**ПРОГРАМА**

**ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСУ**

**«ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ»**

**(для учнів 5 класів)**

**Упорядник**

**Колісник О.Г.**

**практичний психолог**

**Тернопільської Української**

**гімназії ім. І.Франка**

**Пояснювальна записка**

***Актуальність.***

Проблема охорони психічного здоров’я дітей, актуальність якої стає все більш помітною у зв’язку із зростанням нервово-психічних захворювань та функціональних розладів серед дитячого населення, потребує широких профілактичних заходів у системі освіти. В охороні психічного здоров’я дітей важлива роль належить адаптації до нових умов середовища.

У процесі навчання у школі дитина проходить через ті чи інші кризові етапи, кожний із яких має свою специфіку, свої проблеми, що потребують особливої уваги педагогів, батьків та психологічної служби навчального закладу.

Одним з таких кризових періодів є перехід учнів початкової школи у середню. Відбуваються об’єктивні зміни у навчальній діяльності: з’являються нові предмети і нові учителі; збільшується обсяг інформації, яку потрібно не просто прослухати, а запам’ятати; стає інтенсивнішим внутрішній ритм уроків; протягом навчального дня учні мають справу з 5-6 різними педагогами, які відрізняються індивідуальними особливостями поведінки та діяльності, рівнем вимог тощо. Тому можуть з’явитися труднощі у навчанні, неадекватна поведінка, конфлікти з однолітками, підвищитися шкільна та особистісна тривожність тощо.

У 10-11 років діти вступають у стадію отроцтва – етапу онтогенезу, що знаходиться між дитинством та ранньою юністю. Він охоплює період від 10 -11 до 13-14 років. Початок отроцтва характеризується появою ряду специфічних рис, найважливішою з яких є потреба у спілкуванні з ровесниками та поява у поведінці таких ознак, які свідчать про бажання затвердити свою самостійність, незалежність, особистісну автономію.

Спілкування з ровесниками – провідна діяльність цього періоду. Бажання підлітка зайняти певне місце серед ровесників супроводжується підвищеною комфортністю до цінностей та норм групи однолітків.

У довготривалій перспективі повноцінне спілкування з ровесниками у підлітковому віці набагато суттєвіше для збереження психічного здоров’я, ніж такі фактори, як розумовий розвиток, шкільна успішність, взаємостосунки з педагогами.

Діти в 10 років загалом урівноважені, спокійні, відкрито і довірливо ставляться до дорослих, визнають їхній авторитет,чекають підтримки і визнання. Це відкриває значні можливості для виховних дій.

Програму факультативу «Психологія спілкування» розроблено для учнів 5-х класів і призначено для формування в учнів навичок соціального спілкування, засвоєння та осмислення учнями правил культури спілкування, формування їхніх умінь працювати в групі, профілактики шкільної та соціальної дезадаптації.

Програма складається з трьох розділів, на вивчення курсу відводиться 31 година.

Заняття можуть проводитись як з цілим класом, так і з окремими групами учнів.

Програма враховує зони найближчого розвитку учнів в оволодінні комунікативними навичками, на заняттях не обмежується самостійність і активна участь дітей у вирішенні завдань, заохочується їхня творча діяльність. Усвідомлення нової інформації відбувається через виконання практичних завдань, участь у різноманітних рольових іграх.

***Мета курсу***

Створення умов для оптимізації особистісного розвитку та адаптації п’ятикласників; підвищення психологічної стійкості; відпрацювання життєвих навичок, які сприяють ефективному спілкуванню і встановленню позитивних міжособистісних стосунків; формування навичок, які сприяють формуванню позитивної самооцінки та підтриманню емоційної рівноваги; формування дружнього згуртованого учнівського колективу; профілактика «зриву адаптації» і стресів.

***Завдання***

* сформувати вміння працювати в команді;
* сформувати навички відповідальної поведінки;
* навчити учнів прийнятних способів зняття фізичного і психологічного напруження; розвиток емоційної саморегуляції;
* розвинути та зміцнити впевненість у собі;
* сформувати комунікативні здібності і навички спілкування;
* розвивати здібності адекватного сприйняття себе та оточуючих.

