**«О ведении курса «Формула гармоничных отношений»**

**Общие положения**

**Основная цель курса «Формула гармоничных отношений»:** формирование у обучающихся 10 – 11 классов представлений об условиях построения гармоничных отношений между людьми.

**Основные задачи содержания курса:**

* формирование у обучающихся знаний об общетеоретических, общекультурных фактах, концепциях, принципах межличностного общения, гармоничных отношений между людьми;
* формирование у обучающихся понимания отдельных стратегий и тактик эффективного межличностного общения, партнерских, гармоничных отношений;
* формирование опыта изучения своих особенностей в коммуникации, выбора стратегий и тактик поведения в общении, конфликтных ситуациях, развитие способности рефлексировать свои реакции, эмоции, поведение; анализировать, критически переосмысливать свой опыт;
* воспитание у обучающихся положительного, эмоционально-ценностного отношения к себе и другим, стремления к интеллектуальному и культурному саморазвитию.

Курспредполагает обязательное **использование активных форм обучения**: мини-лекции, учебный разговор, работа в малых группах, презентации, структурированная дискуссия, деловая игра, ролевая игра, круглый стол, упражнения/тесты, групповая консультация, элементы социального тренинга, обратную связь, формы контроля достижения цели и задач курса.

Разработана программа курса «Формула гармоничных отношений». Программа содержит примерные темы и цели занятий, вопросы для обсуждения, ссылки на тесты, игры, список литературы и интернет ресурсов. Приложение 1.

**Продолжительность курса занятий.** Курс предполагает не менее 8 занятий продолжительностью от 45 до 90 минут. Ведущие могут использовать предлагаемую программу без изменений. В то же время ведущие могут разработать авторскую программу, вносить изменения в тематическое планирование занятий, перераспределять количество часов по темам, выбирать методический инструментарий, формы обучения. Каждое занятие предполагает содержательную и эмоциональную завершенность темы, достижение цели и задач. Приложение 2.

По итогам занятий, курса предусмотрены формы анкет обратной связи обучающихся.

**Сопроводительная документация по курсу «Формула гармоничных отношений»:**

* тематическое планирование занятий с указанием форм работы и количества часов по темам;
* отметка о посещении, отчет по итогам проведения курса на основании анализа обратной связи/оценки от обучающихся во время обучения и после, собственных оценок, выводов и предложений по ведению курса.

**Программа курса**

**«Формула гармоничных отношений»**

**для обучающихся 10 – 11 классов**

**Основная цель курса «Формула гармоничных отношений»:** формирование у обучающихся 10 – 11 классов представлений об условиях построения гармоничных отношений между людьми.

**Основные задачи содержания курса:**

* формирование у обучающихся знаний об общетеоретических, общекультурных фактах, концепциях, принципах межличностного общения, гармоничных отношений между людьми;
* формирование у обучающихся понимания отдельных стратегий и тактик для эффективного межличностного общения, партнерских, гармоничных отношений;
* формирование опыта изучения своих особенностей в коммуникации, выбора стратегий и тактик поведения в общении, конфликтных ситуациях, развитие способности рефлексировать свои реакции, эмоции, поведение, анализировать, критически переосмысливать свой опыт;
* воспитание у обучающихся положительного эмоционально-ценностного отношения к себе и другим, стремления к интеллектуальному и культурному саморазвитию.

**Формы проведения занятий**: мини-лекция, учебный разговор, работа в малых группах, презентации, структурированная дискуссия, деловая игра, ролевая игра, круглый стол, упражнения/тесты, групповая консультация, элементы социального тренинга, обратная связь, форма контроля достижения цели и задач курса.

**Примерные темы:**

1. Школа человеческих отношений.

2. Что такое гендерные отношения?

3. Особенности коммуникации в парных отношениях.

4.Я и конфликт. Конструктивное разрешение конфликтов.

5. Симпатия. Влюбленность. Любовь.

