

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Администрация городского округа Самара
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 168 имени Героя Советского Союза Е.А. Никонова»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
Руководителем МО

 С.К. Макатовой

Протокол № 1
от 31 августа 2024г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

 О.Н. Воронцовой

от 31 августа 2024 г.

УТВЕРЖЕНО

Директор МБОУ «Школа № 168

г.о. Самара
 М.В. Петров
Приказ № 10263/0077/19
Школа № 168
г.о. Самара

от 31 августа 2024 г.

от 31 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Психология общения»

для 5 классов
основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Самара 2024

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Психология общения» составлена в соответствии с «Положением об организации внеурочной деятельности в МБОУ Школе № 168 г.о. Самара», календарным учебным графиком на текущий учебный год. Занятия проводятся 1 раз в неделю, общее количество составляет 34 часа в год. Форма проведения-кружок.

В своей предметной ориентации, программа направлена на достижение следующих **целей**:

- помочь школьникам освоить коммуникативные умения и навыки;
- выработать индивидуальный стиль общения;
- стать более гибкими в общении;
- научиться адекватно выражать своё внутреннее состояние;
- стимулировать процесс самосознания и самопонимания.
- решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Задачи программы:

- формирование сплоченного доброжелательного коллектива, находясь в котором дети почувствуют себя комфортно и защищено, смогут раскрыться психологически;
- создание условий для самоанализа учащимися собственного “Я-образа”, развития рефлексии, навыков внимательного отношения к другому человеку, а также повышение уровня самопринятия;
- создание условий для формирования навыка эффективного общения, умения анализировать конфликтные ситуации и находить их конструктивное решение.

Планируемые результаты:

Учащиеся будут анализировать и оценивать общение, а именно:

- корректность речевого поведения;
- уместность использования несловесных (невербальных) средств общения – жестов, мимики, телодвижений, интонации в устных высказываниях.

Научаться общаться при решении риторических задач, в частности:

- ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его (на элементарном уровне);
- уместно использовать словесные и несловесные средства общения.

1. Личностные результаты:

обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;

формирование ответственного отношения к учению;

готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Предметные результаты:

Предметными результатами освоения программы кружка «Психология общения» являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

2. Метапредметные результаты:

Предметными результатами освоения программы кружка «Психология общения» являются следующие знания и умения:

знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;

знание правил работы в тренинговой группе;

знание способов разрешения конфликтных ситуаций;

умения вести конструктивный диалог;

умение определять жизненные цели и задачи.

В результате изучения курса «Психология общения» учащиеся смогут:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила игрового	- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт	-осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в

	общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	мире и обществе;
Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и	-работать в группе, в коллективе -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - психологически справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с учителем и сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы;

	деятельности.	позицию; - находить свое место в школьной жизни;	
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

Содержание учебного предмета

Внутренний мир человека и возможности его познания.

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.

Межличностное взаимодействие.

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. Обаятельность и ее составляющие. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении.

Общечеловеческие ценности, свобода и ответственность в общении.

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».

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 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. Исканение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Тренинговое занятие «Конструктивное общение».

«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.

«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.

Общение в конфликте.

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».

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.

Посредничество в конфликте.

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

Заключительное занятие: творческое занятие.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Дата проведения
1	Секреты общения.	
2	Стили общения, техники эффективного	

	знакомства.	
3	Стратегия сопротивления: умей сказать нет.	
4	Манипулирование. Причины и способы, как им противостоять.	
5	Тестирование «Самооценка», «Кто лидер?»	
6	Механизмы межличностного восприятия.	
7	Психологические защиты. Барьеры в общении.	
8	Конструктивное общение.	
9	Буллинг. Что делать, если тебя травят в школе?	
10	Трудности в общении со взрослыми людьми.	
11	Умение понимать страших.	
12	Мое поведение в трудных ситуациях.	
13	Притча «Как наладить общение». Рефлексия.	
14	Тестирование «Приятно ли с Вами общаться?»	
15	Проективный урок.	
16	Притча «Две лягушки и сметана». Рефлексия.	
17	Эмоции. Эмоция страха.	
18	Польза и вред эмоций.	
19	Снятие эмоционального напряжения.	
20	Моё настроение.	
21	Сказкотерапия.	
22	Повышение самооценки.	
23	Формирование навыков взаимодействия в группе.	
24	Развитие умений узнавать чувства других людей.	
25	Я – уникальный. Повышение самопринятия.	

26	Методика Филлипса. Выявление тревожности.	
27	Я и мои способы преодоления тревожности.	
28	Я и мои социальные навыки.	
29	Учимся решать конфликты вместе.	
30	Как узнать другого человека и легко с ним общаться.	
31	Психологические особенности публичного выступления.	
32	Я повзрослел: роль агрессии в развитии человека.	
33	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	
34	Кто в ответе за мой внутренний мир.	