

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования Иркутского районного муниципального образования
МОУ ИРМО «Марковская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
Даниленко /Е.С.Даниленко/
Протокол №2
от «30» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
Гаученова /Н.Н.Гаученова/
от «30» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ИРМО «Марковская
СОШ»
Ехлакова / Е.В.Ехлакова/
Приказ № 03-02-525
от «03» сентября 2024 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Психология конфликта или «Бой с тенью»
Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
педагог-психолог, ВКК
Бочарова Наталья Константиновна,

р.п. Маркова, 2024

Пояснительная записка

Элективный курс для обучающихся возрастной категории 11-15 лет

Статус документа

Программа элективного курса подготовлена на основе рекомендаций об авторских педагогических разработках (приказ №1163 ГлавУОиПО Иркутской области от 25.06.2004г, приложение №5).

Структура программы

Включает разделы: *пояснительную записку*, раскрывающую характеристику курса, *цели и задачи* его проведения, основные содержательные линии, *учебно-тематический план* с распределением часов по темам, краткое описание *содержания программы*, *список литературы для учителя и обучающихся*, приложения.

Изменения, происходящие сегодня в обществе, ведут к серьезным качественным и структурным его изменениям. Они сопровождаются разрушением старых социальных структур и созданием новых. Новые отношения означают состязательность, конкуренцию, признания различия в потребностях, интересах. Проблема состоит не в игнорировании, сглаживании конфликтов, тем более подавлении конфликтов насильственным путем, а в признании их существования, поиске эффективных методов разрешения конфликтов и признания различия интересов конфликтующих субъектов, в достижении взаимоприемлемых решений проблем.

Актуальность

Переломные моменты в жизни подрастающего поколения (в данном случае кризис подросткового возраста) часто сопровождаются конфликтами и конфликтными ситуациями, что не всегда зависит от высокого уровня конфликтогенности ребенка. Поэтому ему просто необходимо быть *социально компетентным*, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности. Такие знания помогут принять правильное решение в будущем и избежать конфликта. Именно поэтому, сегодня встала необходимость введения в школьную практику такого элективного курса как «Психология конфликта».

Существует алгоритм поведения в конфликтной ситуации, следуя которому можно добиться наилучших последствий, как для себя, так и для противоположной стороны. Программа элективного курса «Психология конфликта или Бой с тенью», призвана помочь учащимся методам бесконфликтного общения.

Программа предполагает взаимодействие с обучающимися в возрасте от 11 до 15 лет и рассчитана на 17 часов (1 час в неделю в течение полугодия). Курс ориентирован на развитие практических навыков анализа социальных конфликтов и продуктивного разрешения конфликтов. Курс также рассчитан на поддержку и развитие навыков анализа собственного поведения в ситуациях выбора, в том числе и на разрешение внутриличностных противоречий. Самостоятельная исследовательская работа, психологические тренинговые занятия образует пространство для практического применения обучающимися знаний о конфликтах и способах их разрешения и предоставляют общий материал для анализа случаев.

Цель курса:

Основной целью курса являются формирование установки и накопление соответствующих ресурсов для продуктивного (конструктивного) отношения к конфликтам, обеспечивающих неагрессивное, неразрушительное поведение при разрешении трудных жизненных ситуаций, прежде всего ситуаций выбора.

Задачи курса:

- формировать представления о видах конфликтов и их функциях;

- познакомить участников с основными ресурсами для выбора наиболее адекватных и продуктивных способов понимания и разрешения конфликтных ситуаций на примере актуальных возрастных конфликтов;
- способствовать развитию свойств и качеств личности, необходимых для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
- научить конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- овладеть приемами описания и анализа конфликтных ситуаций.

Формы и методы работы:

- лекционный;
- тренинг;
- ролевая игра;
- деловая игра;
- проблемные ситуации;
- метод диагностики.

Виды контроля:

Входной – тест, экспресс-опрос.

Текущий – экспресс-опрос, практические задания, подбор и решение конфликтных ситуаций, диагностический мониторинг.

Итоговый – зачёт.

Раздел I «Содержание учебного курса внеурочной деятельности»

Тема 1. Философия конфликта. (1 час). Выработка собственной идеологии конфликта по афоризмам о конфликтах (презентация). Образное восприятие конфликта. Арттерапевтическая методика. Понятие конфликта. Структура конфликта. Типологии конфликтов. (Теория)

Тема 1. Я и конфликт. (1 час). Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий “спор”, “конфликтная ситуация”, “инцидент”, развитие умения нравственного самопознания, самоанализа. (Теория). Тест “Конфликтный ли вы человек?”. (Приложение 1). Сюжетно-ролевая игра “Мельница”. Арт-терапия. (Практика)

Тема 3. Виды конфликтов. Сигналы. Причины. Функции. (2 часа). Виды конфликтов: внутриличностные, межличностные, между личностью и группой, между группами, конфликты в деловой сфере, реалистические, нереалистические. Сигналы: дискомфорт, инцидент, недоразумение, напряжение. Стадии конфликта. Функции конфликта: конструктивные, деструктивные. Причины конфликтов. Типы конфликтов. (Теория). Конфликтные ситуации. (Практика).

Тема 4. Прогнозирование и предупреждение конфликтных ситуаций и конфликтов. (1 час) Схема прогноза и предупреждения конфликта. (Теория). Деловая игра с элементами тренинга “Настойчивость – сопротивление. (Практика).

Тема 5. Стили разрешения конфликтов. (1 час). Продолжение знакомства с различными стилями разрешения конфликтов; углубления самопонимания путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте. (Теория). Тест К. Томаса “Стили разрешения конфликтов” (Практика).

