

Тема 13. Самостійність (2 год)

«Хочу» і «треба». Що таке самостійність? Хотіти та вміти бути самостійним.

Тема 14. Дозвілля (2 год)

Моє дозвілля. Різноманітність людських інтересів. Потреби та можливості їх задовольнити. Приклади з життя видатних людей світу. Саморозвиток. Моє хобі. Сьогодні вихідний — як я його проведу?

Тема 15. Милосердя та співчуття (2 год)

Милосердя та співчуття: словом і ділом. Коли доречне співчуття. Увага до людей похилого віку, до осіб з фізичними вадами й особливими потребами. Милосердя як вияв співчуття та благородства.

Тема 16. Гідність (2 год)

Поняття гідності. Почуття особистої гідності. Самолюбство й егоїзм. Гідність хлопчика та дівчинки.

Модуль «Майстерня спілкування. Ігрові тренінги» (36 год)

Тема 1. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Вступ. Душа й тіло. Інтереси й мотиви.

Тема 2. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Хто Я?» — «Я»-концепція. Людина й особистість. Анкетування. Тестування.

Тема 3. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Самодіагностика. «Звідки та чому беруться невдахи?» Аналіз «Я»-концепції. Причини невдач. Правила тих, кому таланить.

Тема 4. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Змінюю себе». Індивідуальні здібності. Самоаналіз невдач. Портрет «щасливця». Способи поліпшення настрою.

Тема 5. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Починаю нове життя з понеділка!» Якості особистості. Досвід починання нового життя. Поради початківцям. Правила досягнення мети.

Тема 6. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Що таке мої проблеми?» Труднощі та проблеми. Внутрішні проблеми. Вправи на звільнення від проблем. Способи вирішення проблем.

Тема 7. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Психологічні бар'єри. Бар'єри. Опір і його вияви. Види опору. Захисні механізми.

Тема 8. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Знову про страх, або Що робити, коли щось не виходить? Страх. Тривожність. Агресивність. Аналіз дій. виправлення помилок. Самоаналіз.

Тема 9. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Любов до себе і «Я»-концепція. Аутотренінг. Вправи перед дзеркалом. Сутність і вияви любові. Самосприйняття. Самоповага. Самосхвалення.

Тема 10. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Я — творець свого життя». Особиста сила. Абсолютний контроль. Позитивне мислення. Самотворчість.

Тема 11. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Як набути впевненості». Аутотренінг. Релаксація.

Тема 12. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Сміливість бути собою. Образ «Я». Ідеальне та реальне. «Я — це...».

Тема 13. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Керування своїм емоційним станом. Публічний виступ. Стресові ситуації. Релаксація. Уявне тренування.

Тема 14. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Пізнати іншого. «Я»-слухання. Сутність взаєморозуміння. Стереотипи й еталони. Чинники, що впливають на спілкування. Види діалогу. Слухати та чути. Підтримка.

Тема 15. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Бути зрозумілим. «Я»-висловлювання. Види слухання. Техніка слухання. Схема «Я»-висловлювання.

Тема 16. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Я»-підтримка. Бар'єри взаєморозуміння. Види підтримки: знаки уваги, компліменти, схвалення. Візуальне сприйняття іншого. Сильні та слабкі сторони людини.

Тема 17. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Візуальна психодіагностика. Мова міміки, жестів. Дистанція між людьми. Колір і стиль одягу.

Тема 18. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Мистецтво розмовляти по телефону. Правила телефонної розмови. Техніки мови. Голос і настрій.

Другий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва модуля	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Всього
1	Я й інші	8	18	26
2	Граматика спілкування	14	30	44
3	Ділове спілкування	14	26	40
4	Майстерня спілкування, ігрові тренінги	8	26	34
	Разом	44	100	144

Модуль «Я й інші» (26 год)

Тема 1. Практичне заняття з елементами тренінгу на згуртованість (2 год)

Поняття «ефективне спілкування» та його характеристика. Вправи на згуртованість і адаптацію дітей у групі. Вправа «Перше знайомство». Мозковий штурм «Список важливих якостей для ефективного спілкування».

Тема 2. Поняття про спілкування (2 год)

Поняття ефективного спілкування і його характеристика. Спілкування як обмін інформацією. Значення спілкування в житті кожної людини.

Тема 3. Практичне заняття з елементами тренінгу. Перший контакт — знайомство (2 год)

Вправа «Я та моє ім'я». Мозковий штурм «Правила спілкування в групі». Вправи «Побажання», «Найважливіші речі в житті».

Тема 4. Поняття сприйняття (2 год)

Як ми сприймаємо один одного? Вправи «Не хочу хвалитись, але...», «Ураган», «Візитівка».

