

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»
(МБОУ «Школа №11»)

Принято
педагогическим советом
МБОУ «Школа №11»
«30» августа 2022г.
протокол №14

Утверждено приказом директора
МБОУ «Школа №11»
№ 248 от « 30 » августа 2022г.

Семенова Н.А. Семенова
для документов



Рабочая программа внеурочной деятельности
(социальное направление)

«Познай себя. Психология общения»

7-8 класс

Составитель: Ананьева С.В.,
педагог-психолог.

Содержание

| | |
|---|-----------|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 5 |
| 1.3. Содержание программы..... | 6 |
| 1.4. Планируемые результаты..... | 13 |
| 2.Комплекс организационно – педагогических условий: | |
| 2.1. Календарный учебный график | 13 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 13 |
| 2.3. Формы контроля..... | 14 |
| 2.4. Оценочные материалы..... | 14 |
| 2.5 Методические материалы | 14 |
| 3. Список литературы..... | 15 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя: Психология общения» имеет **социально-гуманитарную направленность** и способствует приобщению подростков к миру бесконфликтного общения, развитию навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, развитию умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (*включая разноуровневые программы*) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» № 87щз78 816 от 23.08.2017г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 9.11.2018г.;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018г.);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ № 467 от 3.09.2019г.);

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» № 740 от 9.04.2019г.;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020г.

Актуальность программы обусловлена тем, что возраст 12-14 лет является сенситивным для развития рефлексии и самопознания учащихся. Их социальная дезадаптация часто связана со снижением темпов реализации интеллектуальных и эмоционально-волевых способностей, вплоть до блокирования значительной части их задатков и возможностей самореализации в полезной для общества деятельности. Повышение коммуникативной культуры учащихся – одно из необходимых условий социальной адаптации.

Отличительная особенность программы состоит в том, что учащиеся не только знакомятся с теоретической психологией, но и получают практические навыки общения, участвуя в тренингах.

Педагогическая целесообразность

Программа построена таким образом, что у учащихся по мере усвоения курса складывается целостное восприятие закономерностей общения и взаимодействия с окружающими. Значительная часть занятий отведена формированию у учащихся навыков вербального и невербального общения, освоению приемов конструктивного общения, навыков активного слушания, уверенному поведению в конфликтных ситуациях.

Программа «Познай себя: Психология общения» исходит из известных концепций о наличии у каждого человека потенциальных способностей, раскрывающихся в его социальной деятельности. Поэтому одним из основных условий самореализации каждого индивида является его социальная адаптация, которая в значительной степени зависит от уровня развития поведенческой и социальной структур интеллекта.

Развитие поведенческой структуры интеллекта характеризует способность человека правильно понимать потребности других людей, понимать их вербальные и невербальные сообщения и соответственно строить свое поведение.

Развитие **социальной** структуры интеллекта характеризует умение индивида конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми.

Данная программа **базового уровня**. Учащиеся в процессе обучения получают специализированные знания и умения, которые являются базой для их успешной социальной адаптации в настоящем и будущем.

По данной программе проходят обучение учащиеся **12-14 лет**, заинтересованные в повышении коммуникативной культуры и в личностном росте.

Программа рассчитана на **1 год** обучения, 34 часа (1 час в неделю).

Основная форма проведения занятий: групповая.

Формы организации занятий: беседы, практические занятия (тренинги), круглые столы.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня коммуникативной компетентности учащихся, которое способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с основными понятиями из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии;
- формировать у подростков навыки конструктивного общения.

Развивающие:

- развивать умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развивать навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;

- развивать самостоятельность, уважительное отношение к чувствам и эмоциям окружающих.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма и взаимовыручки, культуру взаимоотношений.

