

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОЧЁРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

Принята на педагогическом совете

Протокол от «28» 08 2021г.

№ 11



УТВЕРЖДАЮ

Директор Л.Л. Денщикова

«31» 08 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
социально-гуманитарной направленности**

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕАТР «МЕТАМОРФОЗА»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в году 144

Автор – составитель программы:

Маслова Елена Владимировна

педагог дополнительного образования

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)  
ПРОГРАММЫ**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Очёрская средняя общеобразовательная школа №3»

Название программы	«Психологический театр «Метаморфоза»
Направленности программы	Социально-гуманитарная
ФИО педагога дополнительного образования	Маслова Елена Владимировна
Год разработки	2021
Тип программы (модифицированная, адаптированная, авторская)	Модифицированная
Основа, по которой составлена программа	Авторская программа Усовой Полины Игоревны специалиста МБУДО «Центр дополнительного образования» города Смоленска, 2016г
Сроки реализации программы	Один год
Количество часов в неделю	4
Возраст обучающихся по программе	12-18
Формы занятий	Групповые занятия
Цель	Обеспечение развития социально-психологической компетентности и мастерства делового взаимодействия, помочь обучающимся погрузиться в атмосферу психологической мастерской и получить возможность практического применения полученных знаний, научиться осмысленному взаимодействию с другими людьми, умению анализировать конкретные жизненные ситуации.
Задачи	1. Усвоение основных знаний о процессе общения; 2. Развитие коммуникативных особенностей; 3. Развитие интеллектуальных, творческих, эмоциональных качеств. 4. Изучение собственных личностных особенностей с целью их развития и коррекции применительно к выбранной сфере деятельности. 5. Формирование понимания важности различных коммуникативных аспектов в процессе профессионального самоопределения.
Краткая характеристика	Курс направлен на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, и, таким образом, позволяет расширить практико-ориентированную деятельность учащихся.
Ожидаемые результаты освоения программы	В результате изучения курса обучающиеся должны: -знать основные понятия курса, особенности организации процесса общения и взаимодействия в различных ситуациях; причины возникновения конфликтных ситуаций и основные тактики реагирования в конфликте. -уметь анализировать и применять на практике изученный материал; ставить цели и задачи своей деятельности;

	оценивать личностные качества, влияющие на достижение взаимопонимания в общении; применять различные техники слушания и ведения переговоров в зависимости от ситуации; эффективно общаться; корректировать собственные поведенческие проявления в соответствии с ситуацией.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Для реализации программы «Учусь выбирать» в образовательном учреждении созданы все необходимые условия для занятий: класс со свободным пространством, где можно получать теоретические знания 15 участникам, оборудованный необходимыми техническими средствами (компьютером, проектором, экраном, принтером).
Социальное партнерство	НКО «Детская филармония»

Рабочая программа «Психологический театр «Метаморфоза»

Возраст детей: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

## Пояснительная записка

Программа курса “Психологический театр «Метаморфоза” основана на авторской программе Усовой Полины Игоревны специалиста МБУДО «Центр дополнительного образования» города Смоленска, 2016г.

Программа имеет социально-педагогическую направленность и нацелена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к взаимодействию с различными социальными институтами, формирование знаний об основных сферах современной социальной жизни, устройстве общества, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности, расширение «социальной практики», воспитание социальной компетентности.

Актуальность данной программы обусловлена огромным значением общения в жизни людей, ведь знание психологических тонкостей поможет быстрее обрести взаимопонимание; и отсутствием данного материала в базовых программах средней образовательной школы. Кроме того, приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. Также особенно остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. А психологическое здоровье - является одной из актуальных общечеловеческих проблем, которую должны решать учителя различных дисциплин, в том числе и психологи.

Программа предназначена для обучающихся 12-18 лет и не требует наличия специфических способностей и подготовки. В этом возрасте наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности. Курс направлен на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, и, таким образом, позволяет расширить практико-ориентированную деятельность учащихся.

Формы и методы работы:

групповая работа;

элементы индивидуальной работы;

групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);

психогимнастика;

психодиагностика;

наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)

ролевые игры;

элементы индивидуальной и групповой релаксации;

подвижные игры.

Данные формы и методы работы позволяют решать широкий круг вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. Подростки могут «примерить» на себя различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций они учатся как «правильно» общаться, налаживать контакт, как эффективнее строить и поддерживать беседу.

Курс рассчитан на 136 часов. Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа.

Цель данного курса – обеспечить развитие социально-психологической компетентности и мастерства делового взаимодействия, помочь обучающимся погрузиться в атмосферу психологической мастерской и получить возможность практического применения полученных знаний, научиться осмысленному взаимодействию с другими людьми, умению анализировать конкретные жизненные ситуации.

Конкретными задачами данного курса являются:

Образовательные:

Усвоение основных знаний о процессе общения;

Усвоение знаний о конфликте и поведении в нем;

Формирование представления о влиянии темперамента и характера на общение;

Формирование базовых навыков общения.

Развивающие:

Развитие коммуникативных особенностей;

Развитие интеллектуальных, творческих, эмоциональных качеств.

