

МОУ «Лицей № 1»

Принята на научно-методическом  
совете протокол №1 от 28.08.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «Лицей №1»

\_\_\_\_\_ Гуденко А.В.

Август 2024 г.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

**МОУ «ЛИЦЕЙ №1»**



Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
**ЖАВОРОНКИ**  
социального направления

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы:

Бойко Е.И.,  
педагог-психолог

Программа прошла экспертизу

Руководитель кафедры \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 201\_ г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для организации внеурочной деятельности школьников и направлена на развитие навыков коммуникативной компетентности у подростков. Коммуникативная компетентность — это система психологических знаний о себе и о других, умений, навыков в общении, стратегий поведения в социальных ситуациях, позволяющая строить эффективное общение в соответствии с целями и условиями профессионального и межличностного взаимодействия. Развитая коммуникативная компетентность помогает человеку успешно адаптироваться в среде сверстников, выстроить эффективное взаимодействие с учителями в школе, выстраивать здоровые отношения с родителями.

Программа, помимо развития коммуникативных навыков, направлена на сопровождение подросткового кризиса специалистом-психологом школы, обучению подростков способам самопомощи при переживании стресса. В соответствии с планом внеурочной деятельности МОУ «Лицей №1», рабочая программа по внеурочной деятельности рассчитана на 20 часов в год, состоит из 12 занятий, продолжительность занятий - 45 минут.

Для данной программы, помимо занятий лекционного типа, характерны методы «Арт-терапии»: работа с рисунками (карандашами, красками, пастелью), работа со скульптурной лепкой - глиной и/или пластилином. Такая деятельность способствует профилактике стресса и дистресса у подростков, является профилактикой девиантного поведения.

## Актуальность программы

Приоритетным направлением в образовании по ФГОС является успешная социализация обучающихся, которая формирует в ребёнке личность. Проблема общения, коммуникации является фундаментальной проблемой психологии, а само понятие общения, коммуникации является базовой категорией психологической науки. За последние несколько лет в мире произошло множество изменений, повлиявших и изменивших социальную ситуацию развития подростков, которая приводит их в кризисную ситуацию, негативно влияющую, в том числе, на процессы коммуникации и общения. Цифровизация - фактор, кардинальным образом влияющий на актуальную ситуацию развития человека. Подавляющее большинство населения вовлечено в цифровое поле, создавая и потребляя контент, что имеет ряд последствий для личности. Во-первых, разнообразие информации в сети интернет и та частота, с которой она поступает, создают так называемый информационный стресс, который в настоящее время приобретает хронический характер.

Безусловно, все вышеперечисленные факторы актуальной социальной ситуации развития подростка сказались и на его коммуникативной компетентности. Коммуникативная компетентность может сыграть ключевую роль в психическом развитии подростка. Подростковый возраст – уникальное время перехода от детства к взрослости, во время которого происходят важные события, влияющие на становление личности. Кроме того, подростковый возраст является кризисным. Наблюдается стремление к независимости, самостоятельности. Как и любой другой, этот возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития. Меняется ведущий вид деятельности: учебная деятельность младшего школьника сменяется другой возрастной задачей - эмоционально - личностным общением со сверстниками. Эта важная часть жизни подростка не всегда реализуется успешно. В современном мире, когда общение со сверстниками часто происходит в социальных сетях, иногда по много часов в день, заменяя личностное общение, уровень коммуникативной компетентности подростков снижается. Невозможно представить жизнь человека без общения, оно необходимо. Из этого состоит **актуальность** данной работы: коммуникативная компетентность невероятно важна для подростка, от них во многом зависит успешность его взаимодействия со сверстниками, в семье. Взаимоотношения с окружающими влияют на самооценку и успешность подростка в профессиональной и личной сфере в будущем.

## **Цель и задачи программы:**

**Цель:** развитие коммуникативной компетентности подростков в ходе проведения разработанных тренингов.

Для реализации поставленной цели в рамках курса решаются следующие **задачи**:

1. Дать подросткам определение коммуникации и общения, обозначить различия, ввести в тему.
2. Рассказать о вербальном и невербальном общении, значении мимики и жестов, отработать полученные знания на практике.
3. Рассказать подросткам о влиянии на их коммуникативную компетентность цифровой среды, поговорить о коммуникации в цифровом поле и ее специфике, которую необходимо учитывать при использовании гаджетов.
4. Рассказать о понятии конфликта, его значении в жизни человека, а также возможных способах его разрешения.
5. Отработать полученные знания в практическом взаимодействии в составе группы (класса), а также при межличностном взаимодействии (в парах).

