

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-
Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-
Петербурга
от 29.08.2024 № 62-ахд

И.Т.Морарь

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Психология делового общения»

для обучающихся 10-11 класса,
срок реализации – один учебный год, 34 часа,
направление – общекультурное

Автор:

Катаева Елена Евгеньевна
Учитель внеурочной деятельности

Санкт-Петербург
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Психология общения» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной основной образовательной программы.

Актуальность программы

В связи с необходимостью развития социальных навыков и преодоления дезадаптивных механизмов, стало актуальным апробация и внедрение новой психологической развивающей программы внеурочной деятельности, которая бы позволила учащимся эффективно развивать коммуникативные, личностные, регулятивные и познавательные универсальные учебные действия.

Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ученика, которую возможно решить только при наличии у подростка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом.

Годы обучения в школе являются сенситивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современной парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения. Но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующему психологическому здоровью личности. Ибо только здоровая личность способна проявлять познавательную активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

В связи с вышесказанным, считается целесообразным психолого-педагогическое сопровождение учащихся 10-11 классов, в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основанное на практике психологического просвещения.

Вид и назначение программы

Данная программа является психологической развивающей программой, предназначенной для работы с учащимися 10-11 классов, имеющими проблемы в аффективно-эмоциональной, регулятивно-волевой и коммуникативной сфер.

В основу программы положен системно-деятельностный подход, ориентированный на достижение основного результата развития личности, обучающегося среднего и старшего звена.

Нормативно-правовые документы, локальные акты ОУ и методические пособия, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Положение о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, модулей в ГБОУ СОШ №237 Красносельского района Санкт-Петербурга (от 30.08.2021 №130-од).

Участники

Программа «Психология общения» рассчитана на обучающихся 10-11 классов. Возраст участников 15-18 лет.

Цели и задачи

Цель - научить детей использовать психологические знания для быстрой и максимально безболезненной социально-психологической адаптации и адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в социуме.

Задачи:

- ✓ формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки
- ✓ снижение уровня школьной тревожности
- ✓ создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований
- ✓ формирование психологической готовности к обучению в среднем звене, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД
- ✓ развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми
- ✓ формирование социально приемлемых форм поведения в обществе

✓ развитие функций саморегуляции в регуляторно-волевой сфере для успешной коммуникации учащихся 10-11 классов.

Структура и содержание программы «Психология общения»

Программа включает в себя 5 разделов.

1. Раздел: «Диагностика»

Цель раздела: выявить у учащихся проблемы коммуникативных навыков, волевой саморегуляции, нахождения в социуме.

2. Раздел: тренинги «Формирование и развитие сплоченности коллектива класса»

Цель раздела: создать условия для развития у учащихся навыков взаимодействия с одноклассниками (уметь выслушать другого, высказать свою точку зрения, находить компромисс), развития у обучающихся навыков работы в команде.

3. Раздел: тренинги «Коммуникативные навыки»

Цель раздела: научить учащихся навыкам взаимодействия с одноклассниками (уметь выслушать другого, высказать свою точку зрения, находить компромисс).

4. Раздел – социально-психологический тренинг «Эмоциональный интеллект»

Цель раздела: развитие эмоционального интеллекта (эмоциональной компетентности) у обучающихся.

5. Раздел: просветительская деятельность «Ненасилие в школе»

Цель раздела: создание безопасной ненасильственной развивающей среды; формирование способностей у подрастающего поколения к осуществлению ненасильственного действия и оказания ненасильственного сопротивления.

Сроки реализации программы

В соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования спецкурс реализуется во внеурочной деятельности социального направления. Базисный учебный план отводит 1 учебный час в неделю в течение учебного года, всего 34 часа. Группа может формироваться из учеников 10-11 классов всей учебной параллели.

Внеурочная деятельность по программе «Психология общения» рассчитан на 1 учебный год(10-11 классы).

Длительность 1 занятия: 45 минут.

Формы работы:

- диагностика
- тренинговые занятия
- беседы и дискуссии
- арт-терапевтические методики

- релаксационные упражнения
- Игровые методы

Планируемые результаты:

- ✓ средний уровень тревожности,
- ✓ высокий и средний уровень самооценки,
- ✓ позитивное отношение к себе и своей личности, развитие самопринятия,
- ✓ средний и высокий уровень развития коммуникативных УУД, а именно овладение навыками конструктивного общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами, средний и высокий уровень развития коммуникативных навыков,
- ✓ высокий и средний уровень сплоченности коллектива обучающихся с положительной мотивацией к обучению,
- ✓ положительная динамика в развитии самостоятельности, осознание своих ценностей и осознанное планирование деятельности,
- ✓ овладение коммуникативными компетенциями, развитие навыков рефлексии и эмпатии.