Развитие общей культуры.

Воспитывающие:

Изучение собственных личностных особенностей с целью их развития и коррекции применительно к выбранной сфере деятельности.

Воспитание нравственных качеств.

Профориентационные:

Формирование понимания важности различных коммуникативных аспектов в процессе профессионального самоопределения.

Контроль за усвоением материала проводится в форме выполнения самостоятельной работы, тестового контроля, зачета.

#### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
	Наши планы. Знакомство	1	3	4	Фронтальный контроль
	Общение и я		6	6	Фронтальный контроль
	Стороны общения	1	1	2	Фронтальный контроль
	Перцепция	2	4	6	Фронтальный контроль
	Коммуникация	5	11	16	Фронтальный

				контроль
Интеракция	2	4	6	Фронтальный контроль
Тренинг коммуникативных умений		10	10	Фронтальный контроль
Конфликт	3	7	10	Фронтальный контроль
Тренинг управления эмоциями		10	10	Фронтальный контроль
Невербальное общение	2	8	10	Фронтальный контроль
Слушать и слышать	1	3	4	Фронтальный контроль
Индивидуально-психологические особенности и общение	2	6	8	Фронтальный контроль
Манипуляция	1	1	2	Фронтальный контроль
Маски в общении	2	2	4	Фронтальный контроль
Коллектив и личность	1	1	2	Фронтальный контроль
Лидерство	2	2	4	Фронтальный контроль
Развитие навыков уверенного отказа	1	3	4	Фронтальный контроль
Деловое общение	2	2	4	Фронтальный контроль

				контроль
Общение по телефону	2	2	4	Фронтальный контроль
Публичное выступление	2	4	6	Фронтальный контроль
Тренинг уверенности в себе		18	18	Фронтальный контроль
Подводим итоги		4	4	Фронтальный контроль
<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	<b>144</b>	

## Содержание

Наши планы. Знакомство

Теория: цели и задачи, структуру курса.

Практика: игра-тренинг «Знакомство».

Формы контроля: фронтальный опрос

## Общение и я

Практика: дискуссия по вопросам природы и значения общения в жизни человека, сочинение «Что будет с человечеством, если исчезнет общение»; комплексная диагностика коммуникативных умений и склонностей.

Формы контроля: фронтальный опрос

Стороны общения

Теория: общение и его функции, социальная перцепция, коммуникация, интеракция .

Практика: тренировочные упражнения .

Формы контроля: фронтальный опрос

Перцепция

Теория: перцепция и ее функции, закономерности формирования первого впечатления. Эффекты восприятия. Эффект ореола. Эффект неудачника. Эффект порядка. Эффект проекции.



Практика: тренировочные упражнения.

Формы контроля: фронтальный опрос  
Коммуникация

Теория: коммуникативная сторона общения, информация, схема передачи информации. Схема коммуникативного процесса. Причины искажения информации в процессе ее передачи Барьеры общения, репрезентативные системы; культура речи.

Практика: тренировочные упражнения.

Формы контроля: фронтальный опрос

Интеракция

Теория: Общение как взаимодействие, стратегии поведения в процессе интеракции, позиции взаимодействия – Родитель, Ребенок, Взрослый.

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос.

Тренинг коммуникативных умений

Практика: Познание своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми. Формирование умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа ситуаций через выполнение тренинговых заданий и упражнений.

Формы контроля: текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

Конфликт

Теория: Конфликт: природа и причины возникновения. Стратегии поведения в конфликте: сотрудничество, соперничество, компромисс, приспособление, избегание. Условия эффективного решения конфликтной ситуации.

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

Тренинг управления эмоциями

Практика: эмоции, стресс, управление эмоциями, выполнение упражнений.

Формы контроля: текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

Невербальное общение

Теория: понятие невербального общения, его доля в общении, виды невербальных средств общения, жесты и их значение.

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

Слушать и слышать

Теория: умение слушать и его роль в процессе общения, техники слушания (активное, пассивное, эмпатическое)

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

Индивидуально-психологические особенности и общение

Теория: темперамент и характер – их влияние на организацию процесса общения

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

Манипуляция

Теория: манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Что можно противопоставить манипулированию. Психологическое воздействие. Механизмы воздействия в процессе общения: заражение, подражание, внушение, убеждение.

Распознавание манипуляции и защита от нее. Самопрезентация как средство воздействия.

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

## Маски в общении

Теория: психологические маски, их роль и значение в процессе общения. Составляющие маски.

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

## Коллектив и личность

Теория: роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы его формирования. Распределение ролей в коллективе.

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

## Лидерство

Теория: психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

## Развитие навыков уверенного отказа

Теория: Почему не всегда удается сказать "нет"? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.

Практика: тренировочные упражнения.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

## Деловое общение

Теория: понятие делового общения, прямое и косвенное деловое общение – деловая беседа, деловые переговоры, публичное выступление, телефонные переговоры, деловая переписка.

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

## Общение по телефону

Теория: особенности и правила ведения телефонных переговоров: цели, голос, ошибки, телефонный этикет.