Тема 5. Особистість (2 год)

Поняття про особистість. Структура особистості. Вправа «Я та мої друзі».

Тема 6. Самооцінка (2 год)

Поняття самооцінки. Самосвідомість.

Самоповага. Самооцінка. Вправи «Мовчазне привітання», «Потиснемо руки», «Бінго», «Знайди свою пару».

Тема 7. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Мої сильні та слабкі сторони. Тест на визначення рівня самооцінки. Міні-тест «Мої цінності» (практичне заняття).

Тема 8. Темперамент (2 год)

Загальна характеристика поняття «темперамент». Тест на визначення типу темпераменту.

Тема 9. Характер (2 год)

Поняття «характер», риси характеру. Роль позитивних і негативних рис у спілкуванні. Якості, важливі для міжособистісного спілкування. Вправа «Ти про мене ще не знаєш».

Тема 10. Провідні риси характеру (2 год)

Виявлення характеру за зовнішніми ознаками. Вправа «Мій портрет у променях сонця».

Тема 11. Емоції та почуття (2 год)

Роль емоцій у житті людини. Поняття про емоції. Поняття про почуття. Вправи «Емоція по колу», «Ярлики», «Відродження емоційного стану», «Назви емоційний стан сусіда».

Тема 12. Класифікація емоцій (2 год)

Афекти та пристрасті. Вищі почуття. Вправи «Вгадай емоцію», «Що може вплинути на настрій», «Про мене б сказали...», «Ситуація».

Тема 13. Дружба (2 год)

Поняття «дружба». Вправи «У мене багато спільного з...», «Збирання валізи», «Розвеселити партнера», «Мій друг».

Модуль «Граматика спілкування» (44 год)

Тема 1. Вступ до курсу спілкування (2 год)

Поняття про спілкування. Спілкування як обмін інформацією. Вправи «Яким я є і яким хотів би бути», «Контакт».

Тема 2. Засоби комунікації (2 год)

Види та форми спілкування. Вправи «Невербальні етюди», «Спільний олівець», «Готовність до контакту», «Закінчити речення».

Тема 3. Види спілкування (4 год)

Етапи спілкування. Вправи «Скульптура», «Компліменти», «Плітки». Комунікативна, перцептивна й інтерактивна сторони спілкування. Вправи «Ти про мене ще не знаєш», «Тарабарщина», «Я тебе слухаю».

Тема 4. Бар'єри у спілкуванні (2 год)

Поняття про бар'єри у спілкуванні. Види комунікативних бар'єрів. Вправи «Ураган», «Передача інформації», «Вислухай мене».

Тема 5. Спілкування в екстремальних ситуаціях (2 год)

Спілкування в екстремальних ситуаціях. Вправи «Зручна та незручна позиція», «Налагодження контактів», «Подарунки».

Тема 6. Конфлікт (2 год)

Поняття про конфлікт. Причини його виникнення. Вправи «Ураган», «Зіпсований телефон», «Картина конфлікту».

Тема 7. Поведінка в конфлікті (2 год)

Причини виникнення конфліктів. Інформаційне повідомлення: стратегії поведінки в конфлікті.

Тема 8. Способи розв'язання конфліктів (2 год)

Прості секрети безконфліктності. Вправи «Згода, незгода, оцінка», «Безлюдний острів».

Тема 9. Види конфліктів (2 год)

Методи залагодження конфліктів. Приховані та виявлені конфлікти. Вправи «Якщо я правильно тебе розумію...», «Вірю, не вірю».

Тема 10. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Типи поведінки у конфліктних ситуаціях.

Тема 11. Психологічний захист (2 год)

Механізми психологічного захисту. Загальне поняття про психологічний захист.

Тема 12. Психологічний захист (2 год).

Основні механізми психологічного захисту. Їх особливості та характеристика.

Тема 13. Конфлікт і його діагностика (2 год)

Приховані конфлікти, їх характеристика. Визначення конфлікту. Спотворене розуміння інтересів іншої сторони в конфлікті. «Я»-висловлювання як метод соціально прийнятного способу вираження почуттів у конфлікті. Роль і функції посередника. Особливості спілкування посередника в конфлікті.

Тема 14. Відкриті конфлікти (2 год)

Відкриті або виявлені конфлікти, їх особливості. Обмеження в діяльності посередника. Тренінг для вміння вирішувати психологічні й етичні конфлікти.

Тема 15. Практичне заняття з елементами тренінгу для перевірки вміння зберігати доброзичливі відносини у вирішенні конфліктів (2 год)

Роздуми над висловом «Істина народжується в суперечці».

Тема 16. Роздратованість (2 год)

Визначення роздратованості. Поняття про роздратованість. Тест на визначення роздратованості.

Тема 17. Контроль над роздратованістю (2 год)

Контроль над власною роздратованістю та страхом у конфліктній ситуації.

