

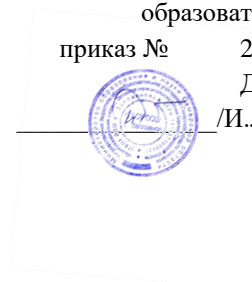
Принята педагогическим советом
ГБОУ ООШ с. Заплавное
Председатель: И.Л. Самбольский
протокол № 5 от 30.04.2021 г

Утверждаю к использованию в
образовательном процессе

приказ № 21 от 30.04.2021 г

Директор школы:

/И.Л. Самбольский/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Секреты позитивного общения»

для обучающихся 9 класса

на 2020-2021 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Секреты позитивного общения» для учащихся 9 классов, имеет общекультурную направленность и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- программа Т.Г. Григорьева, Л.В. Линской, Т.П. Усольцева «Основы конструктивного общения» под редакцией Ю.М. Забродина, М.В. Поповой и программа Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Андреевой "Самопознание школьников",
- материала 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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- 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.

Предметные:

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Тема 1. Внутренний мир человека и возможности его познания (6 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 (3 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 (6 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. Обаятельность и ее составляющие. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении.

Общечеловеческие ценности, свобода и ответственность в общении.

Раздел 1.1. Невербальное общение (5 ч.)

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 (6 ч.)

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

Раздел 1.3. «Я познаю себя» (3 ч.)

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» (2 ч.)

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 (2 ч.)

Тема 1. Конфликт и его диагностика (0,5 ч.)

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 (0,5 ч.)

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 (0,5 ч.)

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

Тема 4. Заключительное занятие: защита творческих проектов (0,5 ч.)

Программа ориентирована на применение широкого комплекса приёмов и методов системно-деятельностного подхода (использование совокупности методов обучения, использование которых позволяет обучающемуся не получать знания в готовом виде, а добывать их в процессе собственной учебно-познавательной деятельности). С этой целью в содержание программы включены: тренинговые и семинарские занятия, психотехнические упражнения, проективные методики, приемы ролевых и деловых игр, интерактивных и групповых методов обучения, рефлексивный и мотивационный диалоги, нетрадиционные виды домашних заданий: моделирование и проектирование желаемого поведения в конкретных жизненных ситуациях; творческие проекты – самоотчёты. Это создает условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки и конструктивного общения, которые составляют базу для полноценного и успешного развития личности.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- Творческая работа;
- конкурс;
- тестирование.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы Тема урока	Кол ичес тво часо в	Примечание
	Внутренний мир человека и возможности его познания.	6	
1	Культура общения и жизненного самоопределения.	1	
2	Личность. Структура личности.	1	
3	Многообразие личностных особенностей.	1	
4	Образ «Я» и самооценка.	1	
5	Секреты уверенности в себе.	1	
6	Коммуникативные знания и умения.	1	
	Рефлексия.	3	
7	Помехи и затруднения в общении. Ограничения в осознании своих чувств.	1	
8	Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Уровень развития коллектива. Взаимопомощь в классе.	1	
9	Резервы развития и саморазвития.	1	
	Межличностное взаимодействие .	6	
10	Виды межличностного общения.	1	
11	Стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный, конструктивный).	1	
12	Роль эмоций в общении. Анализ чувств.	1	
13	Правила поведения в дискуссии.	1	
14	Развитие навыков конструктивного общения.	1	
15	Духовный стиль общения. Возможности ее развития.	1	
	Невербальное общение .	3	
16	Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Позиции партнеров в общении.	1	
17	Невербальные способы эмоционального самовыражения.	1	
18	Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта».	1	
	Вербальное общение.	7	
19	Закономерности восприятия вербальной информации. Правила „хорошего слушания“.	1	
20	Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника.	1	
21	Закономерности, повышающие взаимопонимание.	1	
22	Виды вопросов. Активность в постановке вопросов. Искусство отвечать.	1	
23	Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Личностные особенности и врожденные факторы, осложняющие общение.	1	
24	Оценка уровня коммуникативных способностей. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы.	1	
25	Тренинговое занятие «Конструктивное общение».	1	
	«Я познаю себя».	3	
26	«Древо» психологических качеств и возможностей.	1	
27	Нравственные качества характера. Уровень воспитанности.	1	
28	Жизненные ценности и принципы.	1	
	«Я познаю людей» .	2	
29	Я и мои одноклассники. Мой лучший друг.	1	
30	Я и права других людей.	1	
	Общение в конфликте.	2	
31	Конфликт и его диагностика. Стратегия сотрудничества в конфликте.	1	
32	Посредничество в конфликте. Заключительное занятие: защита творческих проектов.	1	