1.3 Содержание программы УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля |
|------------------------------|--|------------------|-----------|-----------|---|
| | | теория | практика | всего | |
| І. Психология общения | | 3 | 2 | 5 | |
| 1.1 | Основные понятия в психологии. Основы общения | 1 | | 1 | Тестирование «Основные понятия психологии» |
| 1.2 | Тренинговое занятие: «Мы - команда» | | 1 | 1 | |
| 1.3 | Круглый стол: «Легко ли быть школьником» | | 1 | 1 | |
| 1.4 | Психологическая информация | 1 | | 1 | |
| 1.5 | Зачем нужна психология общения? Общение как процесс обмена информацией | 1 | | 1 | |
| ІІ. Средства общения | | 12 | 17 | 29 | |
| 2.1 | Успешность в общении. Факторы, определяющие успешность общения | 1 | | 1 | Проект «Дерево чувств» |
| 2.2 | Тренировка умения использования факторов успешного общения | | 1 | 1 | |
| 2.3 | Обратная связь. Виды обратной связи | 1 | | 1 | |
| 2.4 | Тренировка умений организовать обратную связь в ситуации общения | | 1 | 1 | |
| 2.5 | Непосредственное общение | | 1 | 1 | |
| 2.6 | Опосредованное общение | | 1 | 1 | |
| 2.7 | Наша речь | 1 | | 1 | |
| 2.8 | Намеренные искажения как речевые средства общения | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|------|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 2.9 | Тренировка умений использовать паралингвистические средства общения | | 1 | 1 | |
| 2.10 | Средства общения. Экстралингвистические средства общения | 1 | | 1 | |
| 2.11 | Тренировка умений использовать движения, жесты, экстралингвистические средства общения | | 1 | 1 | |
| 2.12 | Общение без слов | 1 | | 1 | |
| 2.13 | Тренировка навыков невербальной коммуникации | | 1 | 1 | |
| 2.14 | Умение слушать и слышать | 1 | | 1 | |
| 2.15 | Тренировка умения использовать приемы активного слушания, выстраивать «Я - сообщения» | | 1 | 1 | |
| 2.16 | Человек и общество | | 1 | 1 | |
| 2.17 | Круглый стол «Как общаться правильно» | | 1 | 1 | |
| 2.18 | Наши эмоции и чувства | | 1 | 1 | |
| 2.19 | Проявление эмоций и чувств | | 1 | 1 | |
| 2.20 | Конфликты и причины их возникновения | 1 | | 1 | Сочинение «Чему я научился на занятиях» |
| 2.21 | Тренировка навыков ухода от конфликта | | 1 | 1 | |
| 2.22 | Анализ сущности конфликтов, причин их возникновения и пути разрешения | | 1 | 1 | |
| 2.23 | Пути решения конфликтов | 1 | | 1 | |
| 2.24 | Тренинговое занятия: «Стили поведения в конфликте» | | 1 | 1 | |
| 2.25 | Манипуляция и защита от них | 1 | | 1 | |
| 2.26 | Тренировка навыков защиты от манипуляции | | 2 | 2 | |
| 2.27 | Портрет нашего класса | 1 | | 1 | |
| 2.28 | Подведение итогов | 1 | | 1 | |
| | ИТОГО: | 15 | 19 | 34 | |

Содержание учебного плана

Раздел I. Психология общения

Тема 1.1. Основные понятия в психологии

Теория: знакомство с основными понятиями в психологии, психологии общения. Изучение терминов.

Тема 1.2. Тренинговое занятие «Мы - команда»

Практика: Знакомство с понятием «команда». Выполнение заданий и упражнений на сплочение коллектива.

Тема 1.3. Круглый стол «Легко ли быть школьником»

Практика: Беседа о школе, об основных правилах поведения в образовательных учреждениях, о межличностных отношениях учащихся. Написание эссе «Размышление о школе».

Тема 1.4. Психологическая информация

Теория: изучение понятия «психологическая информация». Беседа о способах получения психологической информации (информации о личности), о наших сходствах и различиях.

Тема 1.5. Зачем нужна психология общения?

Общение как процесс обмена информацией

Теория: знакомство с понятием «общение». Беседа об общении как процессе обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга. Функции общения. Тестирование «Основные понятия психологии».

Форма контроля: тестирование «Основные понятия психологии».

Раздел II. Средства общения

Тема 2.1. Успешность в общении. Факторы, определяющие успешность в общении

Теория: знакомство с факторами, определяющими успешность общения. Беседа об умении человека использовать их в конкретных ситуациях.

Тема 2.2. Тренировка умения использования факторов успешного общения

Практика: выполнение упражнений, направленных на успешное общение между учащимися.

Тема 2.3. Обратная связь

Теория: знакомство терминологией. Беседа о видах обратной связи, как можно организовать обратную связь в общении с окружающими.

Тема 2.4. Тренировка умений организовать обратную связь в ситуации общения

Практика: выполнение упражнений, направленных на умение организовывать обратную связь со сверстниками.

Тема 2.5. Непосредственное общение

Практика: знакомство с терминологией. Беседа об умении естественно общаться между собой посредством речи, мимики и жестов. Упражнения, направленные на формирование навыков грамотного поведения в различных ситуациях.

Тема 2.6. Опосредованное общение

Практика: Знакомство с терминологией. Беседа о возможностях и ограничениях общения, опосредованного техническими средствами. упражнения, направленные на формирование навыков дозированного пользования компьютером, телефоном и др.

Тема 2.7. Наша речь

Теория: знакомство с терминологией. Беседа о речи, как о средстве общения между людьми.

Тема 2.8. Намеренные речевые искажения как средства общения

Теория: знакомство с терминологией. Беседа о способах намеренных речевых искажений в общении.