Тема 18. Страх (2 год)

Страх у конфліктній ситуації. Визначення поняття «страх». Вправи «Ситуація», «Розмова через скло».

Тема 19. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Способи боротьби зі страхами різного походження. Вправи «Будь впевненим у собі», «Перешкода». Тест «Намалюй страх».

Тема 20. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Попередження конфліктів. Вправи «Штовхання», «Бій великих пальців», «Плітки», «Місток».

Тема 21. Суспільні та міжособистісні відносини (2 год)

Використання соціального статусу в комунікативному процесі. Суспільні відносини. Міжособистісні відносини.

Модуль «Ділове спілкування» (40 год)

Тема 1. Ділове спілкування (2 год)

Ділове спілкування як процес комунікації. Культура мови в діловому спілкуванні. Поняття та ознаки високої культури мовлення.

Тема 2. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Етика ділового спілкування». Вправи «Море хвилюється», «Яким мені бути?».

Тема 3. Структура та функції ділового спілкування (2 год)

Психологічна природа спілкування. Поліфункціональність процесу спілкування. Особливості комунікативного, інтерактивного та соціально-перцептивного аспектів спілкування.

Тема 4. Ділове спілкування як взаємодія (2 год)

Види та рівні спілкування. Діалог як основа ділової взаємодії. Маніпулювання, конкуренція та співробітництво як основні рівні ділового спілкування.

Тема 5. Стилi та моделі ділового спілкування (2 год)

Визначення стилю спілкування через систему прийомів діяльності та поведінки людей. Стиль ділового спілкування як прояв культури керівництва.

Тема 6. Вербальні та невербальні засоби спілкування (2 год)

Вербальні засоби спілкування та мовленнєвий етикет. Невербальні засоби спілкування. Поняття вербальної комунікації або мовленнєвого спілкування. Культура говоріння та культура слухання як складові вербальної комунікації. Вправа «Невербальні етюди».

Тема 7. Форми ділового спілкування (2 год)

Ділова бесіда. Індивідуальні та колективні форми ділового спілкування. Бесіда як форма спілкування з метою обміну інформацією, думками, почуттями тощо. Види бесід: кадрові та проблемні (дисциплінарні).

Тема 8. Дискусія (2 год)

Визначення поняття дискусії. Найпоширеніші ситуації, що виникають під час проведення дискусії. Вправа «Я хочу сказати».

Тема 9. Публічний виступ (2 год)

Поняття про публічний виступ. Психологічні особливості публічного виступу. Його характерні ознаки. Вправи «Хвилина», «Звернення», «Побажання».

Тема 10. Практичне заняття (2 год)

Ділова гра «Стиль».

Тема 11. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Мистецтво розмовляти». Вправа «Офіційне ділове та неформальне спілкування».

Тема 12. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Уміння контролювати себе під час спілкування. Вправи «Перефразуй сказане», «Цікаво знати».

Тема 13. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Контроль над власною поведінкою під час спілкування. Поради щодо контролю над власною поведінкою під час спілкування.

Тема 14. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Значення емоцій у спілкуванні». Вправи «Як справи?», «Емоції», «Знайди свою емоцію», «Щоденник настрою».

Тема 15. Жести та міміка (2 год)

Чи розумієте ви мову міміки та жестів? Поняття про жести та міміку. Вправи «Пантоміма», «Знайди собі пару», «Жести та міміка», «Розкажи вірш руками».

Тема 16. Дистанція та голос у спілкуванні (2 год)

Вправи «Наші правила», «Австралійський дощ», «Список якостей, важливих для спілкування».

Тема 17. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Значення дистанції у міжособистісній взаємодії». Вправи «Ситуація», «Тортик».

Тема 18. Інтонація (2 год)

Темп мовлення. Темп, висота та сила голосу.

Тема 19. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

«Взаєморозуміння й уважність до співрозмовника». Вправи «Вислухай і поверни», «Мені було приємно».

Модуль «Майстерня спілкування, ігрові тренінги» (34 год)

Тема 1. Міжособистісні відносини (2 год)

Механізми взаєморозуміння. Вправа «Скульптура цього дня».

Тема 2. Емпатія (2 год)

Поняття емпатії. Вправа «Мені було б приємно...».

Тема 3. Емпатія та рефлексія як способи порозуміння між людьми (2 год)

Ідентифікація. Співчуття. Ефект новизни. Ефект первинності. Вправи «Сліпа довіра», «Емоційний ланцюжок».

Тема 4. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Правила емпатійного слухання. Вправа «Дерево моїх інтересів та здібностей».

Тема 5. Позиції спілкування (2 год)

Відносини під час спілкування. Вправи «Стереотипні окуляри», «Хочу подякувати», «Промінці сонця».