Формы диагностики:

1. Определение психологического климата в группе Л.Н. Лутошкина.
2. Опросник по выявлению отношения детей к насилию И.В. Кодратьева
3. Опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В Зверькова и Е.В Эйдмана.
4. Шкала социально ситуационной тревоги О.Кондаша

**Календарно-тематическое планирование занятий 10 класс
«Психология делового общения»**

№	Тема занятия	Задачи	Количество часов
1	Знакомство	Знакомство с детьми, установление доверительных отношений.	1
2	Познай себя	Формирование и развитие способностей к рефлексии и эмпатии.	1
3	Познай другого	Формирование и развитие способностей к рефлексии и эмпатии.	1
4	Общение. Понимаем ли мы друг друга	Развитие коммуникативных навыков, навыков конструктивного общения	1
5	Общение в жизни человека	Познакомить детей с целями занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека. Принять правила проведения занятий	1
6	Умение слушать и слышать	Развитие навыков активного слушания, слушания, коммуникативных навыков	
7	Психология общения: взгляд из третьего тысячелетия	Познакомить с возможностью и необходимости развития плодотворных потенциалов общения	1
8	Общение как специальный предмет исследования	Приобрести навыки взаимодействия людей, социальных групп, общностей, в котором происходит обмен информации	1
9	Невербальное общение	Приобретение навыков невербального общения, обогащение опыта межличностного взаимодействия, развитие эмпатии, толерантности	1
10	Общение и речь	Развивать умение вежливо вступать в общение со взрослыми, уважительные формы речи, смотреть на взрослых	1
11	Общение как возможность совместной деятельности	Научить взаимодействовать с позиций ориентации на контроль и ориентации на понимание	1
12	Общение и восприятие	Обобщить и углубить знания в области психологии общения	1

13	Общение и память	Развивать умение вежливо вступать в общение со взрослыми, уважительные формы речи, смотреть на взрослых	1
14	Общение и мышление	Развивать способности человека связывать образы, представления, понятия, определять возможности их изменения и применения	1
15	Уметь договариваться	Закрепление навыков конструктивного общения в возможных конфликтных ситуациях.	1
16	Мы команда	Развитие коммуникативной сферы, навыков взаимодействия. Сплочение классного коллектива	1
16	Коллаж на тему дружба	Развитие коммуникативной сферы, навыков взаимодействия, коллективной работы.	1
17	Общение и эмоции	Научить различать между собой переживания, влияющие на взаимодействие между людьми	1
18	Развитие личности в общении	Дать возможность приобрести определенные черты характера, интересы, привычки.	1
19	Механизмы развития личности	Рассмотрим механизмы формирования личности, и первый механизм	1
20	Самооценка	Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить навыки групповой работы.	1
21	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	Познакомить учащихся с эмоциями. Научить определять эмоциональное состояние других людей. Тренировать умение владеть своими эмоциями.	1
22	Ярмарка достоинств	Закрепить у учащихся навыки самоанализа. Научить преодолевать барьеры на пути самокритики. Развить уверенность в себе.	1
23	Ищу друга	Помочь учащимся в самораскрытии.	1

		Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения.	
24	Почему люди ссорятся?	Познакомить учащихся с понятием «конфликт». Выявить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучить способам выхода из конфликтной ситуации.	1
25	Барьеры общения	Дать учащимся представление о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения. Обучить анализу различных состояний.	1
26	Предотвращение конфликтов	Выработать у детей умение предотвращать конфликты. Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации.	1
27	Учимся слушать друг друга	Показать значимость собственного «Я». Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.	1
28	Уверенное и неуверенное поведение	Дать учащимся понятие о сильной личности. Выработать навыки уверенного поведения. Формировать негативное отношение к агрессии.	1
29	Нужна ли агрессия?	Дать учащимся представление об агрессивном поведении. Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.	1
30	Пойми меня	Формировать у учащихся умение понимать друг друга	1
31	Мои проблемы	Познакомить учащихся с термином «проблема». Научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отработать навыки решения проблем.	1

32	Обиды	Объяснить учащимся понятие «обида». Выявить способы борьбы с обидой.	1
33	Общение в социальной работе	Объяснить учащимся, что подбадривание, похвала, выражение поддержки, так же его жесты должны отражать открытость и доверие.	1
34	Подведение итогов	Подвести итоги за год	
Итого 34 занятий			

