

ВІННИЦЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ
ВІННИЦЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ НАТУРАЛІСТІВ

СХВАЛЕНО

Науково-методичною радою
КВНЗ «Вінницька академія
неперервної освіти»
Протокол № _____
від _____ 2021 р.



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом Департаменту
гуманітарної політики Вінницької
обласної державної адміністрації
№ _____ 2021 р.



**Навчальна програма з позашкільної освіти
еколого-натуралістичного напрямку
«Психологія спілкування»**

1 рік навчання

Вінниця 2021

ДЕПАРТАМЕНТ ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ
ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ВІННИЦЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ НАТУРАЛІСТІВ

«ОБГОВОРЕНО ТА ПОГОДЖЕНО»
Методичною радою Вінницької
обласної станції юних натуралістів
протокол № 2 від 13.04 2001 р.

Голова ради  Н.А. Шмаль

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Педагогічною радою Вінницької
обласної станції юних натуралістів
протокол № 2 від 31.05 2021 р.

Голова ради  О.А. Драгомирецька



Навчальна програма з позашкільної освіти

Еколого-натуралістичного напрямку
«Психологія спілкування»

1 рік навчання

м. Вінниця 2021 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ
ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ВІННИЦЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ НАТУРАЛІСТІВ

«ПОГОДЖЕНО»

Протокол засідання науково-методичної ради КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»

№ _____ від _____ 2001 р.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Наказом Департаменту гуманітарної політики Вінницької обласної державної адміністрації

№ _____ від _____ 2021 р.

Навчальна програма з позашкільної освіти

Еколого-натуралістичного напрямку
«Психологія спілкування»

1 рік навчання

м. Вінниця 2021 р.

Укладач:

Сидорук Оксана Василівна – керівник гуртків Вінницької обласної станції юних натуралістів

Соціально-реабілітаційний напрям

Рецензент:

Шмаль Н.А. – зав. відділом інформаційно-методичної роботи Вінницької обласної станції юних натуралістів.

ДЕПАРТАМЕНТ ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ
ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ВІННИЦЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ НАТУРАЛІСТІВ

«ОБГОВОРЕНО ТА ПОГОДЖЕНО»
Методичною радою Вінницької
обласної станції юних натуралістів
протокол № _____ від _____ 2001 р.

Голова ради _____ Н.А. Шмаль

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Педагогічною радою Вінницької
обласної станції юних натуралістів
протокол № _____ від _____ 2021 р.

Голова ради _____ О.А. Драгомирецька

Навчальна програма з позашкільної освіти

Еколого-натуралістичного напрямку
«Психологія спілкування»

1 рік навчання

м. Вінниця 2021 р.

«Психологія спілкування»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Підлітковий вік – це період значних змін у встановленні особистості . Одним із найважливіших у цей час є потяг до самоствердження, бажання бути визнаним навколишніми.

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 підлітків — особистісна нестабільність, суперечливий характер поведінки.

Мабуть, жоден інший вік не має такої безпосередньої потреби самоствердження та безоглядної готовності діяти. Конфлікти з батьками, способи самовираження підлітків, які шокують дорослих, зростання кількості асоціативних вчинків у цьому віці значною мірою пояснюється тим, що більшість підлітків ще не можуть продуктивно спілкуватись з дорослими та ровесниками.

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. Крім того, можна виділити такі фактори, які ускладнюють процес розвитку соціальної компетентності 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 та на основі цієї інформації допомогти сформувати навички ефективної взаємодії.

Загальні завдання програми:

- ✓ сформувати у підлітка уміння працювати в команді;
- ✓ розширити, поглибити та систематизувати знання про закономірності, норми та правила спілкування;
- ✓ навчити гуртківців прийомам вербального і невербального спілкування;
- ✓ розвивати навички активного слухання, ефективного спілкування;
- ✓ сприяти формуванню інтересу та здатності до рефлексії, потреби в конструктивній міжособистісній взаємодії;
- ✓ сприяти формуванню позитивних якостей емоційно-вольової сфери й адекватної самооцінки гуртківців;
- ✓ розвивати навички відповідальної поведінки.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Програма розрахована на заняття зі школярами 10–14 років в позашкільному навчальному закладі. Програма охоплює шість навчальних модулів протягом навчального року: «Спілкуємось та діємо», «Твоє життя – твій вибір», «Прояви турботу», «Твої права», «Моє майбутнє», «Мій внутрішній світ».

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.

Програма була підготовлена на основі Навчальної програми з позашкільної освіти дослідницько-експериментального напрямку Інституту

модернізації освіти лист ІМЗО від 27.03.2019 № 22.1/12-Г-137; протокол засідання науково-методичної комісії з позашкільної освіти Науково-методичної ради з питань освіти МОН від 15.03.2019 № 1.

Перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва модуля	Кількість годин		
		Теорія	практика	всього
1.	Вступ	2	2	4
2.	Спілкуємось та діємо	12	28	40
3.	Твоє життя – твій вибір	6	14	20
4.	Прояви турботу	8	26	34
5.	Твої права	4	8	12
6.	Моє майбутнє	2	8	10
7.	Мій внутрішній світ	6	14	34
8.	Підсумкове заняття	2	–	2
	Разом	40	102	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Зміст програми

1. Вступ (4 год.)

Теоретична частина. Знайомство. Презентація закладу та гуртка. Вступний інструктаж із техніки безпеки. Права та обов'язки учнів.

Практична частина. Встановлення правил на заняття. Вправи, що сприяють знайомству та надають можливість учасникам краще пізнати один одного. Вправи на згуртованість та адаптацію в групі.