Тема 6. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Роль позитивних і негативних рис у спілкуванні. Вправа «Уміння подобатись людям».

Тема 7. Практичне заняття. Психологічна гра «Цивілізація»

Якості, важливі для міжособистісного спілкування.

Тема 8. Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год)

Рефлексія, її особливості. Вправа «Я в майбутньому».

Тема 9. Культура спілкування по телефону (2 год)

Вправи «Де та про що говорити?», «Комплімент», «Азбука ввічливості», «Яке слово промовиш?».

Тема 10. Спілкування без масок (2 год)

Зворотній зв'язок під час спілкування. Важливість щирості та відкритості під час комунікативного процесу. Вправи «Визначити ознаку», «Малюнок», «Я хочу».

Тема 11. Розширення кола спілкування як духовне збагачення особистості (2 год)

Важливість щирості та відкритості комунікативного процесу. Опосередковане спілкування з іншими людьми: за допомогою книги, танцю, символу, дій, мистецтва, природи, речей і предметів.

Тема 12. Знаки уваги під час спілкування (2 год).

Поняття про знаки уваги у міжособистісній взаємодії. Їх значення при побудові комунікативного процесу.

Тема 13. Секрети мови тіла (2 год).

Як правильно знайомитися з іншими людьми. Секрети мови тіла або невербальної комунікації (практичне заняття). Вправа «Розкриття співрозмовника».

Тема 14. Агресивність (2 год).

Агресивність, впевненість, невпевненість у спілкуванні. Поняття про агресивність. Вправи «Коло фраз “І це — Я”», «Хто найуважніший?», «Думка», «Ситуація», «Я хочу сказати...», «Я хороший».

Тема 15. Мистецтво розмовляти (2 год).

Уміння контролювати себе під час спілкування. Спілкування з людьми різного віку. Складність спілкування з людьми похилого віку. Тренінг на вміння спілкуватися зі співрозмовниками з різними особливими характеристиками: «дивний», «замкнений», «біла ворона», «цап-відбувайло», «душа компанії», «зануда», «задирака», «пліткар» та інші.

Тема 16. Самотність (2 год).

Поняття самотності. Як подолати самотність — 9 способів.

Практичне заняття з елементами тренінгу (2 год).

«Полюби себе». Вправи «Хто я?», «Найбагатший», «Автопортрет», «Лист самому собі, улюбленому».

Модель випускника

1. Особистість, яка доброзичливо ставиться до інших, вміє працювати в колективі.
2. Особистість з поглибленими та систематизованими знаннями про закономірності, норми та правила спілкування.

3. Особистість, яка ефективно взаємодіє з однолітками, вчителями та батьками, знає своє місце у шкільному житті.
4. Особистість зі сформованими інтересами та здатна до рефлексії.
5. Особистість зі сформованими позитивними якостями емоційно-вольової сфери й адекватною самооцінкою.
6. Особистість зі сформованим розумінням культури спілкування.
7. Особистість зі сформованою комунікативною компетентністю.
8. Особистість зі сформованим розумінням міжособистісної взаємодії в умовах багатонаціонального світового простору.
9. Особистість з розвиненим діалогічним і монологічним мовленням.
10. Особистість, яка володіє техніками аргументації (логічними, емоційними, мовними).
11. Особистість зі сформованим ціннісним ставленням до себе й інших.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо. Навч.-метод. посібник / О. Безпалько, Ж. Савич. — К.: Навч. книга, 2002. — 112 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Пер. с англ.; общ. ред. М. С. Мацковского. — СПб.: Лениздат, 1992. — 400 с.
3. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие / И. В. Вачков; Московский городской психолого-педагогический институт. — М.: Ось-89, 2002. — 223с.: табл. — (Практическая психология).
4. Гірник А. М. Тренінг комунікативних умінь: методичні матеріали / А. М. Гірник, І. Н. Шпалерчук // Практична психологія та соціальна робота. — 2001. — № 2. — С. 11–16.
5. Потапов С. Этикет для подростков, или Искусство нравиться себе и другим / С. Потапов, О. Вакса. — М.: АСТ-Пресс книга, 2003. — 366 с.
6. Родионов В. А. Я и другие. Тренинги социальных навыков для учеников 1–11

классов / В. А. Родионов, М. А. Ступницкая, О. В. Кардашин. — Ярославль: Академия развития, 2001. — 156 с.

7. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога. Навчальний посібник: у 2 кн. Кн. 1: Система роботи з дітьми різного віку / Є. І. Рогов. — М.: ВЛАДОС-ПРЕС, 2002. — 324 с.

8. Толстых А. В. Наедине со всеми: о психологии общения / А. В. Толстых. — М., 1990. — 208 с.