6. Гармоничные отношения – это дар, судьба или работа?

7. Семья моими глазами.

8. Семья и качество жизни.

**Краткое содержание занятий**

**Тема первая. Школа человеческих отношений.**

**Задачи:**

1. Краткий обзор (информирование) концепции «человеческих отношений».

2. Формирование представлений об условиях межличностного понимания.

**Краткое содержание:**

* Концепция «человеческих отношений». История вопроса.
* Условия межличностного понимания.

**Возможные вопросы для обсуждения:**

* Человеческий фактор – что входит в это понятие?
* Какие качества больше влияют на межличностное понимание?
* Возможно ли полное понимание и предсказание поведения человека?
* В чем значение человеческого общения? Его смысл?
* Какие навыки способствуют взаимопониманию в общении?

**Литература**

1. Вачугова Д.Д. Практикум по менеджменту: деловые игры. Учебное пособие. М.: Высшая школа. 2001.
2. Голикова Е. И. Анализ межличностных отношений. Справочник по управлению персоналом. 2004, №7.
3. Демченко Е.В. Мотивация работника: теория и практика. - М.: Инфра-М, 2008.
4. Питерс Т., Уотерман В. В поисках эффективности управления. М.: Прогресс, 2006.
5. Платонов Ю.П. Занимательные очерки по социологии человеческих отношений. - СПб.: Питер, 2007.
6. Роджерс К. Становление человека. М.: Универс. 1994.
7. Титов Н.М. Социальная психология. - М.: Инфра - М, 2006.
8. Филиппова Г.Г. Как обучать искусству общения (журнал «Классный руководитель», № 2,8, 2001год, № 8, 2002.
9. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность. Теория. Упражнения. Эксперименты.Прайм – ЕВРОЗНАК.2004
10. <http://manageri.jimdo.com>
11. <http://www.vfmgiu>
12. tourism.ru/osnovnye\_etapy\_razvitiya\_menedjmenta\_turizma\_24/shkola\_chelovecheskih\_otnoshenii\_30/index.html

**Тема вторая. Что такое гендерные отношения?**

**Задачи:**

1. Информирование о гендерных отношениях.

2. Формирование представлений о гендерных различиях в общении.

**Краткое содержание:**

* Гендерные отношения. Как общество определяет права и обязанности мужчин и женщин по отношению друг к другу и их восприятие друг друга.
* Гендерные различия в общении: восприятие, реакции, стили поведения.

**Возможные вопросы для обсуждения:**

* Особенности мужского и женского мышления.
* Гендерные различия в общении. Какие навыки доминируют у мужчин и женщин.
* «Типично» мужские и женские занятия в семье. Это помогает или мешает гармоничным отношениям?
* «Типичное» мужское и женское выражение эмоций. Как договариваться?
* «Типичные» мужской и женский стили поведений: конфликтные и примирительные. Как прийти к взаимопониманию?

Основные понятия для обсуждения: гендерные роли, гендерные отношения, гендерная дискриминация, гендерное равенство, гендерный анализ, гендерная справедливость.

**Интернет-ресурс**

* 1. Курс для старшеклассников по теме «Гендерные отношения» со списком литературы [vashpsixolog.ru](http://www.vashpsixolog.ru/)›[educating-students/85-courses-for…](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/85-courses-for-pupils/1018-osnovy-?start=5)

**Тема третья. Особенности коммуникации в парных отношениях**

**Задачи:**

1. Определение собственных коммуникативных умений.

2. Формирование навыков коммуникации.

**Краткое содержание:**

* Диагностика коммуникативных компетенций.
* Коммуникация. Основные виды коммуникации.
* Навыки коммуникации.

