

Аннотация к программе по внеурочной деятельности психологической направленности «Психология общения»

Нормативные документы, на основании которых составлена рабочая программа:

Рабочая программа по учебному курсу «Психология общения» для обучающихся 10-х классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

- Образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ №6.

Учебный курс «Психология общения» адресован учащимся 10-х классов имеющим специфические познавательные интересы в области психологии межличностных отношений. Психологические знания и практические умения в области общения позволят старшеклассникам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала, склонностей и способностей.

Целью курса является повышение уровня психологической компетентности старшеклассников в коммуникативной сфере, обеспечение их личностного развития через овладение навыками общения.

Задачи:

1. Обеспечение учащихся психологическими знаниями в области общения.
2. Формирование у учащихся практических навыков общения, самопознания, саморазвития.
3. Повышение самооценки и уверенности в себе.
4. Развитие представления о культуре эмоциональной экспрессии, предотвращении и разрешении межличностных конфликтов, самовоспитании и саморазвитии.
5. Укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Курс рассчитан на 34 часа в 10 классе (1 час в неделю).

Учебное пособие: Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС

**Муниципальное образование
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
городской округ город Пыть-Ях
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6**

огласовано
На методическом совете
Протокол от 29.08.2023 № 1

Председатель МС
_____ Я.В. Янекова

Утверждено
Приказом директора
МБОУ СОШ № 6
от 30.08.2023 № 647-о
Директор МБОУ СОШ № 6
_____ О.Г. Поштаренко

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Психология общения»**

Направленность: психологическая

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Русакова С.В., учитель

г. Пыть-Ях

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Психология общения» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;

- Письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Положением о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ СОШ №6

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве.

Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Обучение психологии общения дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого ученик приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий по программе «Психология общения» обучающиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях. Вопросы общения весьма актуальны, интересны подросткам. Их волнуют проблемы дружбы, приятельских и товарищеских отношений, влюбленности, проблемы отношений людей друг к другу. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать

который не могут никакие объективные показатели в других сферах их жизни и деятельности.

Общение является основой социального сравнения подростком себя с равными по возрасту, но имеющими разные личные качества сверстниками. В данном возрасте центральным психологическим процессом является развитие самосознания. Это проявляется в новообразованиях данного возрастного периода: «чувство взрослости», «чувство принадлежности к группе», в появлении новых вопросов о себе, новых точек зрения, что напрямую зависит от среды, в которой ребенок воспитывается, и от особенностей его интеллектуального развития. Вместе с тем, ребята чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, как, с помощью каких критериев это можно сделать. Наряду с этим отмечается рост негативного восприятия себя, увеличивается число негативных самооценок.

Актуальность вопроса состоит в том, что основными психологическими задачами данного возраста является самоопределение в сексуальной, психологической и социальной сферах, т.е. удовлетворение физиологической потребности, запускающей физическую и сексуальную активность подростка; потребности в безопасности, которую подросток находит в принадлежности к группе; потребности в независимости от семьи; потребности в привязанности (в доверительных и глубоких отношениях); потребности в успехе, в проверке своих возможностей; потребности в самореализации и развитии собственного «Я».

Подростки очень часто в погоне за успехом, склонны преувеличивать свои возможности, склонны к риску и не в состоянии оценивать эту степень, чувство ценности собственной жизни еще недостаточно сформировано, и если среда плюс к этому недостаточно благоприятна, часто подросток отвергает себя как значимого для близких, а неуверенность в себе часто приводит к аддиктивному поведению, что не способствует прогнозированию и анализу собственных поступков.

Кроме того, подростковый коллектив – это своеобразный социальный «полигон», на котором отрабатываются и усваиваются мужские и женские роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение. В группах подростками отрабатывается также и умение разрешать конфликтные ситуации. Конфликты с ровесниками в основном являются проявлением борьбы: у мальчиков за лидерство, за успехи в физической или интеллектуальной областях, или за чью-то дружбу, у девочек – за представителя противоположного пола.

Всё вышесказанное говорит о важности и необходимости оказания своевременной помощи в развитии навыков общения и группового взаимодействия со стороны взрослых – родителей, педагогов, психологов.

Цель программы: повышение уровня коммуникативной компетентности, обучение учащихся этике общения и активизации позитивных межличностных взаимоотношений.

Задачи программы:

- Познакомить учащихся с особенностями взаимоотношений в подростковой среде;
- Научить учащихся навыкам позитивного общения со сверстниками;
- Обучить учащихся основным правилам и приемам эффективного коммуникативного поведения в различных ситуациях;

- Сформировать у учащихся навык ответственного коммуникативного поведения, умение корректировать свое общение в зависимости от ситуации.

