

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Управление образования Назаровского района**  
**МБОУ Преображенская СОШ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО естественно-гуманитарного  
цикла  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_  
Филимонова Е.А.  
Протокол № 1  
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Федорова И.Г.  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора муниципального  
бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Преображенская средняя общеобразовательная  
школа»  
\_\_\_\_\_  
Высотина О.В.  
Приказ № 222  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по элективному курсу**  
**«Дискуссионно-тренинговая площадка»**  
**для обучающихся 10 – 11 класса**  
**на 2023/24 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Дискуссионно-тренинговой площадки» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа предназначена для 10-11 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Рабочая программа элективного курса организуется по общекультурному, общеинтеллектуальному и социальному направлениям развития личности.

Подростковый период – это пора достижений, наращивание в разных областях знаний и умений, становление нравственности, обретение социальной позиции, поиск и становление собственного «Я». Взаимоотношения со значимыми сверстниками становятся на этом этапе лично-образующими для подростка и проблемными.

Значимую роль в становлении личности подростка играет взрослый. Взрослый должен быть другом подростку, но другом особым, отличным от друга - сверстника. Взрослый – друг – руководитель, задача которого - помочь подростку познать себя, оценить свои способности и возможности, найти свое место в сложном мире взрослых.

Деятельность данного клуба предполагает обсуждение разнообразных, но актуальных для подростков вопросов (личность и общество, история и будущее, фантазия и реальность, психология, философия, наука, культура и искусство). Это свободный обмен мнениями, личностное самовыражение и интеллектуальная дискуссия. Несмотря на избыток информации, в котором существует современная молодежь, она явно испытывает дефицит общения и внимания. Дискуссионный клуб при школе стал той площадкой, которая позволила объединить учащихся, интересующихся форматом дискуссии, любителей поговорить на сложные и неоднозначные темы, пообщаться с одноклассниками и учителями в неформальной обстановке.

Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у них была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе.

Программа дискуссионных занятий для подростков обеспечивает с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития.

Данная программа клуба включает в себя основные направления работы: инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

### **Программа рассчитана на 34 учебных часа.**

**Цель занятий:** дать учащимся возможность научиться говорить и слушать: услышать и воспринимать точку зрения другого человека, формулировать свою точку зрения и приводить аргументы в ее пользу, задавать вопросы, отвечать на вопросы оппонентам, представляющим подростковую возрастную категорию и взрослых участников различных социальных групп.

#### **Задачи :**

1. Научить подростков отстаивать свою точку зрения, дать возможность в дружеской обстановке высказывать свою точку зрения и узнавать мнение другого, на основании аргументов и фактов, основанных на допустимых законах морали и нравственности.
2. Научить формировать навыки беспрепятственного оспаривания “не своего” мнения.
3. Предоставить возможность взрослым участникам корректно высказывать мудрые и необходимые для жизни подрастающего поколения советы.
4. Соединить триединство задач в работе:

#### **Обучающие:**

- научить положительному самоотношению и принятию себя и других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в общении, как основной функции саморазвития.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье подростка;
- воспитывать нравственные качества учащихся

#### **Развивающие:**

- создавать условия для развития личности каждого подростка путем живого общения с людьми из разновозрастных и социальных групп;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;•
- развивать искусство межличностного общения.

#### **Правила поведения на занятиях:**

1. Правило поднятой руки.
2. Отказаться от агрессии, быть позитивно настроенным.
3. Критикуя, предлагать.
4. Слышать и слушать друг друга (не перебивать).
5. Не злоупотреблять предоставленным словом (соблюдать регламент).  
Критиковать идеи, а не личность (уважительно относиться к собеседнику).
6. Не навязывать свое мнение.
7. Толерантное отношение к другим мнениям и позициям.
8. Избегать поучений.
9. Сдерживать эмоции.
10. Развивать дискуссию, не повторяться, предлагать новые идеи.
11. Иллюстрировать свои мысли примерами

#### **Планируемые результаты**

**В результате деятельности у школьников должны быть развиты навыки общения и социальной адаптации, выражающиеся:**

- в знании прав личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими;
- в обучении умению сотрудничать;
- в снижении уровня конфликтности;
- в умении принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- в умении осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;
- в понимании необходимости самому делать выбор и нести за него ответственность;
- в формировании потребности самоизменения и личностном росте.

Умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. **Обучающийся сможет:**

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

**Тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Характеристика основных видов деятельности	Дата провед ения
1	<b>Вводное занятие. Знакомство.</b>	<b>1</b>	Сформирование участников группы; создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; знакомство, выяснение ожиданий учащихся; развитие умений видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.	
2	<b>Мелочи общения: интонация, мимика, жесты, поза.</b>	<b>1</b>	Дать представления о психологических аспектах общения, показать роль интонации слов и их значение в общении. - Упражнение «Скажи фразу», «Телефонный разговор». - Упражнение «Просьба», «Разговор через стекло».	
3	<b>Правила общения</b>	<b>1</b>	Познакомить учащихся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении, развивать навыки общения со сверстниками.	
4	<b>Изучение особенностей личности обучающихся</b>	<b>1</b>	Исследование особенностей характера, темперамента. Знакомство со школьными правилами и осознание особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.	
5	<b>Релаксационные тренинги.</b>	<b>1</b>	Обучение приемам регулирования своего состояния. Закрепление правил работы на занятиях; формирование учебных навыков; Расширение навыков самораскрытия и эмпатии.	
6	<b>Формирование адекватной самооценки</b>	<b>1</b>	Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения. Беседа о качествах, необходимых хорошему ученику; Игровая деятельность, способствующая развитию навыков совместной деятельности учащихся	
7	<b>Формирование уверенности в себе.</b>	<b>1</b>	Практические приемы уверенного поведения. Игровая деятельность, направленная на распознавание	

