



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная(коррекционная)
школа-интернат» города Новотроицка Оренбургской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения учителей
дополнительного
образования

 А. А. Полищук
Протокол № _____
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе

 Е. И. Глазистова

«28» августа 2024г.



 И. И. Гаврилова

Приказ
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

"РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ"

"ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ"

для 10 класса

на 2024 - 2025 учебный год

Срок реализации _____ 1 год _____

Составитель:

Ф.И.О. Семенович
Антонина Петровна
квалификационная
категория первая

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание курса представляется актуальной и важной задачей образования.

Владея искусством общения человек, добивается больших успехов в жизни: удачная карьера, гармония в отношениях с близкими и друзьями, дружная, крепкая семья.

Программа курса рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Программа предназначена для обучающихся 10 классов общеобразовательных организаций.

Актуальностью элективного курса является подготовка 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 индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих.

Цель курса: способствовать развитию старшеклассника как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Задачи курса:

- раскрыть механизмы и закономерности эффективного общения, научить строить именно такое общение;
- совершенствовать умения и навыки учащихся в области коммуникативной компетентности;
- способствовать развитию эмпатии, целеполагания;
- научить учащихся развивать в себе способность к анализу процесса общения, своего собственного стиля в нем.

Спецификой и уникальностью курса является помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" старшеклассников является главной ценностью курса по психологии "Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. 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" (К. А. Абульханова-Славская)

Методы:

- 1 Лекционный метод передачи знаний
- 2 Психодиагностические методы исследования личности;
- 3 Экспрессивные методы творческого самовыражения в движении, рисунках, в письменных работах;
- 4 Методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование, имитационные игры.

Содержание

Психология общения (34 ч.)

А знаете ли вы, что знакомясь с человеком мнение о нас он составляет в первые 15 секунд и потом это мнение, очень трудно изменить.

Тема1. «Давайте познакомимся» Знакомство с содержанием курса, основными требованиями и формами оценивания, актуализация значимости курса, публичная самопрезентация участников группы. Упражнение «Приветствия на разных языках мира». «Позвольте, представиться...», «Веселая переключка».

Тема:2 «Мы такие разные, но у нас много общего...» Активизация группового взаимодействия в классном коллективе, нахождение общих точек соприкосновения. Упражнения: «Представление одноклассника», «Сходства» (работа в паре), «Закончи фразу», «Пожелания на сегодняшний день».

Тема 3 Что такое общение ... Общение. Микро- и макросреды общения. Разнообразие форм общения. 5 функций общения. Типы общения. Правила диалогического общения. Секреты знакомства.

Тема 4 «Мое личностное пространство. Понятие психологическая дистанция». Понятие личностное пространство, важность соблюдения личностного пространства окружающих людей. Понятие психологическая дистанция, виды психологических дистанций. Упражнения: «Комплимент однокласснику, однокласснице», «Работа с массажными мячиками», «Передай монетку», «Угадай, у кого монетка», «Стоп», «Катушка».

Тема 5 «Понятие психологическая совместимость». Понятие психологическая совместимость. Ситуации значимости психологической совместимости. Анализ факторов, влияющих на психологическую совместимость людей.

Тема 6 «Мой круг общения, уровни общения». Понятие круг общения. Общение реальное, виртуальное.

Тема 7 Понятие о личности. Я- концепция.

Тема 8-9. Темперамент человека и его проявление в общении.

Тема 10 «Мои социальные роли. Личностные качества в социальных ролях». Знакомство с социальными ролями, их значение, ранжирование социальных ролей по степени личностной значимости. Разыгрывание сценок «Ворона и лиса», «Купите слона».

Тема 11 «Творческая работа “Рисунок, надпись на моей футболке”». Необходимо нарисовать на предложенном шаблоне футболки рисунок или надпись, которые бы выражали ваши индивидуальные личностные особенности, взгляды, интересы.

Тема 12 Информация и коммуникация. Информация и информированность. Типы информации. Секреты общения.

Тема13-14 «Барьеры в общении. Виды барьеров».

Понятие барьер в общении. Виды барьеров в общении (коммуникативные, социальные, религиозные, национальные и т.д.) Выявление и определение своих индивидуальных барьеров в общении. Просмотр и анализ мультипликационного фильма «Ох и Ах» Получение, обобщение психологических знаний об особенностях коммуникаций, возможном возникновении психологических барьеров. Преодоление психологических барьеров в общении.

Тема15. «Позиции и стили общения».Позиции в коллективе: лидер, предпочитаемый, принятый, отверженный. Стили общения:

деловой, дружеский, авторитарный, демократический .

Тема 16 – 17 Вербальная коммуникация. Вербальная коммуникация. Слово – речь.

Совершенствование навыков вербального общения. Совершенствование навыков письменной речи. Помощники и враги коммуникации. Успешность коммуникации и коммуникативные навыки.

Тема 18 Занятие с элементами тренинга «Вербальное общение». Отработка умений и навыков вербальной коммуникации. Умение определить ведущий канал восприятия информации. Отработка навыка знакомства (создание благоприятного впечатления). Развитие вербальной креативности. Развитие коммуникативных склонностей.

Тема 19–20. Невербальное общение.

