

Приложение 2.15

к основной образовательной программе  
основного общего образования

Программа курса внеурочной деятельности

**«Психология общения»**

8 класс

2023г.

## Пояснительная записка

Мировая педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие. Акцент в обучении смещается с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала каждого ребенка. Следовательно, характер образовательного процесса изменяется в сторону ориентации на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности, интересы. Цель психологии – помочь человеку научиться жить, правильно мыслить, т.е. понять себя, определить отношение к себе и к окружающему миру, найти своё место в жизни. Внутренний мир должен стать для человека таким же важным, как мир, в котором он живёт и действует. Значение психологии не просто в получении результатов диагностик психической деятельности человека, а в использовании их для дальнейшего его развития и саморазвития. Время, потраченное на самопознание, самовоспитание, самоорганизацию и самосовершенствование, обязательно окупится хорошим самочувствием и высокой работоспособностью на долгие годы жизни. Познание окружающего мира, себя и своего места в мире и обществе, значения и ответственности в нём явится обязательным условием гармоничной, здоровой жизни.

Одним из направлений психологической практики в школе является преподавание психологии как учебного предмета. Психолог как учитель вносит реальный вклад в содержание школьного образования, поскольку уроки психологии включены в учебную концепцию школы. Преподавание курса по психологии 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 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. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется

способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуально-личностные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе новые качества, развивать новые способности.

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. Большую часть времени ребенок проводит в школе, в классе, а значит, становление его личности будет непосредственно происходить в межличностных отношениях с одноклассниками. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру.

Программа «Психология общения» ориентирована на обучающихся 8 класса. Именно тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничество в классе выходит для ребят этого возраста на первый план. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми, нежели в первые два школьных года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями: «Я хороший, если у меня есть друзья, если меня уважают в классе».

Под умением общаться понимается не только наличие языковых навыков как средства общения, но и сформированность умения продуктивного взаимодействия, наличия развитых коммуникативных умений и навыков. В процессе общения ребенок получает ответы на вопросы, узнает новую информацию, принимает социальный опыт, учится подчиняться правилам, изучает и усваивает социальные нормы, реализует свои планы и желания. Успешное развитие межличностного общения в рамках программы идет параллельно развитию взаимопонимания между участниками общения. То, в какой мере ученики умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга,

воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

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

**Задачи программы:**

1. развить навыки общения и сотрудничества;
2. формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
3. развивать творческую активность учащихся;
4. развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
5. формирование навыков равноправного общения, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов, самовоспитания и саморазвития;
6. укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности;

Это создает условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки, которые составляют базу конструктивного общения и развития личности.

**Продолжительность курса: 35 учебных часов.**

**Всего уроков 35**

**Класс 8**

**Всего 35 часа; в неделю 1 час.**

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного

текста

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

*Коммуникативные УУД:*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

**Структура занятий:**

**Ритуалы приветствия-прощания** являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы.

**Разминка** не только служит элементом развития внимания, но и является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

**Основное содержание занятий** представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных не только на решение задач данного коррекционно-развивающего комплекса, но и на формирование социальных навыков, динамическое развитие группы.

**Рефлексия** занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Научить обучающегося общаться, значит научить понимать и познавать другого человека, а через него и самого себя. В содержание программы включены психотехнические упражнения, проективные методики, приемы ролевых игр, блок теоретической информации по психологии, интерактивных и групповых методов обучения, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения все это требуют творческого подхода учителя к взаимоотношениям с обучающимися.

