

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

Метапредметные результаты: умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение в практическую психологию

Внутренний мир человека и возможности его познания

Формирование позиции взаимодействия на занятиях. Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса самопознания. Актуализация собственных проблем учащихся. Сложность структуры личности человека. Выделение сферы сознания и подсознания. Влияние бессознательного на общение. Описание области коллективной работы группы. Предложение правил работы и самоопределения.

Культура общения и жизненного самоопределения.

Личность. Структура личности. Методы изучения личности. Самонаблюдение и самоанализ. Многообразие личностных особенностей. Образ «Я» и самооценка. Секреты уверенности в себе. Коммуникативные знания и умения. Психологический портрет личности.

Рефлексия

Помехи и затруднения в общении. Ограничения в осознании своих чувств. Возможность и необходимость самопознания. Роль и методы рефлексии. Нравственные основы жизнедеятельности.

Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Адаптация в классе. Уровень развития коллектива. Взаимопомощь в классе. Резервы развития и саморазвития.

Межличностное взаимодействие

Виды межличностного общения. Безоценочность в общении. Выявление закономерностей, помогающих общению в группе. Развитие чувствительности. Тренировка восприятия партнера в общении.

Психологические защитные механизмы в общении.

Функции и значение межличностного общения. Стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный, конструктивный).

Роль эмоций в общении. Анализ чувств. Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта. Умение слушать. Темп речи в общении. Закономерности, повышающие взаимопонимание. Искусство отвечать. Правила поведения в дискуссии.

Развитие навыков конструктивного общения.

Актуализированное общение как фактор, определяющий здоровье личности и конструктивность межличностных взаимоотношений. Общение и психологическое здоровье. Основные характеристики здоровой творческой личности. Актуализированное общение и личностный рост.

Духовный стиль общения. Возможности ее развития. Эмпатия как средство общения. Роль доверия в общении. Влияние личного обаяния. Обаятельность и ее составляющие. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении.

Общечеловеческие ценности, свобода и ответственность в общении.

Невербальное общение

Влияние организации пространства в межличностном общении. Взаимозависимость дистанции субъективно осознаваемой безопасности и характера коммуникации. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Позиции партнеров в общении.

Невербальные способы эмоционального самовыражения. Осознание и вербализация чувств. Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека. Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта».

Вербальное общение

Закономерности восприятия вербальной информации. Правила „хорошего слушания“. Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Правила поведения в дискуссии. Закономерности, повышающие взаимопонимание. Искусство полемики. Виды вопросов. Активность в постановке вопросов. Искусство отвечать.

Постановка вопроса в общении. Виды вопросов. Открытые и закрытые вопросы. Простые и сложные вопросы. Формы ответов. Стиль поведения в дискуссии. Инициатива в общении.

Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Личностные особенности и врожденные факторы, осложняющие общение. Ориентация в типах контакта. Оценка уровня коммуникативных способностей. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Тренинговое занятие «Конструктивное общение».

«Я познаю себя»

Новое впечатление о себе. Отношение к общению. «Древо» психологических качеств и возможностей. Межличностная и самооценочная тревожность. Нравственные качества характера. Уровень воспитанности. Жизненные ценности и принципы. Коммуникативный потенциал. Общение и психологическое здоровье. Духовное общение. Общение в семье. Диагностика семейных отношений. Коммуникативная толерантность. Кристалл успеха. Резервы развития. Самовоспитание.

«Я познаю людей»

Я и мои одноклассники. Мой лучший друг. Какой он? Как подарить радость другу? Я и права других людей. Взаимоотношения в нашем классе. Хорошие манеры. Способы проговаривания своих чувств. Секреты уверенности. Правила поведения в конфликте. Мониторинг развития коллектива. Радуга дружбы и оптимизма.

Общение в конфликте

Конфликт и его диагностика

Определение конфликта. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Диагностика конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Способы „выхода“ из деструктивных состояний. Динамика конфликта. Актуализация внутренних ресурсов личности.

Стратегия сотрудничества в конфликте

Основные стратегии поведения в конфликте. Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте. Я-высказывание как метод социально приемлемого способа выражения чувств в конфликте.

Посредничество в конфликте

Роль и функции посредника. Особенности общения посредника в конфликте. Организация процедуры разрешения конфликта через посредника.

Психологические основы делового общения.

Деловое общение как вид деятельности человека. Классификация общения по различным основаниям и содержанию (духовное, интимное, неформальное, ритуальное, деловое); по объекту (реальное и воображаемое); по цели (ради общения, времяпрепровождения, приобщение к опыту людей, передача собственного опыта, достижение общей цели). Общение непосредственное и опосредованное. Средства общения.

Общение и потребности человека.

Психологический климат и деловое общение в трудовом коллективе. Позиции людей при общении: авторитарный, партнерский, подчинение. Позиции коммуникативного контакта. Виды и формы общения. Связь общения и самооценки человека. Самооценка собственного поведения в учебной, рабочей группе, коллективе (по А.Б. Добровичу). Общение на разных этапах формирования коллектива. Общение с лидером в коллективе.