Формы и методы работы

Проведение занятий курса внеурочной деятельности «Психология общения» предполагает использование следующих форм и методов работы:

- методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование, имитационные и деловые игры
- практические методы творческого самовыражения в движении, рисунках, в письменных работах
- лекции
- психодиагностические методы исследования личности, самодиагностика.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

Программа рассчитана на 34 часа (1 занятие в неделю).

В содержании курса «Психология общения» основное внимание уделено проблемам общения, его видам, приемам, способам управления чувствами. Большое количество практических занятий, активных форм работы позволяет сформировать «обратную связь» с учащимися, на практике проверить усвоение теоретического материала, а также обеспечивает атмосферу понимания и взаимодействия в учебной группе, формируя сплоченный и дружный коллектив, состоящий из людей, понимающих других и себя.

Исходя из специфики курса (большое количество практических заданий), оптимальное количество учащихся в группе – до 15 человек, что позволяет вести занятия динамично и предполагает активное участие всех присутствующих.

Содержание программы внеурочной деятельности «Психология общения с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»	1
«Психология общения»		
2	Что такое общение ...? Диагностика	1
3	Информация и коммуникация.	1
4-5	Вербальная коммуникация, словесные игры. Практикум	2
6	Тренинг «Вербальное общение»	1

7-8	Невербальные средства общения. Психогимнастические упражнения	2
9-10	Язык телодвижений	2
11	Практикум. Умение распознать язык разговора и язык телодвижений	1
12	Коммуникативные барьеры	1
13	Слушать и слышать. Подстройка в общении. Практикум	1
14	Этика и культура речевого общения	1
15	Зависимость стиля общения человека от его характера и типа темперамента.	1
16-17	Темперамент и профессия. Анкетирование	2
18	Тренинг коммуникативных умений «Я среди людей»	1
«Общение в конфликте»		
19	Конфликт: плюсы и минусы	1
20	11 табу в конфликтной ситуации. Тест «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас).	1
21-22	Способы разрешения конфликтов.	2
23	Практикум «Конфликтные ситуации» (решение ситуационных задач)	1
24	Ролевая игра «Конфликт»	1
25	Тренинг «Скажем конфликтам «Нет!»	1
«Психология эмоций»		
26	Что такие эмоции? Что я знаю о своих эмоциях?	1
27	Эмоции и чувства бывают разные...	1
28-29	Практикум «Как управлять своими эмоциями?» (упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния)	2
30	Эмоции и профессиональная деятельность	1
31	Тренинг «Властелин эмоций»	1
32-33	Подготовка и защита проектов «Школа общения»	2
34	Итоговое занятие, тестовое задание	1
	Итого	34

Планируемые результаты реализации программы

В ходе изучения курса у детей сформируются основные знания о психологии общения, психологии межличностных взаимоотношений, психологии разрешения конфликтов.

Учащиеся получают возможность научиться эмпатии, уважению собеседника, бесконфликтному поведению, повышению уровня стрессоустойчивости в конфликтных ситуациях, оценке себя и своих действий при общении.

Учащиеся научатся понимать партнера с помощью вербальных и невербальных способов общения; излагать и отстаивать свою точку зрения в соответствии с этическими принципами общения.

В результате усвоения материала курса внеурочной деятельности учащиеся смогут понять, насколько уникален внутренний мир человека, других людей, социума в целом. Обучающиеся смогут понять их неразрывную связь с внешним миром, научатся моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

Личностные УУД:

- проявление познавательных интересов и творческой активности в самообразовании своей личности.
- выражение желания учиться и трудиться над развитием своей психики.
- развитие ответственности за собственное самоопределение в будущем.
- самооценка своих интеллектуальных и физических способностей в различных сферах с позиций будущей социализации.

Метапредметные УУД:

Коммуникативные:

- умение инициировать учебное взаимодействие – вступать в диалог, задавать вопросы и т.д.;
- умение вести дискуссию, разрешать конфликты;
- умение отстаивать свою точку зрения, умение находить компромисс;
- навыки монологической речи; умение уверенно держаться во время выступления; умение отвечать на незапланированные вопросы;
- умение использовать различные средства сопровождения выступления

Регулятивные УУД:

- умение осмыслить задачу, для решения которой недостаточно знаний;
- умение отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи;
- умение планировать этапы деятельности и прогнозировать результат;
- умение корректировать и контролировать результат деятельности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- владеть знаниями по психологии общения;
- владеть современными методами поиска, обработки и использования информации;
- обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений;
- владеть знаниями об общении, способах управления индивидом и группой;
- ориентироваться в окружающем мире и общаться, строить и вступать во взаимоотношения с другими.

