

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №2 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2023 г.

Проверена  
Заместитель директора по УВР  
« 30 » 08 2023 г.  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Красникова

Утверждена  
Приказ № 567  
от « 31 » 08 2023 г.  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.И.Ахмерова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»**  
**10-11 классы**

2023-2024 уч.год

## Пояснительная записка

Современная социокультурная ситуация и кризисные явления в системе образования свидетельствуют о необходимости коренной перестройки качества образования.

*Актуальность изучения программы курса внеурочной деятельности «Психология общения»* возрастает в связи со смещением акцента в обучении с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка.

*В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся ориентация образовательного процесса на самооценку и творческий потенциал личности ученика, его индивидуальные возможности, способности, интересы. В связи с этим большое значение приобрела проблема развития внутренних ресурсов к самообразованию и саморазвитию каждого ребенка.*

*Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы подготовки подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.*

*Причины введения курса внеурочной деятельности «Психология общения»* заключаются в существующих противоречиях образовательного процесса:

- между системой обучения и базовыми потребностями обучающихся (к общению, развитию, взрослению и самореализации);
- между необходимостью формирования и развития универсальных учебных действий, психологической компетентности и социальной зрелости обучающихся и недостаточным количеством часов, отведённых на изучение данного элективного курса.

*Программа курса «Психология общения» ориентирована на обучающихся 9 – 11 классов.*

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Психология общения»**

**Цель программы:** повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся в основах конструктивного общения.

**Основные задачи программы** заключаются в следующем:

- систематизировать знания о законах общения, правилах поведения в конфликтных ситуациях;
- способствовать формированию у обучающихся положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- организовать условия для развития свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия, самовоспитания и саморазвития;
- обобщить знания о навыках равноправного общения, конструктивных способах разрешения конфликтов, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов;
- отработать умения обучающихся по саморегуляции, укреплению адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Программа курса «Психология общения» разработана на основе программ: Г.Г. Филипповой «Психология общения»; Т.Г. Григорьевой, Л.В. Линской, Т.П. Усольцевой «Основы конструктивного общения» под редакцией Ю.М. Забродина, М.В. Поповой и программы Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Андреевой "Самопознание школьников". Кроме этого применялся материал пособия «Конфликт и общение»: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов», социально-психологических тренингов:

"Познавая себя и окружающих" М. Ю. Савченко и «Тренинг уверенности в себе» А. М. Прихожан.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа курса внеурочной деятельности «Психология общения» входит в число дисциплин, включенных в учебный план ГБОУ СОШ № 2 г. Сызрани. Занятия проводятся 1 раз в неделю, объём программы - 34 часа в год.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Курс внеурочной деятельности «Психология общения» ориентирован на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов основного общего образования. Повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся в основах конструктивного общения – основная цель программы курса «Психология общения». Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач, указанных выше.

**Личностные результаты** освоения программы отражают:

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

**Предметные результаты** включают коммуникативные показатели:

- обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирования психологической компетентности;
- формирование представлений подростков о значении и законах конструктивного общения в школе, семье и будущей профессиональной деятельности;
- формирование навыков равноправного общения, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов, самовоспитания и саморазвития,
- формирование активной позиции школьника при решении задач в области социальных и межличностных отношений;
- формирование способности обучающихся к осознанному выбору конструктивных способов реагирования в конфликтных ситуациях;

**Метапредметные результаты освоения** программы включают:

- обеспечение возможностей ученика самостоятельно осуществлять такое действие как учение, ставить перед собой учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы в межличностном взаимодействии, в решении учебно-познавательных и жизненно-важных задач;
- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения в обществе.

**Оценка достижений** учащихся происходит: во-первых, по итогам групповой рефлексии, во-вторых, по результатам психологического тестирования, в-третьих, по анализу образовательного продукта: творческие проекты по самопознанию и самовоспитанию.

### **Содержание программы курса внеурочной деятельности «Психология общения»**

**Раздел 1.** Введение в практическую психологию общения.

Раздел 1.1. Невербальное общение

Раздел 1.2. Вербальное общение

Раздел 1.3. «Я познаю себя»

Раздел 1.4. «Я познаю людей»

**Раздел 2. Общение в конфликте**

**Итого 34 часа.**

### **Раздел 1. Введение в практическую психологию (25 ч.)**

#### **Тема 1. Внутренний мир человека и возможности его познания (10 ч.)**

Формирование позиции взаимодействия на занятиях. Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса самопознания. Актуализация собственных проблем учащихся. Сложность структуры личности человека.

Выделение сферы сознания и подсознания. Влияние бессознательного на общение. Описание области коллективной работы группы. Предложение правил работы и самоопределения.

Культура общения и жизненного самоопределения.

Личность. Структура личности. Методы изучения личности. Самонаблюдение и самоанализ. Многообразие личностных особенностей. Образ «Я» и самооценка. Секреты уверенности в себе. Коммуникативные знания и умения. Психологический портрет личности.

#### **Тема 2. Рефлексия (4 ч.)**

Помехи и затруднения в общении. Ограничения в осознании своих чувств. Возможность и необходимость самопознания. Роль и методы рефлексии. Нравственные основы жизнедеятельности.

Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Адаптация в классе. Уровень развития коллектива. Взаимопомощь в классе. Резервы развития и саморазвития.