***Методи і форми роботи***

* бесіда
* обговорення
* рухові та рольові вправи
* анкетування
* психогімнастика
* ауто релаксація
* тематичне та проективне малювання
* інформаційне повідомлення

Заняття складаються із вступної, основної та заключної частин. Кожне заняття починається із рефлексії попереднього, що забезпечує наступність і послідовність програми.

***Очікувані результати реалізації програми***

учні повинні знати правила спілкування в групі, навчитися слухати один одного, регулювати свою поведінку, визначати перешкоди у спілкуванні, повинні знати правила роботи в групі, види спілкування, що таке пасивна, агресивна, відповідальна поведінка, вміти активно слухати співрозмовника.

**Програма факультативу «Психологія спілкування»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Розділ** | **Завдання розділу** | **Основні поняття** | **Мета заняття** | **Тема заняття** | **Кількість годин** |
| **Усвідомлення образу «Я»** | Виробити навички представлення себе, сприяти розвитку позитивного ставлення до себе й інших людей, розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей. | «здоровий спосіб життя». «здоров’я»,  «психологія», «толеран-тність», «дис-кримінація», «команда», «самооцінка» | Ознайомити учнів із сучасним уявленням про здоров’я, здоровий спосіб життя і життєві навички, сприятливі для здоров’я. Надати змогу відпрацювання навичок комунікації і групової роботи. | 1.Формула здорового способу життя. | 1 |
| Зорієнтувати учнів на діяльність, спрямовану на усвідомлення своїх переваг і вад | 2.Знайомий і незнайомий я. | 1 |
| Дати визначення поняття самооцінки; сприяти розвитку адекватної самооцінки; активізувати процес самопізнання і самоіндентифі-кації; | 3.Навіщо себе оцінювати. Як себе оцінювати. | 2 |
| Формувати емоційну спільність групи; розвивати почуття власної гідності, а також механізми подолання страху, невпевненосте, хвилювання в різних ситуаціях. | 4.Мій щоденник. Що я хочу розповісти про себе. | 1 |
| Підвести учнів до усвідомлення власної унікальності та значущості, а також унікальності і значущості кожної особистості | 5. Ти особливий.  Ми особливі. | 2 |
| Зосередити увагу учнів на позитивних рисах особистості; навчити адекватно реагувати на оцінювання однолітків. | 6.Я в своїх очах і в очах інших людей | 1 |
| ***Кількість годин у розділі*** |  |  |  |  | **8** |
| **Учись вчитися** | Формувати та підтримувати мотивацію до навчання; відпрацювати навички постановки мети і досягнення успіху; пояснити необхідність планування часу, навчити учнів раціонально використовувати час. | «Здібності», «талант», «розпорядок дня», «плану-вання». | Відпрацювати навички постановки мети і досягнення успіху | 7.Ти талановитий! | 1 |
| Навчити учнів раціонально використовувати час при підготовці домашніх завдань, формувати навички оптимального облаштування робочого місця, вибору та наповнення портфелю. | 8.Домашні завдання. | 1 |
| Пояснити учням важливість планування часу, навчити їх складати розпорядок дня з урахуванням усіх важливих елементів здорового способу життя. | 9.Плануван-ня часу. | 1 |
| Навчити учнів розуміти ознаки надмірного стресу, створювати умови для здорового сну, зважено ставитися до перегляду телепередач та комп’ютерних ігор. | 10. Відпочинок | 1 |
| Озброїти учнів аргументами на користь старанного навчання. Відпрацювати навички ведення дискусії з повагою до опонента. | 11.Учись вчитися | 1 |
| ***Кількість годин*** |  |  |  |  | **5** |
