

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»
Г. КИРОВА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"УЧИСЬ ОБЩАТЬСЯ"
8 КЛАСС
(34 ЧАСА)
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Программа составлена
педагогом-психологом
Е. В. Покидкиной

Киров. 2023г.

Цель курса: повышение уровня психологической культуры учащихся, развитие коммуникативных навыков

I. Содержание курса внеурочной деятельности «Учись общаться»

Раздел 1 Психология общения

Понятия «психология», «коммуникация», стороны и функции общения, типы и стили общения, участники коммуникативного процесса,

Стили общения: императивный, манипулятивный, диалогический. Вербальное и невербальное общение. Виды невербальных средств общения. Язык жестов. Коммуникативные барьеры, способы их преодоления. Зоны общения. Интеракция, стереотипизация в общении. Чувства и эмоции. Эмоциональный самоконтроль в общении.

Раздел 2 Конфликтология

Понятия «конфликт» и «конфликтная ситуация», стадии развития конфликтной ситуации, проявления конфликтного поведения, причины и виды конфликтов, способы их разрешения. Стресс и способы борьбы с ним. Последствия конфликтов. Посредник (медиатор). Этапы организации посредничества. Понятия «эмпатия», «толерантность». Методика активного слушания.

Упражнения и задания на умение разрешать конфликты.

Раздел 3 Общение в семье

Понятия «семья» и «психологический климат семьи», стили общения в семье, причины семейных конфликтов, проблема «отцов» и «детей», детско-родительские отношения, причины конфликтов между детьми и родителями в семье и способы их профилактики и разрешения.

Раздел 4 Эмоциональная сторона общения

Понятия «чувства» и «эмоции», Положительные и негативные эмоции. Роль эмоций и настроения в общении. Способы борьбы с негативными эмоциями.

Раздел 5 Практическая часть.

Тренинговые задания на развитие коммуникативных навыков

II.

III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Учись общаться»

Учащиеся должны **знать** (предметные и личностные результаты):

1. основные психологические термины по теме «Общение»
2. особенности своей индивидуальности и личности;
3. правила эффективного общения и активного слушания;
4. причины и последствия конфликтов;
5. правила поведения в конфликте;
6. стадии развития конфликта;
7. стратегии поведения в конфликте
8. приёмы вербального и невербального общения
9. способы снятия негативных эмоций в конфликтных ситуациях
10. свои недостатки в общении

Учащиеся должны **уметь** (метапредметные результаты):

1. владеть навыками общения, самоконтроля, рефлексии;
2. анализировать свои поступки и поведение других людей;
3. применять разные способы взаимодействия с людьми;
4. устанавливать контакт с человеком с помощью подстройки;
5. применять приёмы активного слушания в общении;
6. осознавать свои эмоции и мотивацию поведения; чувства, мотивацию и поведение собеседника
7. осознавать и соблюдать личные границы
8. распознавать невербальные сигналы в общении
9. управлять конфликтом, разрешать конфликтные ситуации
10. правильно выбирать стратегию поведения в конфликте
11. контролировать свои негативные эмоции
12. видеть свои недостатки и работать над собой

Полученные на занятиях знания и умения можно **применять**:

1. в разрешении конфликтов;
3. в процессе общения со сверстниками и учителями
4. в детско-родительских отношениях;
5. при собеседовании с работодателем;

6. в решении различных жизненных ситуаций;
7. для саморазвития и самопознания личности

III Тематическое планирование

№	название раздела	кол- во часов	формы	ЭОР
1	Психология общения	12	Беседы, дискуссии, анкетирование, упражнения с элементами тренинга, интервью	<ul style="list-style-type: none"> • Электронная библиотека психологической литературы (http://bookap.info/) • Электронная библиотека «Koob.ru»: подразделы «Психология» (http://www.koob.ru) • «Психея» (http://www.psycheya.ru/) - Электронные газеты и журналы: <ul style="list-style-type: none"> • Газета «Школьный психолог» (http://psy.1september.ru/) • Журнал «Вопросы психологии» (http://www.voppsy.ru/)
2	Конфликтология	8	Беседы, дискуссии, составление таблицы, практические задания, тренинги, работа в группах и парах	<ul style="list-style-type: none"> • Электронная библиотека «Koob.ru»: подразделы «Психология» (http://www.koob.ru) • «Психея» (http://www.psycheya.ru/) - Электронные газеты и журналы: <ul style="list-style-type: none"> • Газета «Школьный психолог» (http://psy.1september.ru/) • Журнал «Вопросы психологии» (http://www.voppsy.ru/)
3	Общение в семье	5	Беседы, дискуссии,	: • Психологический центр

			анкетирование, работа в группах и парах	«Адалин» (http://adalin.mospsy.ru/) • Центр практической психологии «ПСИ - ФАКТОР» (http://psyfactor.org/)
4	Эмоциональная сторона общения	4	Беседы	• Психологический центр «Адалин» (http://adalin.mospsy.ru/) • Центр практической психологии «ПСИ - ФАКТОР» (http://psyfactor.org/)
5	Тренинги на развитие коммуникативных навыков	5	тренинг	• Институт практической психологии «Иматон»
	Итого	34		