**В качестве диагностического инструментария можно использовать следующие методики:**

* Тест коммуникативных умений Л. Михельсона. Перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений. [altermed.by](http://www.altermed.by/)›[index.php?item=**test**&pst=tcsm](http://www.altermed.by/index.php?item=test&pst=tcsm)

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| * Методика А. Ассингера. Опросник определяет, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. [**test**oteka.narod.ru](http://testoteka.narod.ru/)›[**Тест**а.**Ассингера**](http://testoteka.narod.ru/lichn/1/38.html)
* [Тест-игра «Дилемма узника».](http://www.psy-files.ru/mat/relations/271-testigra_dilemma_uznika..html) С помощью игры можно создать ситуацию для диагностики стиля лидерства, стремления к конкуренции или к кооперации во взаимоотношениях, совместимости людей и т.д.
* Тест можно использовать как методический прием для моделирования определенных межличностных отношений. [psylist.net](http://www.psylist.net/)›[praktikum/00343.htm](http://www.psylist.net/praktikum/00343.htm)
 |

 |

**Возможные вопросы для обсуждения:**

* Что включает в себя процесс коммуникации?
* Что является главным в процессе коммуникации?
* Какие навыки определяют коммуникативные способности личности?

**Литература**

1. Вацлавик П., Бивин Д., Джексон Д. Прагматика человеческих коммуникаций: Изучение паттернов, патологий и парадоксов взаимодействия. / Пер. с англ. А. Суворовой.— М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
2. [Гавра Д. П.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0%B0%2C_%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9_%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)Основы теории коммуникации. 1-е изд.— СПб.: Питер, 2011.
3. Коноваленко М. Ю., Коноваленко В. А. Теория коммуникации: учебник для бакалавров. — М.: Издательство Юрайт, 2012.
4. Яковлев И. П. Ключи к общению. Основы теории коммуникаций.— СПб.: «Авалон», «Азбука-классика», 2006.

**Дополнительная литература**

* Землянская М. Решение семейных конфликтов: Психологический практикум. М., 2003.
* Корнелиус Х., Фэйр Ш*.* Выиграть может каждый: Как разрешать конфликты. М., 1992.

**Тема четвертая. Я и конфликт. Конструктивное разрешение конфликтов**

**Задачи:**

1. Определение собственного стиля реагирования в конфликтной ситуации.

2. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях формального и неформального общения.

**Краткое содержание:**

* К. Томас. Стиль поведения в конфликте. Диагностика и обсуждение стилей поведения. [psychologos.ru](http://www.psychologos.ru/)›[articles/view/**test**\_**tomasa**\_-\_tipy…v](http://www.psychologos.ru/articles/view/test_tomasa_-_tipy_povedeniya_v_konflikte)
* Практика и анализ конструктивного поведения в конфликте.

**Возможные вопросы для обсуждения** в процессе практики и/или анализа/рефлексии:

* Причины конфликтов.
* Алгоритм поведения в конфликте.
* Контроль собственного эмоционального состояния и состояния партнера по общению.
* Выражение своих просьб и претензий, конструктивный отказ.
* Умение слушать, извиняться, принимать отказ.
* Умение справляться с негативными последствиями конфликтных ситуаций.

**Литература**

1. Граф Серж Видаль, КарольВидаль Граф «Контролирую гнев», 2009.
2. Маршалл Розенберг. Язык жизни. Ненасильственное общение. Сайт автора — [cnvc.org](http://www.cnvc.org) Модели поведения в конфликтных ситуациях. Альвина Панфилова. [Электронный ресурс] // Центр гуманитарных технологий.— 2011.11.20. URL: <http://gtmarket.ru/laboratory/expertize/4924>

**Тема пятая. Симпатия. Влюбленность. Любовь**

**Задачи:**

1. Познакомить с некоторыми теориями о любви

2. Формирование навыков понимания собственных чувств.

**Краткое содержание:**

* Классификация видов любви Э. Фромма. Трехкомпонентная теория любви Р. Стернберга. 12 «ключей» РэяШорта.
* Дискуссия о понятиях «симпатия», «влюбленность», «любовь».

