

Рассмотрена:
на заседании МО
Протокол №1
от «___» августа 2024г.
Руководитель МО
_____ Захарычева Т.Г.

Согласована:
заместитель директора по
учебной работе
_____ Гарнец Н.А.
«___» августа 2024 г.

Утверждена:
директор МБОУ СОШ №3
_____ Е.В. Кручинкина
Приказ №_____
От «___» августа 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
Социальной направленности**

**«Психология общения»
Возраст обучающихся 16-17 лет
Срок реализации 1 год**

**Рабочую программу разработала
Филиппова Елена Людвиговна,
психолог МБОУ СОШ №3,
высшей квалификационной
категории**

2024- 2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа создана для общеобразовательных учреждений, средней общеобразовательной школы, параллели 10-11 классов.

Планирование составлено на основе образовательной программы «Курс лекций по психологии». 1-11 кл. Автор: Е.И. Рогов. Москва «ВЛАДОС» 2021 г.

Учебники: Психология общения. Е.И. Рогов, Москва «ВЛАДОС» 2020 г.

Эмоции и воля. Е. И. Рогов, , Москва «ВЛАДОС» 2011 г.

Социальная психология. Д. Майерс, Санкт-Петербург «ПИТЕР», 2020

Актуальностью 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.

Основная идея курса:

Уникальностью курса является помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" старшеклассников. Главная **ценность** курса по психологии заключается в следующем: "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).

Основная **цель** - формирование психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь, формирование основных умений и навыков самопознания, самоанализа, самооценки.

Основные формы учебной деятельности: изучение научной литературы, практическое через тренинги и деловые игры, психологическую диагностику.

- **Основные задачи курса:** овладение определенными социально-психологическими знаниями;
- развитие способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей;
- изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия для повышения его эффективности

Методы:

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

Основные принципы работы:

- Принцип активности участников группы: в ходе занятий учащиеся постоянно вовлекаются в различные действия – обсуждение ситуаций, выполнение специальных устных и письменных упражнений и т.д.

- Принцип исследовательской позиции.
- Принцип сотрудничества, понимаемый как включённость каждого участника группы в совместную работу по выполнению того или иного задания.
- Принцип возрастного соответствия применяемых приёмов и процедур.

Планируемые результаты.

Требования к личностным результатам:

- основные направления, подходы, теории в социальной психологии и современные тенденции развития социально-психологического знания;
- основные направления, подходы, теории в психологии общения;
- основные направления, подходы, теории в психологии эмоций;
- основные категории и понятия социальной психологии;
- основные категории и понятия психологии общения;
- основные категории и понятия психологии эмоций;
- основные социально-психологические факты и их интерпретацию;
- систему знаний о закономерностях общения и способах управления индивидом и группой;

Требования к предметным результатам:

- владеть системой теоретических знаний по основным разделам социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций;
- владеть профессиональным языком предметной области знаний, уметь корректно выражать и аргументировано обосновывать положения предметной области знаний;
- владеть современными методами поиска, обработки и использования информации, умеет интерпретировать и адаптировать информацию для адресата;
- научно обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений;
- в условиях развития науки и имеющейся в социальной практике к пересмотру собственных позиций, выбору новых форм и методов работы;
- различать психологические и непсихологические тексты, критически работать с литературой;
- владеть системой знаний о закономерностях общения и способах управления индивидом и группой; умениями педагогического общения;
- владеть основными способами взаимодействия личности и социума;
- владеть знаниями об особенностях, факторах и динамике групповых процессов;
- владеть методами изучения личности в различных социо-культурных средах;
- пользоваться, обрабатывать и анализировать теоретический и эмпирический материал по изучаемой проблеме.

Требования к метапредметным результатам:

- формирование знаний учащихся о методах взаимодействия с окружающими;
- формирование у учащихся адекватных представлений о себе и об окружающих людях;

- принятие учащимися традиционных ценностей и культуры страны;
- создание условий для повышения готовности подростков к социально- активной деятельности и самоопределению.

