

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 8»

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
МАОУ «Гимназия № 8»
Протокол № 1 от
30.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «Гимназия № 8»
О.И.Черниговская
« 31 » августа 2022 г. № 289

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Психология общения»
для 9 класс

Преподаватель:
педагог-психолог Попова П.Н.

2023— 2024 учебный год

город Ангарск

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Формировать позитивную мотивацию к взаимодействию.
- Создать условия для осознания участниками группы типичных для них способов взаимодействия, их индивидуально – типологических особенностей, собственных ограничений в общении.
- Развивать потребности в саморегуляции и освоение навыков регуляции собственного состояния и поведения.
- Развивать личностную активность.

Механизм оценивания результатов:

В результате прохождения модуля «Я и другие» у участников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет сформировано умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: отмечать конкретные поступки в предложенных ситуациях, которые можно оценить, самостоятельно определять и высказывать общие для всех правила поведения в социуме.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся навыкам сотрудничества.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся научатся работать с информацией, анализировать и делать логические выводы по создавшимся ситуациям.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся овладеют навыками управления своими действиями, научатся контролировать и корректировать свою самостоятельную деятельность.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Самопознание (5ч)

Теория (2ч)

Зачем нужно знать себя? Я глазами других. Понятие «самооценка». Мои внутренние друзья и враги. Понятие «самооценка». Самопонимание и самосознание. Я - концепция.

Практика (3ч)

Упражнение «Цвет настроения». Упражнение «Я рад общаться с тобой». Игра «Ассоциации». Игра «Ярмарка».

Раздел 2. Барьеры и конфликты (8ч)

Теория (4ч)

Понятие «общение». Общение в жизни человека. Какие бывают барьеры общения. Понятие «конфликт», «агрессия». Стили разрешения конфликтов.

Практика (4ч)

Тест «Коэффициент моей общительности». Тест – игра «С тобой приятно общаться». Барьеры на пути информации. Барьеры, которые создаю я сам. Упражнение «Снежинки». Игра «Разожми кулак». Игра «Толкалки без слов». Игра «Необитаемый остров». Упражнение «Рисуем вдвоём». Упражнение «Кулак». Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

Раздел 3. Конструктивное общение (4ч)

Теория (2ч)

Знакомство с терминами «проблема», «обида», «критика», «вежливость». Способы конструктивного поведения в конфликте. Творческое разрешение конфликтных ситуаций.

Практика (2ч)

Тест К. Томаса «Описание поведения». Игра «Испорченный телефон». Игра «Пойми меня». Тест «Умеешь ли ты слушать?» Тренинг.

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». Упражнение «Скажи комплимент».

3. Тематическое планирование

Тема занятия	Цель	Всего часов
1. Самооценка	Развитие навыков самоанализа и самооценки.	1
2. Мои внутренние друзья и враги	Определение эмоциональных состояний других людей.	1
3. Как справиться с плохим настроением	Тренировка умения владеть своими эмоциями.	1
4. «Ярмарка» достоинств	Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики.	1
5. Барьеры общения	Определение понятия вербальный барьер общения, поиск альтернативных вариантов.	1
6. Способы решения конфликтов с родителями	Формирование представлений о причинах возникновения конфликта между близкими; умение устанавливать причинно-следственные связи, характеризующие конфликтную ситуацию с родителями. Знакомство с понятием «конфликт». Определение особенностей поведения в конфликтной ситуации	1
7. Мои одноклассники и одноклассницы	Оптимизация внутригруппового сотрудничества; формирование привычки считаться с различиями между людьми.	1
8. Предотвращение конфликта.	Обработка ситуаций предотвращения конфликтов. Диагностика конфликтности.	1
9. Умение слушать	Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими	1
10. Уверенное и неуверенное поведение	Понятие сильной личности, выработка уверенного поведения.	1
11. Нужна ли агрессия	Формирование собственного представления и отношения к проблеме. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.	1
12. Пойми меня	Формирование умения понимать друг друга и принимать обратные связи.	1
13. Мои проблемы	Знакомство с термином «проблема», осознание проблем и их обсуждение.	1
14. Обиды	Выйти на понятие «обида», на способы того, как с ней справляться.	1
15. Критика	Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику.	1

16. Compliments or flattery	Ability to see positive qualities in other people and find the right words for communication.	1
17. Politeness.	Definition of the concept «politeness» and understanding of one's attitude towards others.	1
Всего:		17