**Календарно-тематическое планирование занятий 11 класс
«Психология делового общения»**

№	Тема занятий	Задачи	Количество часов
1	Знакомство	Знакомство с детьми, установление доверительных отношений.	1
2	Стили общения	Познакомить ребят с основными стилями общения: пассивный, агрессивный, пассивно-агрессивный и ассертивный	1
3	Характер и эмоции	Формирование понятий «эмоции» и «чувства». Развитие способности понимать свои чувства и чувства других людей. Повышение сплочённости группы детей.	1
4	Стиль как константная характеристика общения	Познакомить с методами взаимодействия учителя с учениками и формировать в итоге общую эффективность	1
5	Что такое сотрудничество	Показать значимость собственного «Я». Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.	1
6	Проблема продуктивности стиля общения	Познакомить с определёнными стилями общения и как с этим быть	1

7	Доверие и сплоченность	Развитие коммуникативных навыков. Повышение сплочённости группы. Закрепление навыков совместной деятельности	1
8	Психологические основы общения	Знакомство с понятием психологическое общение	1
9	Что такое эмоциональный интеллект	Знакомство учащихся с понятием, «эмоциональный интеллект», определение собственного уровня эмоционального интеллекта	1
10	Определение собственной эмоциональной наблюдательности	Способствовать пониманию учащимися, что эмоции всегда имеют своё выражение в языке тела, и научить их распознавать эмоции по мимике	1
11	Психология общения	Познакомить с возможностью и необходимости развития плодотворных потенциалов общения	1
12	Основы конфликтологии	Познакомить ребят как разрешить споры	1
13	Злость и её производные	Научиться распознавать разные проявления злости и преобразовывать гнев и раздражение в полезную энергию	1
14	Обида	Отыскать в себе затаенные обиды и научиться избавляться о них	1
15	Грусть	Выразить грустные чувства и научиться справляться с ними	1
16	Интерес и удивление	Узнать способы, как помирить «Хочу» и «Надо», и справиться с ленью	1
17	Уверенное поведение	Создать условия, в которых учащиеся смогут почувствовать ощущение уверенности в себе	1
18	Работаем над уверенностью в себе	Способствовать приобрести учащимися опыт ситуации успеха для сохранения уверенности в себе	1
19	Технология успеха	Рассказать представления о внешних и внутренних факторах успеха.	1
20	Психологическое время	Научить подростков определять, какое психологическое время у них сейчас и как это влияет на их жизнь	1

21	Замороженные чувства	Способствовать развитию способности сохранять невозмутимость в любой ситуации	1
22	Произвольная регуляция поведения	Создать условия для развития рефлексивных способностей учащихся, чтобы те смогли понять, для чего важен самоконтроль	1
23	Культура речи и языка в деловом общении.	Формировать представления о единицах и функциях языка, формах речи, разновидностях национального языка, функциональных стилях	1
24	Преодоление проблем	Способствовать расширению знаний учащихся о способах преодоления проблем, позитивного взгляда в «плохих» событиях	1
25	Как управлять собой	Изучить вместе с подростками их состояние с точки зрения утомления	1
26	Релаксация, снятие напряжения	Создать условия для освоения учениками навыков быстрого расслабления в ситуации потери контроля над собой или утомления	1
27	Самоуправление	Развить у учащихся навык рефлексии, чтобы они смогли в свою очередь понять, что они чувствуют, когда ими управляют другие, а также овладеть навыком самоуправления	1
28	Публичное выступление.	Способствовать развитию арсенала способов выражения эмоций различными способами	1
29	Деловое общение по телефону.	Создать условия, в которых учащиеся почувствуют себя на месте другого человека	1
30	Письменная коммуникация.	Познакомить с понятием «деловое общение», его спецификой, видами, стилями и этапами;	1
31	Деловые встречи.	Познакомить с понятием «деловые встречи»	1
32	Общение и память	Закрепить навыки невербального общения, научить распознавать чувства другого по позе и мимике	1
33	Общение и речь	Развивать умение вежливо вступать в общение со взрослыми,	1

		уважительные формы речи, смотреть на взрослых	
34	Подведение итогов	Подвести итоги за год	1
Итого 34 занятия			

Список используемой литературы

1. Анн Л.Ф «Психологический тренинг с подростками» Анн Л.Ф - СПб. 2007
2. «Основы технологии группового тренинга» Вачков И.В - Москва, 1999
3. Развивающая психологическая программа «Психологическая поддержка учащихся» Е.Д. Шваб, Н.П. Пудикова – Волгоград, 2009
4. Развивающая психологическая программа «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах» С.А. Коробкина. Издание 3-е, исправленное. Волгоград
5. «Тренинги с подростками» Ю.А. Голубев, М.Р. Григорьева, Т.Ф. Илларионова. Издание 3-е, исправленное. Волгоград.
6. «Сплочённость и толерантность в группе Фопель К.
7. Просветительская деятельность «Ненасилие в образовании» В.Г. Моралов, В.А. Ситаров. Москва – Юрайт, 2016