Формы и методы оценивания результатов обучения и аттестации учащихся.

В процессе преподавания курса «Психология общения» предполагается использование учителем двух видов контроля: текущего и итогового. Целью текущего контроля является оценка активности работы школьника на уроке, уровень осознания обсуждаемого материала, креативность в решении поставленных задач. Текущий контроль может проводиться как в форме тестирования, решения практических задач и ситуаций, так и в форме деловой игры. Целью итогового контроля является оценка выполнения требований к личностным, интеллектуальным и предметным результатам освоения курса. Итоговый контроль проводится в форме итогового тестирования. Результаты итогового контроля позволят учителю отследить уровень усвоения знаний и умений. Каждый из перечисленных видов контроля может быть проведён с использованием следующих методов и средств:

- устный (беседа, викторины, контрольные вопросы);
- письменный (вопросники, кроссворды, тесты);
- практический (упражнения, художественно-творческие задания, индивидуальные карточки-задания).

Критерии оценки устных индивидуальных и фронтальных ответов

Активность участия.

Умение собеседника прочувствовать суть вопроса.

Искренность ответов, их развернутость, образность, аргументированность.

Самостоятельность.

Оригинальность суждений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Наука психология Понятие о науке психологии. История развития психологии. Основные направления в психологии. Психические процессы (восприятие, память, внимание, мышление и. т. д.). Что такое индивидуально-психологические особенности личности.

Психология общения (11 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. Существуют негласные правила, которые помогают нам преодолеть «минное поле» первых 15 секунд.

Общаемся мы с вами не только с помощью слов, но так же используем и невербальные сигналы, такие как:

- Жесты;
- Мимика;
- Позы;
- Пантомимика;
- Интонации, скорость речи и т. д.

Пример: 1. Если мы не нравимся человеку, то при общении с нами он будет использовать закрытые позы - руки скрещенные на груди.

2. какие уловки использует девушка, чтобы понравиться молодому человеку: поправляет волосы.

3. как определить, что человек нам говорит неправду – потирает нос или мочку уха, закрывает рот, не смотрит в глаза, взгляд направлен вверх и влево.

На занятиях «Психология общения» мы с вами окунемся в интереснейшую науку чтения человека по невербальным сигналам.

Тема 2. Что такое общение ... Общение. Микро- и макро среды общения. Разнообразие форм общения. 5 функций общения. Типы общения. Правила диалогического общения. Секреты знакомства.

Тема 3. Информация и коммуникация Информация и информированность. Типы информации. Коммуникаторы и реципиенты. Модель коммуникативного процесса Лассуэлла. Позиции коммуникатора. Секреты общения.

Тема 4 – 5. Вербальная коммуникация. Вербальная коммуникация. Слово – речь. Совершенствование навыков вербального общения. Совершенствование навыков письменной речи. Помощники и враги коммуникации. Денотаты и коннотации. Ассертивность. Структура речевой коммуникации. Успешность коммуникации и коммуникативные навыки.

Тема 6. 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 7 – 8. 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 9. 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 10. Общение как восприятие людьми друг друга. Личность как субъект общения. Взаимодействовать общаясь. От практики к теории взаимодействия. Нормальное взаимодействие. Социальный контроль. Ролевое взаимодействие.

Тема 11. Конфликт – неэффективное общение. Понятие конфликта. Начало конфликтной ситуации. Этапы конфликта. Поведение в конфликтной ситуации (стратегии поведения). Разрешение конфликтной ситуации. Стратегия эффективного разрешения конфликта.

Тема 12. 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. Понятие трансактного анализа

Социальная психология (13 ч.)

Социальная психология – это психология которая изучает как люди думают друг о друге, как они влияют друг на друга, и как они относятся к друг другу.

