Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Гарболовская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано с заместителем директора по УВР	Утверждено Приказом МОУ «Гарболовская СОШ» № 206 от 31.08.2020 г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Секреты позитивного общения»

для 10 класса

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Секреты позитивного общения» для 10 класса

Актуальность изучения программы курса внеурочной деятельности «Секреты позитивного общения» возрастает в связи со смещением акцента в обучении с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся ориентация образовательного процесса на самоценность и творческий потенциал личности ученика, его индивидуальные возможности, способности, интересы.

В связи с этим большое значение приобрела проблема развития внутренних ресурсов к самообразованию и саморазвитию каждого ребенка.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы подготовки подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой задачей. Психолог как учитель вносит реальный вклад в содержание школьного образования, поскольку уроки психологии включены в учебную концепцию школы. 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.

Цель программы: повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся в основах конструктивного общения.

Основные задачи программы заключаются в следующем**:**

- систематизировать знания о законах общения, правилах поведения в конфликтных ситуациях;
- способствовать формированию у обучающихся положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- организовать условия для развития свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия, самовоспитания и саморазвития;
- обобщить знания о навыках равноправного общения, конструктивных способах разрешения конфликтов, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов;
- отработать умения обучающихся по саморегуляции, укреплении адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Специфика данного курса обусловлена возрастными особенностями, психологическими новообразованиями и потребностями обучающихся на данном этапе возрастного развития. Этот возраст отличается ростом самосознания, возрастанием интереса к собственному «я» и к общению со сверстниками.

Программа курса «Секреты позитивного общения» разработана на основе программ: 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".

Особый акцент в программе сделан на использование технологий развития личности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Курс внеурочной деятельности «Секреты позитивного общения».ориентирован на достижение *личностных, предметных и метапредметных результатов* основного общего образования. Повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся в основах конструктивного общения – основная цель программы курса «Секреты позитивного общения». Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач, указанных выше.

Личностные результаты освоения программы отражают:

- 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.

Предметные результаты 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;

Метапредметные результаты освоения программы включают:

- 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.

Тематический план курса внеурочной деятельности
«Секреты позитивного общения» 10 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
	Раздел 1. **Введение в практическую психологию общения.**	**2**	
1	Цели и задачи курса.	1	- знают и воспроизводят цели и задачи курса; - - воспроизводят опыт анализа структуры личности; - проявляют осознание важности самопознания и развития самосознания. - анализируют значение и особенности взаимного

			влияния в процессе общения; - демонстрируют доверительные и открытые взаимоотношения в группе.
2	Практикум. Групповая атмосфера.	1	- развивают наблюдательность в восприятии индивидуальных различий, эмпатию, коммуникативную толерантность; - анализируют и обобщают научные исследования в области многообразия личностных особенностей и их неповторимости; - развитие навыков работы в команде, доброжелательного взаимодействия со сверстниками; - рефлексия занятия.
	Раздел 1.1. Невербальное общение	**3**	
1	Психологические защитные механизмы в общении.	1	- воспроизводят опыт анализа закономерностей в общении; - организовывают ситуации решения проблемы на основе знаний членов группы о себе (Я-концепции); - обобщают знания о психологических защитных механизмах, барьерах личности в общении.
2	Практикум. Оценка эмоционального состояния, тревожности.	1	- отрабатывают навыки анализа эмоционального состояния и двойственности чувств партнёра в общении; - воспроизводят знания о стереотипах в восприятии; - определяют зависимость характера выражения эмоций от интеллигентности; - демонстрируют умение понимать мимику и язык жестов в новых игровых ситуациях.
3	Тренинговое занятие. Актуализация внутренних ресурсов	1	- используют понятия и принципы групповой работы в новых ситуациях; - демонстрируют способность находить чувства, которые помогают преодолеть (переключением) чувство тревоги, одиночества, застенчивости;

	личности.		- знают методы и процедуры оценки особенностей общения в группе; - используют техники самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта;
	Раздел 1.2. Вербальное общение	**5**	
1	Закономерности восприятия вербальной информации.	1	- оценивают значимость общения в жизни человека; - проводят разграничения между фактами и следствиями; - выделяют основные правила дискуссионного общения; - используют знания и понятия в новых игровых ситуациях.
2	Практикум. Конструктивные и деструктивные формы общения.	2	- анализируют проблемы в общении одноклассников; - предположительно описывают будущие последствия, вытекающие из имеющихся проблем; - воспроизводят и рекомендуют положительный опыт решения проблем; - выделяют закономерности, помогающие общению в группе; изучают и воспроизводят закономерности конструктивного общения; - развивают внимание к окружающим в совместной деятельности.
3	Тренинговое занятие. «Основы конструктивного общения».	2	- демонстрируют навыки позитивного общения, доброжелательного отношения друг к другу, способность к объективной самооценке и к осознанию, устранению проявлений психологической защиты; - оценивают уровень коммуникативных способностей в новых игровых ситуациях.
	Раздел 1.3. Я	**5**	