**Возможные вопросы для обсуждения:**

* Любовь или влюбленность. Как узнать?
* Любовь – это абсолютное благо, как красота, милосердие, сострадание, совесть…
* Влюбленность - временное явление?
* Каждое чувство должно проходить проверку временем.
* Брак по любви – самый надежный брак.
* Как определить настоящую любовь?

**Литература**

1. Рэй Э. Шор. Секс, любовь или влюбленность. Как мне узнать это точно. М., РИПОЛ, 1996.
2. Фромм Э. Искусство любить. М., АСТ. Философия, 2015.

**Дополнительная литература**

* Ллойд Демоз. Психоистория. Ростов-на-Дону. Феникс, 2000.
* <http://ladyeve.ru/vlyubilas/raznica-lyubov-i-vlyublennost-otlichiya-psihologiya-kak-razlichit.html>

**Тема шестая. Гармоничные отношения – это дар, судьба или работа?**

**Задачи:**

1. Определить понятие «гармоничных отношений».

2. Формирование представлений о компонентах чувства любви и их влияние на наши взаимоотношения.

**Краткое содержание:**

* Компоненты чувства любви и их влияние на взаимоотношения.
* Возможные препятствия, барьеры для построения гармоничных отношений.

**Возможные вопросы для обсуждения:**

* Эмоции, мысли, поведение в любви – как они связаны?
* Что определяет гармоничные отношения: интеллект, общие ценности/интересы, похожие установки/взгляды, воспитание/образование?
* Что чаще привлекает в партнере похожесть или противоречивость?
* Что сильнее в любви стремление к близости или страх потерять любовь партнера?
* Любовь – это взаимозависимость?
* Любовь-флирт, любовь-одержимость, самоотверженная любовь – это виды любви или условия гармоничных отношений?
* В проявлении чувства любви существуют возрастные различия?
* Кризисы любви – что это такое?

**Литература**

1. Екимчик О А Психологические аспекты любви у взрослых людей // Вестник КГУ им НА Некрасова Серия «Педагогика, психология, социальная работа, ювенология, социокинетика» Т 3 № 2-2009.
2. Екимчик О А Влияние типа романтической привязанности на стиль любви // Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России», Том 3, Часть 2, раздел «Психология в междисциплинарном поле наук» (Материалы XIV Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов -2007» Секция «Психология») -М. МГУ, 2007
3. <http://www.referun.com/n/kognitivnyy-i-emotsionalnyy-i-komponenty-lyubvi-u-lyudey-raznogo-vozrasta#ixzz3aa8xaEkl>

**Тема седьмая/ восьмая. Семья моими глазами. Семья и качество жизни**

**Задачи:**

формирование представлений о семейных ценностях и качестве жизни семьи.

**Краткое содержание:**

* Семья как система. Параметры семейной системы.
* Специфические особенности современной семьи.
* Семейные ценности.
* Обратная связь по занятию, курсу.

**Возможные формы работы:**

* Работа с пословицами, высказываниями/изречениями великих людей о семье, семейных ценностях, качестве жизни семьи.
* Сочинение «Семья моими глазами», «Семья и качество жизни».
* Мозговой штурм «Семейные ценности».
* Структурированная дискуссия по темам «Семья моими глазами», «Семья и качество жизни».

**Литература**

1. Бауман З. Индивидуализированное общество. – М.: Логос, 2002.
2. Гаврилюк В.В., Трикоз Н.А. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации// Социологические исследовании. – 2002, – № 1.
3. Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я - Москва: «Мысль», 1989.
4. Нестеренко А.И. Основные понятия и подходы к исследованию проблемы ценностных ориентаций. // Сервис плюс. 2004, №6.
5. Нестеренко А.И. Семья как институт формирования базовых ценностей. // Сервис плюс. 2004, №6.

**Дополнительная литература**

* Вирджиния Сатир «Как строить себя и свою семью» Педагогика-Пресс. 1992.
* Кэмерон Дж. «Путь художника» Гаятри, 2005
* Ялом Ирвин «Лечение от любви» «Класс», 2008.