Социальная психология затрагивает такие темы как:

- Конфликты и примирения:
 - как возникает конфликт?
 - как вести себя в возникшей конфликтной ситуации?
 - можно ли предупредить конфликтную ситуацию и поведение в ней нашего собеседника?
 - какие существуют методы и приемы выгодного выхода из конфликта для обеих сторон, т. е. найти компромисс.

- Альтруизм.

Помогать другим или помочь себе?

Что в сложных ситуациях заставляет одних помогать, а других гребет под себя? Этими вопросами мы с вами познакомимся изучая тему «Альтруизм». Кто более предрасположен к альтруистическим поступкам: богатые или бедные, мужчины или женщины? А вообще существует ли ген милосердия?

- Дружба или любовь?

Что предрасполагает одного человека испытывать приязнь к другому человеку или любить его? Пожалуй, никакие другие вопросы не вызывают у людей большего интереса. Расцвет и увядание страсти составляют «канву» и «ворс» мыльных опер, популярной музыки, романов и большей части наших повседневных разговоров.

- Крепнет ли в разлуке любовь? Или с глаз - долой из сердца вон? Правда ли, что с лица воду не пить? Обязательно ли есть вместе пуд соли?

Вообще, социальная психология – очень широкая наука: в ней просматриваются связи и с социологией, обществознанием, историей, общей психологией. И все эти связи мы с вами обязательно затронем, изучая раздел социальной психологии.

Тема 13. Наука социальная психология. Понятие социальной психологии. Современные представления о предмете социальной психологии. Определение социальной психологии. Задачи социальной психологии. Место социальной психологии в системе наук.

Методы социальной психологии.

Тема 14 – 15. Социальное воздействие: конформизм. Понятие конформизма. Классические эксперименты: Шерифа, Аша, Милграма. Чем вызвано подчинение? Обсуждение классических экспериментов. Когда проявляется конформизм? Почему проявляется конформизм? Кто проявляет конформизм? Сопrotивление социальному давлению.

Тема 16 – 17. Социальное воздействие: убеждение. Что такое убеждение. Два способа убеждения. Слагаемые убеждения: влияние коммуникатора; что излагается, содержание сообщения; как передается сообщение, канал коммуникации; кому адресовано сообщение, аудитория. Примеры исследований убеждения. Сопrotивление убеждению: прививка установок.

Тема 18. Социальные влияния: влияния группы. Что такое группа. Социальная фасилитация. Социальная лень. Деиндивидуализация. Групповая поляризация. Огруппление мышления. Влияние меньшинства.

Тема 19 – 20. Социальные отношения: стереотипы и предрассудки. Что такое предрассудки. Природа и власть предрассудков. Стереотипы – что это?. Социальные источники предрассудков. Эмоциональные источники предрассудков. Когнитивные источники предрассудков.

Тема 21. Социальные отношения: дружба и любовь. Присоединенность и благополучие. Дружба: близость, физическая привлекательность, противостояние: сходство или взаимодополняемость, нам нравятся те, кому мы нравимся. Любовь: любовь-страсть, теории любви, вариации любви. Поддержание тесных взаимоотношений. Завершение отношений.

Тема 22 – 23. Социальные отношения: альтруизм – помощь другим. Что такое альтруизм. Почему мы оказываем помощь? Когда мы оказываем помощь: ситуация, число очевидцев, давление времени, личностные влияния, чувства, черты личности, религиозность. Кому мы оказываем помощь? Каким образом мы можем усилить оказание помощи?

Тема 24 – 25. Социальные отношения: конфликт и примирение. Что такое конфликт. Социальные дилеммы. Решение социальных дилемм. Конкуренция. Восприятие несправедливости. Искаженное восприятие. Примирение. Контакт. Сотрудничество. Коммуникация. Умиротворение.

Психология эмоций (10 ч.)

Что такое успешность? Что есть успешность для учеников 10-11 классов? Один из самых частых ответов учеников – это успешно сдать ЕГЭ. Что есть экзамен для выпускников?