Тема 2.9. Тренировка умений использовать паралингвистические средства общения

Практика: знакомство с терминологией. Беседа о способах невербальной передачи информации. Выполнение упражнений, направленных на передачу информации невербальными способами: тембром голоса, жестами, позами и пр.

Тема 2.10. Средства общения. Экстралингвистические средства общения

Теория: знакомство с терминологией. Беседа об экстралингвистических средствах общения между людьми.

Тема 2.11. Тренировка умений использовать движения, жесты, экстралингвистические средства общения

Практика: беседа об особенностях невербального общения. выполнение упражнений, направленных на тренировку умений невербально общаться, используя включение в речь пауз, других вкраплений, например покашливания, плача, смеха, меняя темп речи.

Тема 2.12. Общение без слов

Теория: знакомство с терминологией. Беседа об умении «расшифровывать» невербальные сигналы участников общения.

Тема 2.13. Тренировка навыков невербальной коммуникации

Практика: беседа о навыках невербальной коммуникации. Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков невербального общения.

Тема 2.14. Умение слушать и слышать

Теория: знакомство с терминологией. Беседа о понятии «активное слушание».

Тема 2.15. Тренировка умения использовать приемы активного слушания, выстраивать «Я - сообщения»

Практика: беседа о том, как использовать приемы «активного слушания». Отработка навыков «активного слушания», формирование умения выстраивать «Я - сообщения».

Тема 2.16. Человек и общество

Практика: интегрирование полученных навыков вербального и невербального общения. Составление диалогов, с использованием полученных навыков.

Тема 2.17. Круглый стол: «Как общаться правильно»

Практика: беседа о способах продуктивного общения между людьми. Составление индивидуальной беседы на разнообразные темы.

Тема 2.18. Наши эмоции и чувства

Практика: знакомство с терминологией. Беседа о функциях чувств и эмоций для человека. Как отличать чувства от эмоций. Упражнения, направленные на совершенствование умения конструктивно выражать чувства и эмоции.

Тема 2.19. Проявление эмоций и чувств

Практика: беседа об умении «расшифровывать» внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей. Тренировка навыков в расшифровке проявлений эмоций и чувств собеседника. Выполнение упражнений, направленных на развитие собственной эмоциональной экспрессивности. Проект «Дерево чувств».

Формы контроля: проект «Дерево чувств».

Тема 2.20. Конфликты и причины их возникновения

Теория: знакомство с терминологией. Беседа о сущности конфликтов и причинах их возникновения.

Тема 2.21. Тренировка навыков ухода от конфликтных ситуаций.

Практика: упражнения на бесконфликтное общение.

Тема 2.22. Анализ сущности конфликтов, причин их возникновения и пути разрешения

Практика: беседа о возможности бесконфликтного решения проблемы. Анализ конфликтной ситуации.

Тема 2.23. Пути решения конфликтов

Теория: знакомство с терминологией. Беседа о стилях конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Тема 2.24. Тренинговое занятия: «Стили поведения в конфликте»

Практика: беседа о стилях поведения человека в конфликте. Упражнения на умения применять разные стили поведения в конфликтах.

Тема 2.25. Манипуляции и защита от них

Теория: знакомство с терминологией. Беседа о манипуляциях в общении.

Тема 2.26. Тренировка навыков защиты от манипуляции

Практика: беседа об основных способах психологических манипуляций и пути защиты от них. Выполнение упражнений, направленных на тренировку умений противостоять психологическим манипуляциям.

Тема 2.27. Портрет нашего класса

Теория: беседа о классном коллективе, о вкладе каждого ученика класса в продуктивное межличностное общение. Осознание личных успехов в повышении уровня коммуникативной культуры.

Тема 2.28. Подведение итогов

Теория: Подведение итогов обучения по программе

Формы контроля: сочинение «Чему я научился на занятиях».

1.4 Планируемые результаты программы

Образовательные:

- ознакомление учащихся с основными понятиями из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии;
- формирование у подростков навыков конструктивного общения.

Развивающие:

- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие самостоятельности, уважительного отношения к чувствам и эмоциям окружающих.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки, культуры взаимоотношений.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 неделя | 9 неделя | 17 неделя | 25 неделя | 33 неделя | 41 неделя | 49 неделя | 57 неделя | 65 неделя |
| 2 неделя | 10 неделя | 18 неделя | 26 неделя | 34 неделя | 42 неделя | 50 неделя | 58 неделя | 66 неделя |
| 3 неделя | 11 неделя | 19 неделя | 27 неделя | 35 неделя | 43 неделя | 51 неделя | 59 неделя | 67 неделя |
| 4 неделя | 12 неделя | 20 неделя | 28 неделя | 36 неделя | 44 неделя | 52 неделя | 60 неделя | 68 неделя |
| 5 неделя | 13 неделя | 21 неделя | 29 неделя | 37 неделя | 45 неделя | 53 неделя | 61 неделя | 69 неделя |
| 6 неделя | 14 неделя | 22 неделя | 30 неделя | 38 неделя | 46 неделя | 54 неделя | 62 неделя | 70 неделя |
| 7 неделя | 15 неделя | 23 неделя | 31 неделя | 39 неделя | 47 неделя | 55 неделя | 63 неделя | 71 неделя |
| 8 неделя | 16 неделя | 24 неделя | 32 неделя | 40 неделя | 48 неделя | 56 неделя | 64 неделя | 72 неделя |