2. Модуль «Спілкуємось та діємо» (40 год.)

Теоретична частина. Спілкування. Риси характеру, необхідні для спілкування. Поняття ефективного спілкування та його характеристика. Спілкування як обмін інформацією. Значення спілкування в житті кожної людини. Бар'єри в спілкуванні.

Практична частина. Мозкова штурм «Правила спілкування в групі». Прийоми спілкування. Види підтримки: знаки уваги, компліменти, схвалення. Навчаємося хвалити і приймати похвалу. Види слухання. Техніка слухання. Підтримка. Схема „Я”-висловлювання. Види діалогу. Спілкування в екстремальних ситуаціях. Ознайомлення з мовою жестів та міміки. Дистанція між людьми. Колір і стиль одягу. Навчаємося активному слуханню. Відпрацювання навичок позитивного спілкування.

3. Модуль «Твоє життя – твій вибір» (20 год)

Теоретична частина. Людина та її здоров'я. Визначення поняття «здоров'я». Складові здоров'я. Фізична, соціальна, психічна складова здоров'я. Здоровий спосіб життя. Поведінка та спосіб життя – найважливіші фактори, що впливають на здоров'я.

Практична частина. Створення моделі здоров'я. Шкідливі звички, профілактика тютюнокуріння. Мозковий штурм «Що ми знаємо про наркотичні речовини?». Мозковий штурм «Коло соціальних зв'язків», Вправа «Наш суспільний дім», «Правильно чи неправильно». Вправа «Як діє реклама?», «Ситуації, в яких є ризик зашкодити своєму здоров'ю» Шкала 1-10», «Вплив наркотичних речовин на організм людини».

4. Модуль «Прояви турботу» (36 год.)

Теоретична частина. Стать та між статеві відносини. Сексуальність і ставлення до неї. Навчаємося вирішувати проблеми. Коли ви ризикуєте? Поняття про конфлікт. Причини його виникнення. Приховані та виявлені конфлікти. Поведінка в конфлікті. Як сказати: «Ні»

Практична частина. Вчимося подобатись. Дружба й кохання в нашому житті. Вчимося дружити. Пізнаємо себе. Я хочу тобі сказати, що... Прояви симпатію. Навчаємося безпечної поведінки. Ми різні. Наша абетка безпеки. Вправа «Знайдемо і запам'ятаємо», «Як передеться ВІЛ», «Анкета». Вивчаємо конфлікт. Ризикована поведінка. Способи розв'язання конфліктів. Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Образи. Допоможемо ровесникам помириться. Тест „Намалюй страх”. Асертивна поведінка

5. Модуль «Твої права» (12 год.)

Теоретична частина. Законодавче забезпечення прав дітей в Україні.
Хто може допомогти у захисті твоїх прав.

Практична частина . Права людини. Твоя відповідальність .Ми можемо діяти. Суспільство починається з мене.

6. Модуль «Моє майбутнє» (10 год.)

Теоретична частина. Моє майбутнє життя. Вирішувати нам – відповідати нам.

Практична частина . Лист собі в майбутнє. Я буду діяти. Вирішувати нам – відповідати нам.

7. Модуль «Мій внутрішній світ» (22 год.)

Теоретична частина. Емоції та почуття. Управління негативними емоціями і створення позитивного настрою. Уважність і спостережливість під час бесіди. Розвиток емпатійних здібностей. Увага та її особливості. Характеристика особливостей і властивостей уваги. Визначення поняття «воля». Мислення. Розумові операції. Види мислення. Пам'ять та її особливості.

Практична частина. Вправа "Емоція по колу". Вправа "Ярлики". Вправа "Відтворення емоційного стану". Вправа "Назви емоційний стан сусіда". Вправа "Що впливає на наш настрій". Вправа "Про мене сказали б". Гра "Ситуація". Вправа "Розвеселити партнера" Діагностика уваги. Правила самоорганізації уваги на занятті. Прийоми розвитку уваги. Прийоми самовиховання волі. Прийоми розвитку мислення.

8. Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків роботи гуртка за навчальний рік. Ознайомлення зі змістом роботи гуртка на наступний навчальний рік.

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.

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. Гірник А. М. Тренінг комунікативних умінь: методичні матеріали / А. М. Гірник, І. Н. Шпалерчук // Практична психологія та соціальна робота. — 2001. — № 2. — С. 11–16.
4. Возіянова О. А. Тренінгові робота з підлітками / О. А. Возіянова, К. М. Бабенко. — К. : Редакції загальнопед. газет, 2012. — 128 с.
5. Воронович О. Ф. Авторська навчальна програма розвитку життєвих навиків „Я вдосконалююсь, я розвиваюсь” / О. Ф. Воронович. — К., 2013.
6. Потапов С. Этикет для подростков, или Искусство нравиться себе и другим / С. Потапов, О. Вакса. — М.: АСТ-Пресс книга, 2003. — 366 с.
7. Тренінгова робота з підлітками / Упорядн. Возіянова О.А., Бабенко К.М. — К.: Редакції загальнопед. Газет, 2012. -128 с. (Бібліотека шкільного світу).
9. 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.
10. Чернетко Н. А. Формування навичок здорового способу життя учнів. Тренінги / Н. А. Чернетко. — К. : Шк. світ, 2011. — 104 с.
11. Яланська С. Ю. Підлітки: заняття з психології / С. Ю. Яланська. — К. : Редакції загальнопед. газет, 2012. — 128 с.