Конечно это стресс. А стресс – это эмоция. Эмоции в нашей жизни играют огромную роль – они могут нам помогать, а могут и мешать. Например: когда у нас хорошее настроение, то за что бы мы не взялись работа спорится, получается. А когда мы испытываем страх, неуверенность – естественно у нас не получается то, что мы задумали сделать. Наши эмоции влияют на наш организм в целом и могут отражаться на нашем здоровье. Поэтому очень важно научиться управлять своими эмоциями. В третьей части курса изучается психология эмоций, как ими можно управлять. Включены практические занятия в виде тренингов для отработки умений и навыков эмоционального контроля. Вся эта часть посвящена подготовки к ЕГЭ.

Тема 26- 27. Характеристика чувств. Что такое чувства. Особенности чувственной сферы. Нужны ли нам переживания? Внешнее проявление чувств. Внутренние компоненты эмоций. Индивидуальные особенности чувств человека.

Тема 28. Занятие с элементами тренинга «Эмоции». Развитие эмпатии. Развитие наблюдательности. Выражаем эмоции, узнаем их, реагируем на них.

Тема 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.

Занятие 34. Контрольная работа по курсу в виде тестовых заданий.

**Учебно-тематический план по элективному курсу психологии
для 11 класса «Психология общения».**

| № п/п | Наименование раздела и тем | | Часы учебного времени | Дата проведения |
|-------|--|--|-----------------------|-----------------|
| 1 | Вводное занятие «Наука психология» | | 1 ч. | |
| 2 | Что такое общение ... | | 1 ч. | |
| 3 | Информация и коммуникация. | | 1 ч. | |
| 4 – 5 | Вербальная коммуникация | | 2 ч. | |
| 6 | Тренинговое занятие «Вербальное общение» | | 1 ч. | |
| 7 – 8 | Невербальное общение | | 2 ч. | |
| 9 | Тренинговое занятие «Невербальное общение» | | 1 ч. | |
| 10 | Общение как восприятие людьми друг друга | | 1 ч. | |
| 11 | Конфликт – неэффективное общение. | | 1 ч. | |
| 12 | Способы оптимизации общения | | 1 ч. | |

| | | | | |
|---------|--|--|------|--|
| 13 | Наука – социальная психология | | 1 ч. | |
| 14-15 | Социальное воздействие: конформизм | | 2 ч. | |
| 16 – 17 | Социальное воздействие: убеждение. | | 1 ч. | |
| 18 | Социальные влияния: влияние группы | | 1ч. | |
| 19 – 20 | Социальные отношения: стереотипы и предрассудки | | 2 ч. | |
| 21 | Социальные отношения: дружба и любовь | | 1 ч. | |
| 22 – 23 | Социальные отношения: альтруизм – помощь другим. | | 2 ч. | |
| 24 - 25 | Социальные отношения: конфликт и примирение | | 2 ч. | |
| 26 – 27 | Характеристика чувств (подготовка к ЕГЭ) | | 2 ч. | |
| 28 | Тренинговое занятие «Эмоции» | | 1 ч. | |
| 29 | Виды чувств | | 1 ч. | |
| 30 | Тренинговое занятие «Виды чувств» | | 1 ч. | |
| 31-32 | Как справиться с эмоциями | | 2 ч. | |
| 33 | Тренинговое занятие «Как справиться с эмоциями» | | 1 ч. | |
| 34 | Контрольная работа в виде тестовых заданий | | 1 ч. | |
| | Всего часов 34 | | | |

ТЕСТ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ ПО КУРСУ «Психология общения»

ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ

Тест состоит из 20 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 удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

1. Напишите функции общения:

2. Какие типы общения вы знаете:

3. При императивном типе общения партнер выступает как:

- Носитель «нужных» нам свойств
- Равноправный партнер
- Пассивная сторона
- Авторитарная сторона