| **Світ емоцій і почуттів** | Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співпереживати і співчувати. Навчити учнів толерантно висловлювати свої негативні почуття. Актуалізувати досвід та знання, що стосуються емоційної сфери. Навчити учнів аналізувати свій емоційний стан та причини його виникнення. | «співчуття», «емоції», різноманітність емоцій, їх прояв, «настрій», «почуття», «відповідальна поведінка», «пасивна поведінка», «агресивна». | Навчити вихованців аналізувати свій внутрішній стан; виховувати спостережли-вості до почуттів товаришів; визначити поняття «емоції», «настрій»; визначити різницю між емоціями та почуттями. | 12.Про почуття і співчуття. | 2 |
| Розвивати здібності до рефлексії, самоаналізу і самоконтролю, вміння усвідомлювати свої емоції і конструктивно їх виражати; проаналізувати можливі варіанти вираження почуттів в різних ситуаціях | 13.Мій настрій. | 1 |
| Визначити поняття «образа», усвідомити причини виникнення відчуття образи і можливості адекватного реагування на неї. | 14.Образа. Чому ми обра-жаємось | 1 |
| Розвивати здібності до рефлексії, самоаналізу і самоконтролю, вміння усвідомлювати свої емоції і конструктивно їх виражати. Навчити прийомів саморегуляції емоційного стану. | 15.Як подолати роздратування та поганий настрій. | 1 |
| ***Кількість годин*** |  |  |  |  | **5** |
| **Школа спілку-вання** | Відпрацювати навички ефективного спілкування і взаємодії. Ознайомити з основними правилами конструктивного спілкування. Дати уявлення про значення і функції дружби. Розвивати навички стриманості у процесі комунікації. Відпрацювати навички ведення дискусії з повагою до опонента. | «Спілкуван-ня», «сенс спілкуван-ня», «сторони спілкуван-ня», «функції спілкуван-ня», «дружба» | Дати визначення поняття «спілкування», «функції спілкування», «сторони спілкування»; ознайомити з основними правилами конструктивного спілкування. | 16.Правила людських стосунків. | 2 |
| Дати уявлення про вербальну і невербальну комунікації; відпрацювати навички ефективного спілкування і взаємодії. | 17.Вербаль-не та невер-бальне спіл-кування. | 2 |
| Визначити поняття психологічної дистанції. | 18.Дистан-ції у спілку-ванні. Бар’єри спілку-вання | 2 |
| Дати уявлення про значення і функції дружби; обговорити і усвідомити поняття «друг», надійний друг»; розвивати навички стриманості у процесі комунікації. | 22. Дружба. | 1 |
| Визачити поняття конфлікту, інформувати про можливі стилі поведінки у конфлікті | 23. Сварка. Як реагувати на конфліктні ситуації. | 1 |
| Напрацювати оптимальні способи реагування в конфліктній ситуації, навчити використовувати «Я-звернення». | 20.Безоціночне спілкування | 1 |
| Надати допомогу в усвідомленні причин виникнення конфліктів між людьми. Формувати відчуття відповідаль-ності. | 24.Формула вирішення конфлікту. | 2 |
|  |  | Актуалізувати та закріпити навички, отримані під час вивчення курсу. Акцентувати увагу на якісних змінах, що відбулися з учнями протягом вивчення курсу. | 27. Вперед – до успіху! | 2 |
| ***Кількість годин*** |  |  |  |  | 13 |
| ***Всього годин*** | | | | | 31 |

Список використаної літератури

1. Анн Л.Ф.Психологический тренинг с подростками.- СПб.: Питер,, 2006. – (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Бойбіна Ю. Розвиток самопізнання та впевненості в собі у дітей 10-12 років//Психолог– 2008. - №25.
3. Заняття психолога з підлітками/Упоряд.Т.Гончаренко.-К.:Вид.дім «Шкіл.світ»:Вид.Л.Галіцина, 2006.-120с.,(Б-ка «Шкіл.світу»)
4. «Основи здоров’я» Т.В.Воронцової, В.С.Пономаренка, І.А.Репіка Київ 2005.
5. Психологічний тренінг для молодших школярів: Спецвипуск//Психолог – 2009.-№21