Психологическая совместимость людей. Психология восприятия человека человеком (по А.А. Бодалеву). Типы личностей (по Г.А. Айзенку). Характеристики людей (по Кеттеллу). Соционическая характеристика личности. Отношения сотрудничества, ревизии, активации и др. диагностика собственного типа личности. Способы построения отношений с людьми разного типа.

Стили мышления для делового общения. Характеристика языков (по Ф.Е.Василюку). Когнитивные стили по простоте-сложности (схема Э. Парилиса). Диагностика собственного стиля мышления.

Конфликт или компромисс. Как избежать стресса? Понятие о конструктивной критике. Возникновение и решение конфликта. Виды проблем в конфликте. Причины и иллюзии конфликта. Ложные способы выхода из конфликта. Четырехшаговый метод преобразования конфликта в сотрудничество (по Д. Дэну). Методы угашения конфликтов. Способы психологической защиты. Диагностика собственного типа отношений (тест Томаса). Типы реакции на фрустрацию (тест Розенцвейга). Нравственные дилеммы по Кольбергу.

Речь в деловом общении. Понятие о культуре речи. Речевые стили. Деловой. Профессиональный стиль. Официальное и неофициальное общение. Ораторское искусство. Как развивать свои речевые способности?

Коммуникативный потенциал личности.

Понятия о коммуникативном потенциале, его главные характеристики. Значение самооценки для своего коммуникативного потенциала с целью его корректировки и развития.

Основы трансактного анализа как средства коммуникативного контроля.

Методы преодоления затруднений в общении.

Деловой этикет в действии.

Понятие об имидже. Условия положительной самопрезентации. Этикет в вашей будущей профессии. Правила и приличия. Условия эффективных переговоров. Вербальные и невербальные способы общения. Понятие о ведущей модальности. Конгруэнтные и неконгруэнтные знаки общения. Секрет Сократа. Путь к согласию: умение проявлять эмпатию, уважение к партнеру. Эмоциональное самовыражение. Искусство полемики.

Культура делового письма.

Правила оформления официальных документов личного и служебного характера. Требования к ведению деловой документации. Правила оформления делового письма. Нормы языка.

Заключительное занятие: защита творческих проектов

Формы организации:

Тренинги
Работа в группах
Работа в парах
Игры
Беседа

Виды деятельности:

Познавательная деятельность
Проектная деятельность
Игровая деятельность
Разыгрывание сюжетов, обсуждение.

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Название темы	Количество часов
	Раздел 1. Введение в практическую психологию общения.	25
1	Внутренний мир человека и возможности его познания. Цели и задачи курса. Формирование позиции взаимодействия на занятиях.	1
2	Культура общения и жизненного самоопределения.	1
3	Личность. Структура личности.	1
4	Методы изучения личности.	1
5	Практикум «Многообразие личностных особенностей».	1
6	Образ «Я» и самооценка.	1
7	Секреты уверенности в себе.	1
8	Практикум «Оценка уровня коммуникативных знаний и навыков».	1
19	Роль и методы рефлексии. Нравственные основы жизнедеятельности.	1
10	Практикум «Адаптация в классе. Уровень развития коллектива».	1
11	Взаимопомощь в классе.	1
12	Резервы развития и саморазвития.	1
13	Межличностное взаимодействие. Виды общения.	1
14	Психологические защитные механизмы в общении.	1
15	Значение межличностного общения. Функции и стили общения.	1
16	Роль эмоций в общении.	1
17	Мимика и жесты.	1
18	Практикум «Анализ чувств».	1
19	Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта».	1
20	Умение слушать.	1
21	Темп речи в общении.	1
22	Закономерности, повышающие взаимопонимание.	1
23	Искусство отвечать.	1
24	Правила поведения в дискуссии.	1
25	Тренинговое занятие «Конструктивное общение».	1
	Раздел 2. Общение в конфликте	10
1	Понятие о конфликте.	1
2	Практикум «Конфликт и его диагностика».	1
3	Человек в конфликте.	1
4	Поведение в конфликте.	1
5	Стратегии поведения в конфликте.	1
6	Искусство переговоров.	1
7	Общение и здоровье.	1
8	Тренинговое занятие по регулированию конфликтов.	1
9	Практикум «Инвентаризация достижений».	1
10	Практикум «Оценка уровня развития коллектива, психологического комфорта».	1
	Итого	35