Тема 6. Самоконтроль в общении. (1 час). Стратегии «совладания» и «избегания» в ситуациях, требующих сделать выбор. Тактика поведения людей в проблемных ситуациях (работа с образом). Причины и последствия стратегии «совладания». Причины и последствия стратегии «избегания». Четыре стадии обучения навыкам. (Практика).

Тема 7. Управление конфликтом. (1 час). Рассмотрение способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом, роли эмоций в динамике конфликта; развитие навыков творческого разрешения конфликтных ситуаций. (Теория). Дискуссионный стол. Игра “Ток шоу”. Решение игровых конфликтных ситуаций (Практика).

Тема 8. Система психологической защиты. (1 час). Характеристика основных форм психологической защиты: замещение, регрессия, вытеснение, отрицание, проекция, компенсация, рационализация (Теория). Психологическое упражнение. (Практика).

Тема 9. Психология защиты. (1 час). Разрешение проблемных ситуаций. Тренинг «Психология защиты». Тест-опросник Плутчика – Келлермана – Конте (Практика).

Тема 10. Методы саморегуляции в конфликтных ситуациях. (2 часа). Телесно ориентированные методы саморегуляции (дыхательные и физические движения, методы формирования стрессоустойчивости). Позитивная психотерапия. Психотехники саморегуляции и формирования стрессоустойчивости (концентрация и релаксация). Методы саморегуляции, применяемые в быту. (Практика).

Тема 11. Ролевые конфликты. Техника амортизации. (2 часа). Влияние “роли” (Родитель – Взрослый – Дитя) на формирование и развитие личности, на взаимодействие с другими людьми; возникновение внешних и внутренних конфликтов в связи с преобладающим типом реагирования. Знакомство с техникой амортизации (“психологическое айкидо”) (Теория). Тренинг “ТРИ “Я”” (определение преобладающего типа реагирования).

Тема 13. «Лебедь, Рак и Щука». (1 час). Самопрезентация. Психологический анализ ситуаций в школе, дома.

Тема 12. Психологический практикум. Анализ и разрешение конфликтов. Самопроверка навыков конструктивного общения. (1 час). Анализ конфликтных ситуаций по дневникам наблюдений, эпизодам из сказок: вид, причина, стадия, проявление конфликтных привычек, потребности каждого, опасения каждого, вариант решения проблемы. Анкета «Когда конфликты в классе, я...». Проверка навыков конструктивного общения. (тест). Сочинение – рассуждение «Что мне дал курс «Бой с тенью».

Тема 15. Психологический тренинг “Бой с тенью”. (1 час). Заключительное занятие, где участники курса могут применить все свои знания по теории и практике разрешения конфликтов. Совместная выработка «Правила общения и поведения при разрешении конфликтов», с последующим оформлением стенда для учащихся, педагогов, родителей.

Методические рекомендации к ведению курса.

Курс достигнет своей цели только при условии создания благоприятного психологического климата на занятии и создании «субъект – субъектного» взаимодействия психолога и учащихся. Учащиеся сами должны стать активными участниками развивающего процесса. Курс содержит достаточное количество обучающей и практической информации. Поэтому для повышения активности учащихся должны использоваться разнообразные формы психологической работы.

Задача психолога - создать условия, способствующие реализации возможностей каждого участника и обучение новым методам взаимодействия.

Задача каждого участника - быть активным в процессе групповых занятий и в самостоятельной работе.

Одной из важных методологических составляющих психологических занятий является наличие обратной связи, благодаря которой участники могут корректировать и совершенствовать навыки общения, нивелировать неадаптивные способы поведения.

Раздел II «Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности)»

Планируются группы результатов. Так как курс осуществляется в рамках внеурочной деятельности, то планируемые результаты - личностные и метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Личностные результаты:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безконфликтного поведения;
- осознание значения семьи в жизни человека, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося также регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий.

Регулятивные универсальные действия (ученик, посещающий курс, получит возможность научиться):

- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;
- основам саморегуляции в учебной деятельности форме осознанного управления своим поведением;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний.

Коммуникативные универсальные действия (ученик, посещающий курс, получит возможность научиться):

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.

Познавательные универсальные действия (ученик, посещающий курс, получит возможность научиться):

- ставить проблему и аргументировать ее актуальность;
- различать и осуществлять выбор позиции в конфликте;
- осуществить психологический анализ конфликта;
- прогнозировать возможность возникновения опасных межличностных ситуаций по признакам «чтения тела»;
- использовать знания о конструктивных выходах из конфликтных ситуациях и применять их на практических занятиях, тренингах.

Раздел III «Тематическое планирование»

№	Тема	Вид работы	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1.	Философия конфликта	Лекция Презентация	1	
2.	Я и конфликт	Лекция	0,5	

		Практика		0,5
3.	Виды конфликтов. Сигналы. Причины. Функции	Лекция	1	
		Практика		1
4.	Прогнозирование и предупреждение конфликтных ситуаций и конфликтов	Практика Тренинг		1
5.	Стили разрешения конфликтов	Лекция	0,5	
		Практика		0,5
6.	Самоконтроль в общении	Практика		1
7	Управление конфликтом	Лекция	0,5	
		Практика		0,5
8.	Система психологической защиты	Лекция	0,5	
		Практика		0,5
9	«Психология защиты»	Практика		1
10	Методы саморегуляции в конфликтных ситуациях	Лекция	1	
		Практика		1
12.	Ролевые конфликты. Техника амортизации	Лекция	1	
		Практика		1
13.	«Лебедь, Рак и Щука»	Практика Презентация		1
14.	Психологический практикум. Анализ и разрешение конфликтов. Самопроверка навыков конструктивного общения	Практика		1
15.	Психологический тренинг “Бой с тенью”	Практика		1