Важным условием реализации целей и задач курса является его диалогичность обучения, что исключает критические оценки, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Учитель психологии должен, во-первых, учить жить в системе человеческих отношений, во-вторых, организовывать в процессе занятий психологическую помощь ученику таким образом, чтобы тот сам мог влиять на процесс развития своей личности по мере усвоения структуры знаний. Он должен понять, как решать его проблему ему самому, а не как бы вы решили эту проблему, будучи на его месте. Учитель показывает методы освоения человеческой культуры, с помощью которых можно найти то или иное знание, классифицировать при первом приближении проблемы, возникающие в человеческом общении. Если учитель будет не простым транслятором знаний, а организатором совместного поиска, аудитория будет воспринимать учебную деятельность на занятиях как естественную часть жизнедеятельности. Тогда обучение становится не насильем над личностью, а ответом на вопросы, которые ставит перед нею жизнь, и, следовательно, жизненной потребностью. Общение со сверстниками в учебной ситуации становится средством тренировки общеинтеллектуальных умений и навыков. Эффект программы в значительной степени зависит от доброжелательной

творческой атмосферы, от чуткости и внимательности психолога к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий. Общение должно стать не просто способом проведения досуга, но и средством самовыражения, установления новых человеческих контактов и углубления старых.

### **Ожидаемые результаты:**

1. овладение учащимися умениями и навыками эффективного взаимодействия;
2. улучшение социально-психологического климата класса;
3. повышение социального статуса отдельных учащихся;
4. применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;
5. использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;
6. Повышение познавательной активности детей, умение отстаивать свое мнение, приводить необходимые аргументы и факты;

## **СЛОВАРЬ**

### **ключевых понятий и психологических терминов**

**Актуализация** — (по А. Маслоу) перевод существующего потенциала в фактическое его проявление. Актуализироваться, значит, становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности.

**Восприятие межличностное** — восприятие, понимание и оценка человека человеком. Его специфика заключается в пристрастности, что проявляется в слитности когнитивных (познавательных) и эмоциональных компонентов, в ярко выраженной оценочной и ценностной окраске, в прямой зависимости представления о другом человеке.

**Персонализация** (от лат. *persona*) — процесс, в результате которого субъект может выступать в общественной деятельности как личность, придавая этой деятельности личностное своеобразие.

**Рефлексия** (от лат. *reflexio* — обращение назад) — процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний; трактуется как особый источник знания (внутренний опыт в отличие от внешнего, основанного на

свидетельствах органов чувств). Рефлексия в социальной психологии выступает в форме осознания действующим лицом (или общностью) того, как другие знают и понимают „рефлектирующего“, его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления.

**Самоактуализация** — (по А. Маслоу) процесс развития человеком своих потенциальных способностей; предполагает для этого сонастройку со своей внутренней природой, честность и принятие ответственности за свои действия, достижение целостности личности через обнаружение и снятие своих „защит“, искажающих восприятие как собственной личности, так и образов внешнего мира.

**Социализация** — процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении, деятельности; может проходить как в условиях стихийного воздействия на личность различных обстоятельств жизни в обществе, так и в условиях воспитания, т. е. целенаправленного развития личности.

**Социально-психологическая компетентность** — способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений, т. е. умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (см. Рефлексия, Эмпатия). Соц.-психол. компетентность формируется в ходе освоения индивидом систем общения и включения в совместную деятельность.

**Сплоченность групповая** — один из показателей групповой динамики, характеризующий степень приверженности к группе ее членов; как правило, выражает: 1) уровень взаимной симпатии в межличностных отношениях (чем больше членов группы нравятся друг другу, тем выше ее сплоченность); 2) степень привлекательности (полезности) группы для ее членов (чем больше тех людей, для которых субъективная ценность приобретаемых благодаря группе преимуществ превосходит значимость затрачиваемых усилий, тем выше сплоченность). К числу основных факторов групповой сплоченности чаще всего относят: сходство базовых

ценностных ориентации членов группы, ясность и определенность групповой цели, демократический стиль лидерства, кооперативную взаимозависимость членов группы в процессе совместной деятельности, относительно небольшой объем группы, ее престиж.

**Статус** (от лат. — положение, состояние) — (в социальной психологии) положение субъекта в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии. В различных группах один и тот же индивид может иметь разный статус. Это нередко становится причиной фрустрации, конфликта и т. д. Важными характеристиками статуса являются престиж и авторитет как своеобразная мера признания окружающими заслуг индивида.

**Тренинговая группа (Т-группа)** — группа, создаваемая для воздействия в системе межличностных отношений на ее членов с целью развития у них социально-психологической компетентности, навыков общения и взаимодействия.