**Анкета обратной связи от обучающихся по занятию**

**Анализ работы группы**

* Моя оценка работы группы 1 2 3 4 5
* Свобода выражения собственного мнения 1 2 3 4 5
* Степень взаимного доверия и откровенности в группе 1 2 3 4 5
* Как мы управляем временем 1 2 3 4 5

**Оценка навыков**

Оцените по пятибалльной системе навыки, которыми Вы овладели:

* Навык понимания собственного поведения 1 2 3 4 5
* Навык понимания другого человека 1 2 3 4 5
* Навык определения своих чувств 1 2 3 4 5
* Навык контроля собственных чувств и поведения 1 2 3 4 5
* Другие навыки

**Продолжите предложение (не менее 3 ответов)**

|  |  |
| --- | --- |
| * Я научился/научилась
* Я был/а удивлен/а
* Меня впечатлило
* Я теперь яснее понимаю
* Я открыл/а заново
* Мне было интересно
* Я выяснил/а
* Я хочу помнить
* Я чувствую
* Я хочу изменить
 |  |

**Итоговая анкета обратной связи**

**старшеклассников, прошедших курс**

**«Формула гармоничных отношений»**

1. Оцените полезность курса по пятибалльной шкале (ответ обведите)

 1 2 3 4 5

1. Оцените себя как участника курса по пятибалльной шкале (ответ обведите):
* активность 1 2 3 4 5
* искренность 1 2 3 4 5
1. Готовы ли Вы применять полученные знания на практике (ответ подчеркните):
* сейчас
* в течение месяца
* в ближайший год
* никогда
1. Насколько своевременным для Вас является курс (ответ подчеркните):
* сегодня
* через год
* никогда
1. Оцените по пятибалльной шкале (ответ обведите):
* доступность информации 1 2 3 4 5
* практическую пользу 1 2 3 4 5
* свой интерес к изученной теме 1 2 3 4 5
* готовность дальше продвигаться в теме 1 2 3 4 5
1. Продолжите предложение (не менее 3 ответов):
* Я научился/научилась
* Я был/а удивлен/а
* Меня впечатлило
* Я теперь яснее понимаю
* Я открыл/а заново
* Мне было интересно
* Я выяснил/а
* Я хочу помнить
* Я чувствую
* Я хочу изменить

**Статистический отчет по курсу «Формула гармоничных отношений» 2015/16 учебный год**

МБОУ «Северский лицей»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Варианты ответов** | **Количество обучающихся, выбравших предложенный ответ в МОУ «СОШ №…»** |
| 1 | Прошли обучение по курсу «Формула гармоничных отношений» - 27 обучающихся |
| 2 | Оценили по пятибалльной шкале полезность курса для себя  | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  | 2 |
| 4 балла | 11 |
| 5 баллов | 10 |
| 3 | Оценили себя как участника курса * активность
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  | 2 |
| 4 балла | 11 |
| 5 баллов | 10 |
| * искренность
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  | 1 |
| 4 балла | 10 |
| 5 баллов | 12 |
| 4 | Готовы применять полученные знания на практике  | сейчас  |  |
| в течение месяца |  |
| в ближайший год | 23 |
| никогда  |  |
| 5 | Оценили своевременность курса для себя  | сегодня | 20 |
| через год | 3 |
| никогда |  |
| 6 | Оценили по пятибалльной шкале:* доступность информации
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  |  |
| 4 балла | 2 |
| 5 баллов | 21 |
| * практическую пользу
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  |  |
| 4 балла | 2 |
| 5 баллов | 21 |
| * свой интерес к изученной теме
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  | 5 |
| 4 балла | 10 |
| 5 баллов | 8 |
| * готовность дальше продвигаться в теме
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  | 2 |
| 4 балла | 11 |
| 5 баллов | 10 |
| 7 | Предложения |  |