Рабочая программа разработана на основе программ А.В. Микляевой «Я – подросток» (Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 336 с.) и Т.А. Аржакаевой, И.В. Вачкова, А.Х. Поповой «Психологическая азбука» (Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 4 классе. – М.: Генезис, 2016. – 128 с.).

Главная цель – создание условий для обращения и анализа собственного опыта подростков, мотивирование на развитие самосознания и рефлексивных способностей.

Задачи:

* развитие навыков рефлексии, способности к самоанализу, умения отвечать за свои поступки;
* знакомство с элементарными понятиями психологии общения;
* развитие умения осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;
* развитие умения понимать внутренний мир другого человека через внешние проявления в деятельности и общении;
* знакомство с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов;
* развитие навыков сотрудничества при решении разнообразных проблем в процессе обучения;
* развитие умения добиваться успеха без соперничества;
* развитие самоуважения и уважения к другим людям;
* формирование навыков эмпатии и сопереживания;
* обучение элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

Программа предполагает проведение одного урока в неделю, 34 занятия в год. Продолжительность каждого занятия 45 минут.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Содержание**предмета* | *Планируемые* *образовательные* *результаты* |
| *Раздел I. Общение – это важно – 4 часа* |
| 1.  | Знакомьтесь – психология! | 1 | Уникальность своего Внутреннего мира | Коммуникативные УУД- осознание особенностей своих коммуникацийЛичностные УУД- мотивационная основа для усвоения знаний по психологии;- учебно-познавательный интерес к новым областям знаний |
| 2. | Я – это интересно | 1 | рефлексия и самооценка собственных личностных черт; оказание психологической поддержки друг другу |
| 3. | Общаться – легко или сложно? | 1 | особенности своего общения с другими людьми |
| 4. | Общение – дело общее | 1 | особенности своих коммуникаций |
|  | *Раздел II. Инструменты общения - 14 часов* |
| 5. | Как хорошо уметь слушать | 1 | отработка умения слушать; различение понятий “слушать” и “слышать”; рефлексия детьми позиций говорящего и слушающего | Коммуникативные УУДумения:- слушать и слышать- навыки активного слушателя- умение формулировать вопросы- выражать поддержку говорящему- передавать информацию невербально- культурной речиЛичностные УУД- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |
| 6. | Активное и пассивное слушание | 1 | понятие об активном и пассивном слушании |
| 7. | Как важно уметь задавать вопросы | 1 | развитие умения формулировать вопросы |
| 8. | Умей объяснить – умей понять | 1 | тренировка навыков активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему |
| 9. | Практикум активного слушания | 1 |
| 10. | Какая бывает информация? | 1 | знакомство с неречевыми средствами общения; развитие умения передавать информацию без слов |
| 11. | Поговорим без слов | 1 | развитие эффективного неречевого общения |
| 12-13. | Практикум неречевого общения | 2 | значение правильной, культурной речи в общении; развитие навыков культурной речи |
| 14. | Речь | 1 | развитие навыков эффективного речевого взаимодействия |
| 15. | Берегите, пожалуйста, речь | 1 | содержание умений спорить и дискутировать; тренировка умения убеждать, спорить аргументированно  |  |
| 16-17. | А умеете ли вы спорить? | 2 | развитие умения быть убедительным; развитие метафорического мышления |
| 18. | Мой круг общения | 1 | осознание собственного круга общения |
|  | *Раздел III. Осторожно, общение! - 10 часов* |
| 19. | Как лучше подать информацию | 1 | Правила эффективной подачи информации | Коммуникативные УУД* умения:

- формулировать собственное мнение и позицию;- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;- задавать вопросы;- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нетЛичностные УУД- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |
| 20. | Как лучше понять информацию | 1 | Правила эффективного приема информации, отработка навыка |
| 21. | Имя мое… | 1 | рефлексия чувств по отношению к членам своей семьи |
| 22. | Моя семья | 1 | особенности общения с членами своей семьи |
| 23. | Что такое конфликт? | 1 | осознание собственных чувств и переживаний в конфликтной ситуации, понимание амбивалентности конфликта |
| 24-25. | Научно-практическое исследование конфликта | 2 | анализ своих действий и поступков других людей; знакомство с различными формами поведения в конфликте и стратегиями разрешения конфликта |
| 26. | Выиграть – проиграть? | 1 | способы оптимизации взаимодействия с окружающими; анализ мотивов, потребностей и действий других людей |
| 27-28. |  | 2 | рефлексия своего внутреннего мира |
|  | *Раздел IV. Я в общении - 6 часов* |
| 30. | День рождения – день творения | 1 | Целеполагание, прогнозирование своих действий; проявление эмпатии по отношению к другим | Коммуникативные УУД:- умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нетЛичностные УУД- усвоение моральных ценностей «сопереживание», «сочувствие»;- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |
| 31. | Самооценка | 1 | адекватная оценка своих черт характера |
| 32. | Маска, я тебя знаю | 1 | Изготовление масок как форма презентации своего внутреннего мира |
| 33. | Мои плюсы и минусы | 1 | Анализ собственных качеств и оценка их с точки зрения эффективности общения |
| 34. | Я в «бумажном зеркале» | 1 | Подведение итогов, результаты диагностических методик |