Невербальная коммуникация. Мимика лица. Взгляд(визуальное общение). Нос, рот и голова. Жесты. Поза. Звуки и запахи. Межличностное пространство. Врожденные, генетические, приобретенные и культурно обусловленные сигналы. Восприимчивость, и интуиция и предчувствия. Качество присутствия и элементы невербального общения.

Тема 21 Занятие с элементами тренинга «Невербальное общение». Развитие слуховой модальности. Развитие логического мышления, креативности. Развитие внимательности, умение чувствовать другого человека. Развитие наблюдательности. Развитие невербальной креативности.

Тема 22 Общение как восприятие людьми друг друга. Личность как субъект общения. Взаимодействовать общаясь. От практики к теории взаимодействия. Нормальное взаимодействие. Социальный контроль. Ролевое взаимодействие.

Тема 23 Конфликт – неэффективное общение. Понятие конфликта. Начало конфликтной ситуации. Этапы конфликта. Поведение в конфликтной ситуации (стратегии поведения). Разрешение конфликтной ситуации. Стратегия эффективного разрешения конфликта.

Тема 24 Способы оптимизации общения. Способы оптимизации общения. Преграды общения. Правила подачи обратной информации. Эффективное слушание. Установки, затрудняющие процесс общения. Эмоциональные переживания, осложняющие процесс общения. Поведение, затрудняющее общение.

Тема 25- 26 Характеристика чувств. Что такое чувства. Особенности чувственной сферы. Нужны ли нам переживания? Внешнее проявление чувств. Внутренние компоненты эмоций. Индивидуальные особенности чувств человека.

Тема 27 Занятие с элементами тренинга «Эмоции».

Развитие эмпатии. Развитие наблюдательности. Выражаем эмоции, узнаем их, реагируем на них.

Тема 28 – 29 Виды чувств. Чувственный тон. Настроение. Эмоции. Аффект. Стресс. Фрустрация. Страсть. Высшие чувства.

Тема 30 Занятие с элементами тренинга «Виды чувств». Развитие эмпатии. Развитие наблюдательности. Способы управления настроением. Что делать со стрессом.

Тема 31 – 32 Как справиться с эмоциями. О единстве души и тела. Метод самовнушения. Аутогенная тренировка. Регуляция эмоциональных состояний с помощью химических веществ. Саморегуляция и музыка. Логика разума и эмоциональные состояния. Волевое усилие как основа саморегуляции. Многообразие приемов самовоздействия.

Тема 33 Занятие с элементами тренинга «Как справиться с эмоциями». Способы саморегуляции: аутотренинг, самовнушение, система самоуправления эмоциональными состояниями.

Тема 34 Подведение итогов работы за год. Праздник успеха.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Реализуя цели и задачи программы, мы воспитываем и развиваем в детях конкретные жизненно необходимые навыки и умения:

- приобретение устойчивых навыков конструктивного общения;
- навыки преодоления психологических барьеров в общении;
- интерпретировать жесты, позы, интонацию собеседника;
- навыки эмпатического слушания, умение творчески разрешать конфликтные ситуации;
- навыки конструктивной презентации лидерских качеств;
- умение анализировать ситуацию, мотивы, интересы, чувства, поступки других;
- умение понимать самого себя и относиться к себе, своей жизни, здоровью, окружающей среде с должным уважением;
- умение ставить перед собой близкие и дальние цели.

Итоговое оценивание.

Оценивание достижений на занятиях внеурочной деятельности проводится по итогам полугодия, в журнал выставляется отметка о зачёте или не зачёте, в зависимости от процента освоения курса внеурочной деятельности.

Календарно - тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Мы такие разные, но у нас много общего	1
3	Что такое общение	1
4	Мое личностное пространство. Понятие - психологическая дистанция	1
5	Понятие психологическая совместимость	1
6	Мой круг общения, уровни общения	1
7	Понятие о личности . Я - концепция	1
8	Темперамент человека и его проявление в общении	1
9	Темперамент человека и его проявление в общении	1
10	Мои социальные роли. Личностны качества в социальных ролях	1
11	Творческая работа "Рисунок, надпись на моей футболке"	1
12	Информация и коммуникация	1
13	Барьеры в общении. Виды барьеров	1
14	Барьеры в общении. Виды барьеров	1
15	Позиции и стили общения	1
16	Вербальная коммуникация	1
17	Вербальная коммуникация	1
18	Занятие с элементами тренинга "Вербальное общение"	1
19	Невербальное общение	1
20	Невербальное общение	1
21	Занятие с элементами тренинга "Невербальное общение"	1
22	Общение, как восприятие людьми друг друга	1
23	Конфликт - неэффективное общение. Способы разрешения конфликта	1
24	Способы оптимизации общения	1
25	Характеристика чувств	1
26	Характеристика чувств	1
27	Занятие с элементами тренинга "Эмоции"	1
28	Виды чувств	1
29	Виды чувств	1
30	Занятия с элементами тренинга "Виды чувств"	1
31	Как справиться с эмоциями	1
32	Как справиться с эмоциями	1
33	Занятие с элементами тренинга "Как справиться с эмоциями"	1
34	Праздник успеха	1
	Итого	34 час