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

## Публичное выступление

Теория: виды публичного выступления, этапы публичного выступления и требования к нему, способы эффективного воздействия на аудиторию. Управление эмоциями. Эффективный язык тела.

Практика: тренировочные упражнения, диагностика.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

## Тренинг уверенности в себе

Практика: диагностика, выполнение упражнений.

Формы контроля: текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

## Подводим итоги

Практика: представление итоговой проектной работы.

Формы контроля: текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

## Требования к уровню подготовки обучающихся

### УУД:

Личностные: осознанное профессиональное и жизненное самоопределения, адекватная мотивация учебной деятельности, понимание значимость обучения для будущего самоопределения, формирование интереса к себе и миру профессий, положительное отношение к будущей профессиональной деятельности.

Регулятивные: умение планировать самостоятельную учебную деятельность, вносить в первоначальный план необходимые коррективы, адекватно оценивать результат деятельности, преодолевать возникающие трудности.

Познавательные: умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью, осуществлять поиск необходимой информации в различных источниках (в том числе при помощи ИКТ), строить речевые высказывания в устной и письменной форме, эффективно оценивать результаты деятельности, самостоятельно решать проблемы творческого и поискового характера, осуществлять качественный анализ информации, устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные: умение взаимодействовать с учителем и сверстниками, проявлять инициативное сотрудничество в поиске информации, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; умение выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать и реализовывать решения.

В результате изучения курса обучающиеся должны:

знать основные понятия курса, особенности организации процесса общения и взаимодействия в различных ситуациях; причины возникновения конфликтных ситуаций и основные тактики реагирования в конфликте.

уметь анализировать и применять на практике изученный материал; ставить цели и задачи своей деятельности; оценивать личностные качества, влияющие на достижение взаимопонимания в общении; применять различные техники слушания и ведения переговоров в зависимости от ситуации; эффективно общаться; корректировать собственные поведенческие проявления в соответствии с ситуацией.

Для реализации программы «Учусь выбирать» в образовательном учреждении созданы все необходимые условия для занятий: класс со свободным пространством, где можно получать теоретические знания 15 участникам, оборудованный необходимыми техническими средствами (компьютером, проектором, экраном, принтером).

Методы и средства организации и осуществления учебно-познавательной деятельности обучающихся:

Словесные, наглядные, практические, использование метода проектов (По источнику изложения учебного материала).

Репродуктивные объяснительно-иллюстративные, поисковые, исследовательские, проблемные и др. (по характеру учебно-познавательной деятельности).

Индуктивные и дедуктивные (по логике изложения и восприятия учебного материала);

## Методы контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности

Устные, письменные проверки и самопроверки результативности овладения знаниями, умениями и навыками.

Письменные работы выполняются в форме тестирования. Тестовый материал составляется на основе изученных тем каждого раздела. Также письменная работа может состоять из кратких описаний определений терминологии по предмету.

## Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности

Определённые поощрения в формировании мотивации, чувства ответственности, обязательств, интересов в овладении знаниями, умениями и навыками.

## Интерактивные методы

Творческие задания;

Работа в малых группах;

Обучающие игры (ролевые игры, деловые игры и образовательные игры);

Разминки;

Психологические и социологические методы и приемы, используемые при проведении занятий

анкетирование: разработка, проведение и анализ анкеты, интервьюирование;

психодиагностические методы исследования личности;

методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных профориентационных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность.

создание и решение различных ситуаций (психология общения, социальное окружение);

деловая игра.

Итогом освоения курса является разработка и защита проектного задания на тему «Я раньше и сейчас» (с учетом необходимых требований).

## Критерии оценивания проектов

Актуальность – роль и значимость темы для общества, обучающихся, самого участника

Научность – достоверность формулировок; самостоятельность в осмыслении и исследовании темы; умение устанавливать причинно-следственные связи; привлечь информацию из разных областей, различных источников.

Культура защиты проектов – предполагает показ презентационных умений и навыков:

Навыки монологической речи;

Умение уверенно держать себя во время выступления;

Умение отстаивать свою точку зрения;

Умение отвечать на незапланированные вопросы.

Технологичность – умение проектировать собственную деятельность, планировать этапы, время работы и выступления.

Практическая значимость – возможность использования проекта, знаний, приобретенных в процессе работы над ним.

Эстетичность оформления – использование различных средств оформления, аккуратность, общий внешний вид. Наличие единого стиля.

#### Литература:

Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2008.

Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения. – СПб, 2002.

Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания. – М., 2004.

Козырев Г.И. Введение в конфликтологию. – М., 2001

Ломова О.С. Деловое общение специалиста по рекламе. – М., 2008

Литература для учащихся:

Пиз А. Язык телодвижений. М., 1992.

Практическая психология в тестах. Сост Р. Римская, С. Римский. – М., 2007

Психологические тесты для старшеклассников/ О.Н. Истратова.- Ростов н/Д, 2007

Психология. 10 класс. Разработка занятий с детьми./Сост. М.М. Миронова. – Волгоград, 2005.

Психология. 11 класс. Разработка занятий с детьми./Сост. Р.М. Мухаметова. – Волгоград, 2005

Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков.- М., 2006