Эти задачи формируют блоки в структуре тренинговых занятий. Каждое занятие состоит из введения, основной части и заключения. Также существуют общие принципы построения тренинговых занятий:

- 1) восприятие самого себя через сравнение с другими, когда подросток использует другого в качестве примера, удобного для наблюдения со стороны.
- 2) восприятие себя через обратную связь других участников группы.
- 3) восприятие себя через результаты деятельности, т.е. оценку того, что сделал человек.

Эти принципы будут учитываться при создании программы тренинговых занятий.

Использованные упражнения широко известны психологам, однако почти все они являются адаптированными для работы с подростками и в соответствии с направлением развития коммуникативных навыков.

Отличие данного цикла занятий от множества других в том, что в нем есть отличительная черта – блок, посвященный цифровизации и поведению в сети – «Цифровое поле в контексте коммуникации и общения». Поскольку все способы социального взаимодействия частично или полностью переносятся в цифровую реальность, непосредственное, межличностное общение между индивидуумами все в большей степени смещается в сферу опосредованного, виртуального общения. Главным риском в цифровой социализации является полная утрата или снижение уровня коммуникационных навыков. Данный блок занятий освещает актуальную проблему цифровизации, в нем подростки знакомятся с правилами общения в сети, основными аспектами цифровой безопасности и цифровой гигиены. В этом блоке мы много говорим об общении в сети – его

особенностях, о том, что пропадает из общения в интернете, о том, что его нельзя приравнять к реальному общению. Эти знания призваны снизить уровень цифровой нагрузки на подростков, тем самым снизив связанный с этим высокий уровень тревожности, что положительно скажется и на процессе коммуникации. Цель блока – осветить для подростков тему общения и потребления информации в сети понятным для них языком с реальными примерами, чтобы постепенно начать формировать у них навыки грамотного, безопасного общения в сети.

### Содержание программы

Программа развития коммуникативной компетентности «Жаворонки» состоит из 3 социально-психологических тренингов:

1. Введение в тему коммуникации и общения.
2. Конфликты и их роль в жизни человека.
3. Цифровое поле в контексте коммуникации и общения.

### Тематическое планирование

Название тематического блока	Цель проводимых занятий	№	Содержание занятия
Занятие №1. Введение в тему коммуникации и общения.	- изучение основных понятий - развитие речевых навыков посредством участия в обсуждениях и дискуссиях - сплочение группы посредством вводных упражнений	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с ведущим.</li> <li>2. Объяснение целей и задач проводимых занятий.</li> <li>3. Объяснение и принятие правил группы.</li> </ol>
		2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с группой, упражнение «снежный ком».</li> <li>2. Знакомство с понятиями «общение», «коммуникация».</li> <li>3. Дискуссия на тему «Чем отличается коммуникация от общения? Почему они важны в нашей жизни?»</li> </ol>
		3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение навыков активного слушания.</li> <li>2. Отработка изученных умений в парах.</li> <li>3. Обсуждение полученных</li> </ol>