| | | | |
|-----------------------|-------------------------------|--|---------------------|
| Условные обозначения: | Ведение занятий по расписанию | | Каникулярный период |
|-----------------------|-------------------------------|--|---------------------|

Всего 34 занятия. Из них 15 – теоретических, 19 – практических.

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Занятия проводятся в просторном, светлом помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям, с достаточным дневным и вечерним освещением.

Учебное оборудование включает компьютер, экран.

2.3. Формы контроля

Результаты образовательного процесса отслеживаются через входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль осуществляется перед началом обучения по программе через собеседование.

Промежуточный контроль осуществляется после прохождения каждого раздела: после 1 раздела через тестирование «Основные понятия психологии», после 2 раздела через создание проекта «Дерево эмоций».

Итоговый контроль осуществляется по завершении обучения по программе через написание творческой работы - сочинение «Чему я научился на занятиях?».

2.4 Оценочные материалы

| Результаты обучения | Формы и методы контроля результатов обучения |
|---|--|
| <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение техники и приемов эффективного общения | - решение ситуаций по общению |
| <ul style="list-style-type: none"> - использование приемов саморегуляции поведения в процессе межличностного общения | - проективная деятельность, проект «Дерево эмоций» |

| | |
|---|--|
| <p>Усвоенные знания: -цели, функции, виды и уровни общения; -механизмы взаимопонимания в общении; -техники и приемы общения; -источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов</p> | <ul style="list-style-type: none"> - взаимопроверка; - тестирование; - итоговое сочинение |
|---|--|

2.5. Методические материалы

1. Информационный материал

| <i>Тема</i> | <i>Название</i> |
|-------------------------------|---|
| Основные понятия в психологии | <ul style="list-style-type: none"> • Карточки с основными понятиями; • Вопросы для обсуждения |
| Средства общения | <ul style="list-style-type: none"> • Карточки с основными понятиями; • Карточки с заданиями |

2. Дидактический материал

| № п/п | Название раздела/темы | Вид материалов |
|-------|-----------------------|--|
| 1 | Психология общения | <ul style="list-style-type: none"> • Карточки • Тесты |
| 2 | Средства общения | <ul style="list-style-type: none"> • Карточки • Тестовые задания |

3. Электронные ресурсы

| № п/п | Название раздела/темы | Вид ресурсов | Название |
|-------|-----------------------|--|--|
| 1 | Психология общения | <ul style="list-style-type: none"> • видеоролики • мультфильмы | <ul style="list-style-type: none"> • https://whatisgood.ru/tv/films/psihologi-mgu-sostavili-spisok-travmiruyushhih-detey-multfilmov/ • https://vk.com/video- |

| | | | |
|---|---------------------|---|---|
| | | | 207941131_456239020 |
| 2 | Средства общения | <ul style="list-style-type: none">• социальные ролики• мультфильмы | <ul style="list-style-type: none">• https://voxpathuli.kz/top-20-socialnyh-rolikov-kotorye-zastavlyayut-zadumatsya-12703/• https://rideo.tv/category/contact/?mod=full |

3. Список литературы

1. Анцупов, А. Я. Конфликтология. Учебник / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - М.: Питер, 2015. - 528 с.
2. Бахур, В. Т. Эмоции. Плюсы и минусы / В.Т. Бахур. - М.: Знание, 2014. - 294 с.
3. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. - М.: Питер, 2008. - 172 с.
4. Дэвид, Д. Бернс Ругаться нельзя мириться. Как научиться разруливать и предотвращать конфликты / Дэвид Д. Бернс. - М.: Эксмо, 2009. - 288 с.
5. Литвак, Михаил Психологический вампиризм. Учебное пособие по конфликтологии / Михаил Литвак. - М.: Феникс, 2015. - 416 с.
6. Макграт, Хелен Трудные люди. Как налаживать хорошие отношения с конфликтными людьми / Хелен Макграт, Хейзел Эдвардс. - М.: Попурри, 2014. - 336 с.
7. Сельченко, К.В. Прикладная конфликтология / К.В. Сельченко. - М.: Харвест, 2009. - 437 с.
8. Шейнов, Виктор Управление конфликтами / Виктор Шейнов. - М.: Питер, 2014. - 576 с.