	познаю себя.		
1	Многообразие личностных особенностей.	1	- воспроизводят понятие «личность», «методы познания личности»; - анализируют структуру личности с точки зрения многообразия личностных особенностей человека.
2	Практикум. Диагностика тревожности, депрессии.	2	- развивают представления о видах тревожности; - самодиагностика тревожности; - рефлексия занятия; - самопомощь «профилактика дискомфорта».
3	Практикум «Жизненные ценности и кристалл успеха».	2	- строят жизненные планы в соответствии с осознанными им самим собственными способностями, интересами и убеждениями, ценностными ориентациями.
	Раздел 1.4. «Я познаю людей»	**10**	
1	Культура поведения, хорошие манеры. Уровень воспитанности.	1	- обобщают знания о навыках культуры поведения в школе, на улице, обществе.
2	Общечеловеческие ценности, свобода и ответственность в общении.	1	- вербализация жизненных принципов, планов, ценностей и намерений; - целенаправленно изучают различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение; - проявляют убеждённость, отстаивая тот или иной идеал нравственного поведения.
3	Практикум. Я и мои одноклассники. Взаимоотношения в нашем классе.	2	- развивают внимание к окружающим в совместной деятельности, доброжелательного и доверительного отношения; - проводят самоисследование (экспертный опрос) уровня воспитанности; - отрабатывают навыки обобщения знаний об уровне развития коллектива.
4	Практикум «Я и права других	1	- развивают навыки коммуникативной толерантности, взаимоуважения.

	людей».		
5	Практикум «Как подарить радость другу?».	1	- демонстрация умений работать в команде, взаимодействовать со сверстниками и передавать положительные эмоции,
6	Практикум. Мониторинг развития коллектива.	1	- оценивают соответствие выводов имеющимся данным мониторинга, значимость конструктивного общения для развития личности и коллектива.
	Секреты уверенности.	1	- актуализация опыта и знаний из области эмоциональной сферы; - осознают проблемы суженного опыта восприятия и трансляции чувств; - тренируют навыки анализировать чувства партнёра в общении.
	Тренинговое занятие. «Радуга дружбы и оптимизма».	2	- демонстрируют умение использовать позитивный юмор, адекватные стратегии поведения в разных ситуациях, навыки позитивного общения, доброжелательного отношения друг к другу. - применяют законы, теории в конкретных практических ситуациях; - рефлексия занятия.
	Раздел 2. Общение в конфликте	**10**	
1	Понятие о конфликте.	1	- классифицируют, запоминают, воспроизводят и обобщают употребляемые термины; - анализируют конфликт с точки зрения положительного и отрицательного воздействия на межличностные отношения и на отношение к самому себе.
2	Практикум «Диагностика конфликта».	1	- самодиагностика стиля общения, конфликтности, способов реагирования в конфликте.
3	Посредничество в конфликте.	1	- анализируют типичные причины возникновения конфликтов; - обобщают знания о функциях посредника в

			конфликте; - тренируют навыки конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций с помощью посредника; - демонстрируют умения определять стиль поведения в конфликте в конкретных ситуациях межличностного взаимодействия.
4	Конструктивные и деструктивные конфликты	1	- знают и воспроизводят употребляемые термины, классифицируют виды конфликтов по группам; - знают конкретные факты психологического исследования;
5	Практикум. «Общение в экстремальной ситуации».	1	- знают и воспроизводят навыки эффективной коммуникации как условие принятия группового решения в новых игровых условиях; - закрепляют навыки психологического «айкидо».
6	Практикум. Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте.	1	- ищут и вырабатывают предложения, удовлетворяющие или компенсирующие неудовлетворённые потребности другой стороны; - отрабатывают навыки конструктивного реагирования на «помехи» в общении.
7	Тренинговое занятие «Конфликт и общение».	2	- применяют законы психологии общения в конкретных практических ситуациях; - тренируют коммуникативные навыки, навыки активного слушания; - соотносят характер обратной связи с содержанием общения, эмоциями, чувствами; - выбирают конструктивный стиль поведения в конфликте в конкретных ситуациях межличностного взаимодействия; - проводят саморефлексию занятия.
8	Практикум «Инвентаризация	2	- отрабатывают навыки самопрезентации достижений;

	достижений».		- защищают творческие проекты; - отрабатывают навыки оценивать творческие задания, высказывать суждения, предложения, рекомендации.
	Всего	**34**	