**Эмпатия** (греч. *empathia* — сопереживание) — постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека. Различают: эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека; когнитивную, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т. п.), и предикативную, проявляющуюся как способность человека предсказывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Название раздела. Тема	Кол. часов
	план	факт		
1			Понятие об общении	1 час
2			Общение в системе межличностных и общественных отношений.	1 час
3			Единство общения и деятельности.	1 час
4			Виды, уровни и функции общения.	1 час
5			Структура и средства общения.	1 час
6			Значение общения для развития личности.	1 час
7			Тренинг «Учимся взаимопониманию».	1 час
8			Эмоции и чувства в общении.	1 час

9		Развитие навыков саморегуляции.	1 час
10		Отработка навыков убеждения.	1 час
11		Практическое занятие «Влияние темперамента на межличностные отношения в группе».	1 час
12		Особенности коммуникативного процесса.	1 час
13		Вербальная и невербальная коммуникация.	1 час
14		Виды социальных взаимодействий.	1 час
15		Техники и приемы эффективного слушания.	1 час
16		Способы повышения эффективности общения.	1 час
17		Тренинг коммуникативных умений и навыков.	1 час
18		Практическое занятие « Развитие техники активного слушания».	1 час
19		Понятие конфликтной ситуации и конфликта.	1 час
20		Функции конфликта.	1 час
21		Виды конфликтов.	1 час
22		Причины возникновения конфликтов.	1 час
23		Методы управления конфликтами.	1 час
24		Конфликт и пути его разрешения	1 час
25		Динамика конфликтов Проведение тестирования «Умеете ли вы контролировать себя»	1 час
26		Практическое занятие «Анализ конфликтных ситуаций».	1 час
27		Этическая культура	1 час
28		Понятия: этика и мораль.	1 час
29		Нормы морали.	1 час
30		Моральные принципы и нормы как основа эффективного общения.	1 час
31		Деловой этикет в общение	1 час
32		Составление портрета идеального слушателя	1 час
33		Тренинг «Общение без слов».	1 час
34		Практическое занятие «Разработка этических норм в своем классе».	1 час
35		Итоговое занятие	1 час
36		Итого:	35 часов

## Список литературы

1. Адаир Д. Эффективная коммуникация. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 320 с.
2. Архипова, В. Ф. Психология межличностных отношений: учеб. пособие / В. Ф. Архипова, А. В. Голумидова ; Владим. гос. ун-т. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2009. – 124 с.
3. Богатырева Т.Л. Практическому психологу – цикл занятий с подростками 10-12 лет – М., 2009.
4. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.
5. Горбатов А. В., Елескина О. В. Деловая этика: учебное пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет» - Кемерово «Кузбасвузиздат», 2010, 147 с.
6. Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2012. – 416 с.: ил.
7. Грецов А., Азбель А. Психологические тесты для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.: ил.
8. Димитриус Э., Мазарелла М. Читать человека как книгу. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 448 с.
9. Еремина Т. И. Визуальная психодиагностика: экспресс-методы идентификации личности по внешности, мимике, жестам/ Т. И. Еремина. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 234, [1] с. – (Психологический практикум).
10. Методический журнал для педагогов-психологов «Школьный психолог». – Издательский дом «Первое сентября».
11. Пиз. А. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам. – М.: Изд-во Эксмо, 2007. – 288 с. (Серия «А и Б = формула успеха»).
12. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов/ Под ред. проф. В. Н. Лавриненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. – 327 с.
13. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. 2-е изд. СПб.: Питер, 2006. – 464 с.: ил.
14. Самыгин С. И. Деловое общение: учебное пособие/ С. И. Самыгин, А. М. Руденко. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2012. – 440 с.
15. Сущенко С. А. Социальная психология. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
16. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. Авт.-сост. Е.П. Картушина, Т.В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2009.
17. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2011.
18. Неделя психологии в школе / Т.Азарова, М. Битянова, Т. Беглова и др. – М.: Чистые пруды, 2012.
19. Интернет-ресурсы:
20. <http://azps.ru> - А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи
21. <http://pedsovet.su> – Раздел «Психологу». Разработка уроков и занятий.