4. Интерактивная сторона общения это:

- Обмен информацией между общающимися людьми
- Обмен действиями
- Восприятие, оценка и понимание людьми друг друга

5. Какие типы информации вам известны:

6. Математическая теория Шеннона включает:

- Источник информации и передатчик
- Место назначения информации и приемник
- Каналы связи
- Источник шума
- Все ответы верны
- Все ответы неверны

7. Речь, произносимую одним человеком при обращении к другому или многим людям, называют:

- Диалогом
- Внутренней речью
- Монологом
- Восклицанием

8. Дайте определение:

Социальная психология – это

9. Конформизм – это:

- Изменение поведения в результате реального или воображаемого давления
- Изменение убеждений в результате реального или воображаемого давления

- Изменение поведения или убеждений в результате реального или воображаемого давления.
10. Назовите способы убеждения:
-
-
11. Слагаемые убедительности (перечислите):
-
-
12. Что такое группа:
-
-
13. Кто является членами одной группы:
- Пассажиры автобуса
 - Команда по баскетболу
 - Соседи по лестничной клетке
 - Ученики одного класса
14. Дайте определение: предрассудок – это
-
15. Дайте определение: стереотип – это
-
16. Альтруизм – это:
- Оказание помощи;
 - Оказание помощи ожидая взамен каких-либо услуг;
 - Мотив оказания помощи, не ожидая ничего взамен.
17. Продолжите: конфликт – это
-
18. Назовите чувства, при которых у человека наблюдаются сходные внешние проявления.
-
-
19. Интенсивность наших чувств зависит в основном:
- От внутреннего состояния организма;
 - От восприятия ситуации;
 - От анализа полученных сведений;
 - От значения той потребности, с которой связано чувство.
20. Положительные эмоции возникают от того, что имеющаяся информация:
- Избыточна;
 - Недостаточна;
 - достаточна

Список литературы:

1. Рогов Е. И. Психология общения. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2023. -336с.: ил. – (Азбука психологии).
2. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Гроссмейстер общения. – 4-е издание. М.: Смысл; Эрудит-К, 2022. – 192 с.

3. Майерс, Д. Социальная психология/Перев. с англ. – СПб.: Издательство «Питер», 2002 – 688 с.: ил. (Серия « Мастера психологии»).
4. Рогов Е. И. Эмоции и воля. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – 240 с.: ил. – (Азбука психологии).

Дополнительная:

1. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетенции в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2013. – 208с., ил.
2. Мони́на Г. Б., Лютова-Робертс Е. К. коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: издательство «Речь», 2015. – 224с.: ил.
3. Психологический словарь/авт.-сост. В. Н. Копорулина, М. Н. Смирнова, Н. О. Гордеева, Л. М. Балабанова; Под общей ред. Ю. Л. Неймера. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 640 с.
4. Пайнс Э., Маслач К. практикум по социальной психологии. – СПб.: издательство «Питер», 2002. – 528с.: ил. – (серия «Практикум по психологии»).
5. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. – СПб.: издательство «Питер», 2002. – 368 с.: ил. – (серия «Практикум по психологии»).
6. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: в 2 кн. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2022. – Кн. 1: система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.: ил.
7. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: в 2 кн. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.: ил.
8. Рогов Е. И. Эмоции и воля. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2021. – 240 с.: ил. – (Азбука психологии).
9. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. – М.: Генезис, 2023. – 138 с.: с ил. – (Психологическая работа с детьми).
10. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. – СПб.: Речь, 2018. – 256 с., ил.
11. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.: ил. – (Серия «Практикум по психотерапии»).
12. Райгородский Д. Я. (редактор составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2016. – 672 с.
13. Стебнева Н., Королева Н. Путь к успеху: программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ//Школьный психолог. 2016, №3
14. Успенская С. Культура эмоций: программа учебного курса для старшекласников.// Школьный психолог. 2020, №2.