Учащиеся получат возможность научиться:

- владеть методами изучения личности.
- определять и использовать основные направления, подходы, теории в психологии общения; систему знаний о закономерностях общения

Итоговый контроль.

Итогом программы внеурочной деятельности является проведение теста по проверке усвоения знаний по курсу «Психология общения». Критерий успешной сдачи: более 10 правильных ответов оцениваются оценкой «зачет».

Тест проверки уровня знаний по курсу «Психология общения»

ИНСТРУКЦИЯ: Тест состоит из 15 заданий. На выполнение теста отводится 45 минут. Работа выполняется индивидуально, без использования дополнительных источников. Ответы вписываются в предоставленные бланки ответов. Ответы должны быть однозначно читаемы (исправления не допускаются). Задание рекомендуется выполнять по порядку, не пропуская ни одного. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

1. Дайте определение: Общение – это

2. Что входит в невербальное общение:

- Мимика
- Жесты
- Язык телодвижений
- Глаза - зеркало души
- Все ответы верны
- Все ответы неверны

3. Речь, произносимую одним человеком при обращении к другому или многим людям, называют:

- Диалогом
- Монологом
- Восклицанием

4. Что такое конфликт?

5. Способы урегулирования конфликтов:

- Отказ от претензий
- Найти то, что удовлетворит обе стороны
- Компромисс
- Все ответы верны

6. Люди выражают свои эмоции и чувства с помощью мимики, жестов, походки, поз, интонации голоса)

- да
- нет

7. В конфликтной ситуации важно взять верх любой ценой, так ли это:

- а) да
- б) нет
- в) отчасти

8. Как называется общение, которое имеет своей целью извлечение выгоды от собеседника с использованием различных приемов (лесть, запугивание, обман и пр.):

а) манипулятивное

б) светское

в) деловое

9. - возникающее у людей столкновение противоположных целей, мотивов, точек зрения интересов участников взаимодействия.

а) групповой конфликт

б) межличностный конфликт

в) межгрупповой конфликт

10. Что относится к неречевому общению:

а) взгляд

б) телефонный разговор

в) чтение стихотворения вслух

11. Нужно правильно закончить предложение: «Человек может передать свои чувства...»:

а) не только словами, но и движениями

б) не используя никаких средств общения

в) исключительно с помощью речи

12. Соедини фразеологизм с правильным его значением

Сорваться с цепи- раздражаться,

Лезть в бутылку- стать злым

Залиться краской- сделаться расстроенным

Как в воду опущенный испытывать стыд

Закипает кровь- огорчиться

Повесить нос- нервничать, злиться

Душа ушла в пятки- удивиться

Глаза на лоб лезут- испытывать страх, испуг

Волосы встали дыбом- обижаться

Надувать губы- испугаться

13 Выберите ситуацию, не связанную с общением:

а) Ученики приветствовали учителя

б) в письме был «смайлик»

в) Соня ответила на телефонный звонок

14. Продолжи:

Человека делает несчастным: ненависть, гнев,

Человека делает счастливым: доброта, ласка,

15. Каким способом в детстве развиваются положительные эмоции?

а) через внимание;

б) через общение;

в) через игру

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Для организации занятий педагогу-психологу потребуются:

1. кабинет для занятий с доской (вместо доски может быть ватман или проектор), стулья;

2. материалы для творчества (гуашь, краски, карандаши, фломастеры, альбом, тетрадь, ватман, ручка, линейка, цветная бумага и т.п.);
3. тренинговый материал (разработки игр, тематических занятий, деловых игр, видеофильмы и т.п.)

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основные источники:

- 1 Рогов, Е.И. Психология общения + Приложение: Тесты : учебник / Рогов Е.И. — Москва : КноРус, 2020. — 260 с. — ISBN 978-5-406-02162-0. — URL: <https://book.ru/book/936086>. — Текст : электронный.
- 2 Аминов, И.И. Психология общения. : учебник / Аминов И.И. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07626-2. — URL: <https://book.ru/book/934015>. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

- 1 Сахарчук, Е.С. Психология делового общения. : учебник / Сахарчук Е.С. — Москва : КноРус, 2020. — 196 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07303-2. — URL: <https://book.ru/book/932817>. — Текст : электронный.

Интернет – ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система IPRBOOKS - URL: <http://www.iprbookshop.ru/>- Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ - URL: <https://urait.ru/> – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
3. Электронно-библиотечная система BOOK.RU - URL: <https://www.book.ru/> - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.