#### **Тема 3. Межличностное взаимодействие (11 ч.)**

Виды межличностного общения. Безоценочность в общении. Выявление закономерностей, помогающих общению в группе. Развитие чувствительности. Тренировка восприятия партнера в общении.

Психологические защитные механизмы в общении.

Функции и значение межличностного общения. Стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный, конструктивный).

Роль эмоций в общении. Анализ чувств. Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта. Умение слушать. Темп речи в общении. Закономерности, повышающие взаимопонимание. Искусство отвечать.

Правила поведения в дискуссии.

Развитие навыков конструктивного общения.

Актуализированное общение как фактор, определяющий здоровье личности и конструктивность межличностных взаимоотношений. Общение и психологическое здоровье. Основные характеристики здоровой творческой личности. Актуализированное общение и личностный рост.

Духовный стиль общения. Возможности ее развития. Эмпатия как средство общения. Роль доверия в общении. Влияние личного обаяния. Обязательность и ее составляющие. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении.

Общечеловеческие ценности, свобода и ответственность в общении.

### **Раздел 1.1. Невербальное общение**

Влияние организации пространства в межличностном общении. Взаимозависимость дистанции субъективно осознаваемой безопасности и характера коммуникации. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Позиции партнеров в общении.

Невербальные способы эмоционального самовыражения. Осознание и вербализация чувств. Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека. Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта».

### **Раздел 1.2. Вербальное общение**

Закономерности восприятия вербальной информации. Правила „хорошего слушания“. Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Правила поведения в дискуссии. Закономерности, повышающие взаимопонимание. Искусство полемики. Виды вопросов. Активность в постановке вопросов. Искусство отвечать.

Постановка вопроса в общении. Виды вопросов. Открытые и закрытые вопросы. Простые и сложные вопросы. Формы ответов. Стил ь поведения в дискуссии. Инициатива в общении.

Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Личностные особенности и врожденные факторы, осложняющие общение. Ориентация в типах контакта. Оценка уровня коммуникативных способностей. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Тренинговое занятие «Конструктивное общение».

### **Раздел 1.3. «Я познаю себя»**

Новое впечатление о себе. Отношение к общению. «Древо» психологических качеств и возможностей. Межличностная и самооценочная тревожность. Нравственные качества характера. Уровень воспитанности.

Жизненные ценности и принципы. Коммуникативный потенциал. Общение и психологическое здоровье. Духовное общение. Общение в семье. Диагностика семейных отношений. Коммуникативная толерантность. Кристалл успеха. Резервы развития. Самовоспитание.

### **Раздел 1.4. «Я познаю людей»**

Я и мои одноклассники. Мой лучший друг. Какой он? Как подарить радость другу? Я и права других людей. Взаимоотношения в нашем классе. Хорошие манеры. Способы проговаривания своих чувств. Секреты уверенности. Правила поведения в конфликте. Мониторинг развития коллектива. Радуга дружбы и оптимизма.

## **Раздел 2. Общение в конфликте (9 ч.)**

### **Тема 1. Конфликт и его диагностика**

Определение конфликта. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Диагностика конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Способы „выхода“ из деструктивных состояний.

Общение в экстремальных ситуациях. Актуализация внутренних ресурсов личности. Психологическое «айкидо».

### **Тема 2. Стратегия сотрудничества в конфликте**

Основные стратегии поведения в конфликте. Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте. Я-высказывание как метод социально приемлемого способа выражения чувств в конфликте.

### **Тема 3. Посредничество в конфликте**

Роль и функции посредника. Особенности общения посредника в конфликте. Организация процедуры разрешения конфликта через посредника.

### **Тема 4. Заключительное занятие: защита творческих проектов**

### **Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Психология общения»**

- формирование **знаний** по основам психологии личности, межличностных взаимоотношений, конфликтологии и разрешения конфликтов;
- развитие **умения** раскрывать психологические особенности своей личности, рефлексировать, отслеживать свое состояние, анализировать ситуации межличностного взаимодействия, решать проблемы, выбирая и используя различные конструктивные способы их решения;
- совершенствование **навыков** конструктивного общения, принятия решений, использования адекватных стратегий поведения в различных жизненных ситуациях, самоконтроля и рефлексии, самовыражения и самопрезентации достижений.

**Результатом** обучения можно считать формирование у учащихся таких личностных качеств личности как уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка, коммуникативная культура, доброжелательность и толерантность, эмоциональная устойчивость и эмпатия, способность ставить задачи самоизменения,

готовность прийти на помощь и разрешать конфликты мирным путём.

В результате усвоения материала курса внеурочной деятельности «Секреты позитивного общения» обучающиеся получают возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми и человечеством в целом, смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

### **Перечень ключевых слов**

Актуализация

Вербальное общение

Взаимопонимание

Восприятие

межличностное

Духовный стиль общения

Компромисс

Коммуникабельность

Конструктивное общение

Конфликт

Личность

Межличностное общение

Невербальное общение

Общение

Оптимизм

Персонализация

Приспособление

Психологический

комфорт

Психология общения

Развитие

Регулирование

конфликтов

Рефлексия

Самоактуализация

Самовоспитание

Самооценка

Саморазвитие

Саморегуляция

поведения

Самосознание

Соперничество

Сотрудничество

Социализация

Социальная зрелость

Социально-

психологическая

компетентность

Сплоченность групповая

Статус личности

Стратегии поведения

Толерантность

Тренинговая группа

Уверенность

Успех

Ценностные ориентиры

Эмпатия