ПРОЕКТ

**Программа внеурочной деятельности «Психология общения» Класс: 10**

**психолого-педагогической направленности**

**на 2023-2024 учебный год**

 **Педагог:**

**педагог – психолог Скоробогатова Е.И.**

 **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»;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденными

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

28 сентября 2020 года № 28;

- 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 2021года № 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 МОУ «СОШ р.п. Озинки»

 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.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

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

Учащиеся получат 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

**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 |

**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 удается 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.)

**Список литературы**

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Пособие для студентов / Г.М.Андреева. - М.,

2001.

2.Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений;

Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.:

Современный литератор, 2006.

3. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком / А.А.Бодалев. - М., 1992.

4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.

5. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. / Т.Г.

Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997 г.

6. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов.-

Екатеринбург,1997 г.

7. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л.Коломинский. –

Минск, 2000.

8. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В.

Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.

9. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии /

А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.

10. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии /

А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.

11. Рогов Е. И. Психология общения. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. -336с.: ил. – (Азбука психологии).

*- электронные ресурсы:*

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа:

http://elibrary.rsl.ru/

2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет –

университета, режим доступа: http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx

3. «Психея», режим доступа: http://www.psycheya.ru

4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа:

http://www.psychology.ru/Library

5. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm

6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: http: //www.psycatalog. ru

7. «Популярная психология», режим доступа: http://karpowww.narod.ru/

8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим

доступа: http://explorateur.narod.ru/library.htm