			школьных страхов; поиск способов их преодоления; Преодоление школьной тревожности.	
8-9	<b>Зачем нужно знать себя?</b>	<b>2</b>	Формирование групповой сплоченности; Создать у учеников мотивацию на самопознание. Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся. Упражнение «Цвет настроения»	
10-11	<b>Я глазами других</b>	<b>2</b>	Формировать способность к самоанализу. Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться. Развивать способность принимать друг друга. Игра «Ассоциации»	
12	<b>Нужна ли агрессия?</b>	<b>1</b>	Дать учащимся представление об агрессивном поведении. Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии. Упражнение «Выставка»	
13	<b>Пойми меня</b>	<b>1</b>	Формировать у учащихся умение понимать друг друга. Игровая деятельность, направленная на формирование умений свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	
14	<b>Мои проблемы</b>	<b>1</b>	Познакомить учащихся с термином «проблема». Научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отработать навыки решения проблем. Упражнение «Диалог с самим собой».	
15	<b>Обиды</b>	<b>1</b>	Объяснить учащимся понятие «обида». Выявить способы борьбы с обидой. Дидактические игры, способствующие формированию позитивной Я-концепции.	
16	<b>Критика</b>	<b>1</b>	Познакомить учащихся с понятием «критика». Отработать навыки правильного реагирования на критику. Дидактические игры, способствующие формированию позитивной Я-концепции. Упражнение с мячом «Что звучит обидно?»	
17	<b>Комплименты лезть?</b>	<b>1</b>	Научить видеть положительные качества у других людей. Познакомить с понятием «комплимент». Психологические игры (с последующим обсуждением), способствующие рефлексии эмоциональных состояний и адекватному самовыражению.	
18	<b>Самое важное захотеть меняться</b>	<b>1</b>	Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.	
19	<b>Агрессия и ее роль в жизни человека.</b>	<b>1</b>	Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью,	

20	<b>Агрессия со стороны. Как на нее реагировать?</b>	1	Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	
21	<b>Способы саморегуляции в стрессовой ситуации</b>	1	Дать определение понятию «стресс». Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации. Упражнение «Мысленная картина»; упражнение «Мышечная релаксация»;	
22	<b>Груз привычек</b>	1	Совершенствовать у учащихся навыки самоанализа. Продумать способы избавления от вредных привычек. Просмотр видеофильма.	
23	<b>Азбука перемен</b>	1	Закрепить у учащихся полученные знания. Помочь участникам поверить в свои силы. Составляем «Азбуку перемен»	
24	<b>Вежливость</b>	1	Дать учащимся определение понятия «вежливость». Помочь осмыслить свое отношение к окружающим. Психологические игры, позволяющие подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека Составление кодекса вежливости.	
25	<b>Культура поведения.</b>	1	Формировать у учащихся положительное отношение к этикету и общепринятым нормам поведения. Психологические игры, позволяющие подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Сюжетно-ролевая игра «День рождения»	
26	<b>Внутренний мир человека. Что это?</b>	1	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	
27	<b>Чувства человека.</b>	1	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний. Способствовать адекватному самовыражению.	
28	<b>Стыдно ли бояться?</b>	1	Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон Находить позитивные моменты в происходящем	
29	<b>Эмоции человека.</b>	1	Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций	
30	<b>Я и мой внутренний мир.</b>	1	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	
31	<b>Любой внутренний мир ценен и уникален</b>	1	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека	



32	<b>Чему могут научить трудные ситуации?</b>	1	Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	
33	<b>Способы саморегуляции в стрессовой ситуации. Практическое занятие.</b>	1	Дать определение понятию «стресс». Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации. Упражнение «Мысленная картина»; упражнение «Мышечная релаксация»;	
34	<b>Итоговое занятие.</b>	1	Подведение итогов. Представление результатов пройденного материала.	
<b>ИТОГО: 34 часа</b>				

### **Материально-техническое обеспечение**

#### Литература:

Комалов М.Н. Техника переговоров: тренинги и мастер-классы для индивидуального и группового обучения. - Ростов н/д; Феникс, 2009  
 Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика. - М.; Генезис .2015  
 Ежова Н.Н. Научись общаться: коммуникативные тренинги. - Ростов н/д: Феникс 2014  
 Методическое пособие по процедурам в сфере конфликтов. Институт психологии практик развития. Красноярск 2015

#### **Техническое обеспечение:**

Интерактивная доска;  
 Проектор;  
 Фотоаппарат;  
 Ноутбуки;  
 Персональный компьютер