			<p>результатов, вопросы.</p> <p>4. Завершение блока «введение в тему коммуникации и общения».</p>
<p>Занятие №2. Конфликты и их роль в жизни человека.</p>	<p>- обогащение знаний о различных стратегиях поведения в конфликтных ситуациях</p> <p>- понимание назначения конфликтов в жизни человека и неизбежности их существования</p> <p>- информирование о положительных функциях конструктивного конфликта</p>	1	<p>1. Знакомство с понятием «Конфликт».</p> <p>2. Дискуссия на тему «Зачем конфликты нужны в жизни людей?»</p> <p>3. Изучение функции конфликта, причин их возникновения.</p> <p>4. Изучение стратегий поведения в конфликтах ситуациях.</p>
		2	<p>1. Упражнение «А что бы сделал ты...?» на подбор наиболее приемлемой стратегии выхода из конфликта в предложенных кейсах. Отработка полученных знаний, обыгрывание конфликта в парах, проба различных стратегий поведения.</p> <p>2. Обсуждение полученных результатов</p>
<p>Занятие №3. Цифровое поле в контексте коммуникации и общения.</p>	<p>- знание основных понятий цифровизации</p> <p>- знание о влиянии цифровых технологий на процессы общения и коммуникации</p> <p>- знание особенностей коммуникации в цифровом поле</p> <p>- знание правил цифровой гигиены</p>	1	<p>1. Введение в тему, понятие «цифровое поле»</p> <p>2. Дискуссия «Что отличает общение в реальном мире от коммуникации в виртуальном?»</p> <p>3. Обсуждение рисков коммуникации в цифровом поле и возможности обезопасить себя</p>
		2	<p>1. Введение в тему цифровой безопасности: личные данные, понятие «цифровой след», его виды, возможности его влияния на человека в будущем</p> <p>2. Правила безопасного ведения</p>

			<p>страницы в социальной сети</p> <p>3. Упражнение «Найди ошибку» на поиск «крючков» в подобранных публикациях из социальных сетей</p>
		3	<p>1. Понятие «информационный стресс» и его влияние на состояние человека</p> <p>2. Изучение правил цифровой гигиены</p>

### Учебно-методическое обеспечение курса

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник, 2003
2. Болотова, А. К., Жуков, Ю. М. Психология коммуникаций [Текст] : моногр. / А. К. Болотова, Ю. М. Жуков ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2015. — 495, [1] с.
3. Большаков, В.Ю. Психотренинг : Социодинамика. Упражнения. Игры. - СПб. : Соц.-психол. центр, 1996. - 379,[1] с. : ил; 21 см. - (Библиотека практической психологии).; ISBN 5-89121-003-7 (В пер.) : Б. ц.
4. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. — М : Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2004. — 512с. (Серия «Библиотека всемирной психологии»).
5. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга /И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2007. – 206 с. – ISBN 978-5-98534-597-1.
6. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования / И.В. Дубровина. — М., 2014
7. Емельянов Ю.Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности. – М.: Просвещение, 1995. – 183 с.
8. Изотова, Е. И. Социальное развитие современных подростков в ситуации неопределенности / Е. И. Изотова // Социокультурная детерминация субъектов образовательного процесса : сборник материалов международной конференции.
9. Литовченко Л.П. Социально-психологический тренинг как метод обучения общению. Алма-Ата, 1990.

10. Лобан, Н. А. Связь киберкоммуникативной зависимости с уровнем развития коммуникативной компетентности подростков / Н. А. Лобан, Н. А. Дробот // Управление в социальных и экономических системах. – 2020. – № 29. – С. 83-85. – EDN AMSAXP.
11. Макаровская И. В. Коммуникативная компетентность и представления учителя о себе: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2003.
12. Магомедова, Е. Э. Основные направления работы педагога-психолога по формированию навыков общения у подростков / Е. Э. Магомедова // Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы.
13. Нечаев, В. Д. Цифровое поколение: психолого-педагогическое исследование проблемы / В. Д. Нечаев, Е. Е. Дурнева // Педагогика: научно-теоретический журнал. – 2016 – № 1. с. 36 – 45
14. Психология общения. Компетентность в общении как ресурс психического здоровья: учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / сост. Т. В. Скутина. – Электрон. дан. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I; 128 Mb RAM; Windows 98/XP/7; Adobe Reader V8.0 и выше. – Загл. с экрана.
15. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1989. – 216 с.
16. А. П. П167 Психология общения : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. П. Панфилова. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 368 с.
17. Солдатова, Г. У. Как им помочь. Ребенок в интернете: запрещать, наблюдать или объяснять? / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // Дети в информационном обществе. – 2012. – № 10. [С. 26 – 33]
18. Филатова, О. В. Учебное пособие по дисциплине «Основы группового психологического тренинга» / О. В. Филатова ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. – 160 с. – ISBN 978-5-89368-875-7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730203

Владелец Гуденко Анжелика Витальевна

Действителен с 01.07.2024 по 01.07.2025