Тематическое планирование

6 класс

№	Название темы	Количество часов
	Раздел 1. Введение в практическую психологию общения.	5
1	Внутренний мир человека и возможности его познания. Цели и задачи курса. Формирование позиции взаимодействия на занятиях.	1
2	Образ окружающей реальности и образ «Я».	1
3	Взаимное влияние людей в процессе общения.	1
4	Практикум. Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Рефлексия.	1
5	Практикум. Создание доброжелательной групповой атмосферы.	1
	Раздел 1.3. Я познаю себя.	15
1	Практикум «Новое впечатление о себе».	1
2	Отношение к общению	1
3	«Древо» психологических качеств.	1
4	Практикум. Межличностная и самооценочная тревожность.	1
5	Мои нравственные качества характера. Уровень воспитанности.	1
6	Мои жизненные ценности и принципы.	1
7	Практикум. Мой коммуникативный потенциал.	1
8	Общение и психологическое здоровье. Духовное общение.	1
9	Общение в семье	1
10	Практикум. Диагностика семейных отношений	1
11	Коммуникативная толерантность.	1
12	Тренинговое занятие «Мой кристалл успеха». Резервы развития. Самовоспитание.	1
	Раздел 1.4. Я познаю людей	15
1	Я и мои одноклассники. Мой лучший друг.	1
2	Практикум «Как подарить радость другу?»	1
3	Я и права других людей.	1
4	Взаимоотношения в нашем классе. Хорошие манеры.	1
5	Способы проговаривания своих чувств. Секреты уверенности в себе.	1
6	Практикум. Правила поведения в конфликте.	1
7	Практикум. Мониторинг развития коллектива.	1
8	Тренинговое занятие. Радуга дружбы и оптимизма.	1
9	Заключительное занятие: защита творческих работ.	1
	Итого	35

**Тематическое планирование
7 класс**

№	Название темы	Количество часов
	Раздел 1. Введение в практическую психологию общения.	7
1	Внутренний мир человека и возможности его познания. Цели и задачи курса. Формирование позиции взаимодействия на занятиях.	1
2	Образ окружающей реальности и образ «Я».	1
3	Загадки сознания.	1
4	Структура личности.	1
5	Взаимное влияние людей в процессе общения.	1
6	Практикум. Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Рефлексия.	1
7	Практикум. Создание доброжелательной групповой атмосферы.	1
	Невербальное общение	10
1	Закономерности в общении.	1
2	Психологические защитные механизмы в общении.	1
3	Практикум. Межличностное общение и тревожность.	1
4	Функции общения.	1
5	Практикум. Пространство и его организация в межличностном общении.	1
6	Роль эмоций в общении.	1
7	Мимика и жесты.	1
8	Оценка эмоционального состояния	1
9	Практикум «Профилактика дискомфорта».	1
10	Тренинговое занятие. Актуализация внутренних ресурсов личности.	1
	Вербальное общение	8
1	Закономерности восприятия вербальной информации.	1
2	Умение слушать.	1
3	Тренинговое занятие. Конструктивные и деструктивные формы общения.	1
4	Закономерности, повышающие взаимопонимание.	1
5	Искусство полемики. Виды вопросов. Искусство отвечать.	1
6	Практикум. Правила поведения в дискуссии.	1
7	Практикум. Оценка уровня коммуникативных способностей.	1
8	Тренинговое занятие «Основы конструктивного общения».	1
	Раздел 2. Общение в конфликте	10
1	Понятие о конфликте.	1
2	Практикум «Диагностика конфликта».	1
3	Человек в конфликте.	1
4	Конструктивные и деструктивные конфликты	1
5	Динамика конфликта.	1
6	Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте	1
7	Особенности общения посредника в конфликте.	1

8	Тренинговое занятие «Конфликт и общение».	1
9	Практикум «Инвентаризация достижений».	1
10	Заключительное занятие: защита творческих работ.	1
	Итого	35

**Тематическое планирование
8 класс**

№	Название темы	Количество часов
	Раздел 1. Введение в практическую психологию общения.	13
1	Мы – команда	2
2	Наши сходства и различия	1
3	Зачем нужна психология общения	2
4	Успешность в общении	2
5	Обратная связь	2
6	Непосредственное общение	2
7	Опосредованное общение	2
	Общение в конфликте	22
8	Наша речь	2
9	Средства общения	2
10	Общение без слов	1
11	Умение слушать и слышать	2
12	Человек и общество	2
13	Наши эмоции и чувства	2
14	Проявления эмоций и чувств	2
15	Конфликты и причины их возникновения	2
16	Пути решения конфликтов	2
17	Манипуляции и защита от них	2
18	Портрет нашего класса	2
19	Подведение итогов	1
	Итого	35

Тематическое планирование

9 класс

№	Название темы	Количество часов
	Психологические основы делового общения.	17
1	Деловое общение как фактор успешной самореализации школьника как будущего профессионала.	1
2	Деловое общение как вид деятельности человека.	1
3	Классификация общения по различным основаниям и содержанию (духовное, интимное, неформальное, ритуальное, деловое); по объекту (реальное и воображаемое); по цели (ради общения, времяпрепровождения, приобщение к опыту людей, передача собственного опыта, достижение общей цели).	1
4	Общение непосредственное и опосредованное. Средства общения.	1
5	Общение и потребности человека.	1
6	Психологический климат и деловое общение в трудовом коллективе.	1
7	Позиции людей при общении: авторитарный, партнерский, подчинение. Позиции коммуникативного контакта.	1
8	Виды и формы общения. Связь общения и самооценки человека. Самооценка собственного поведения в учебной, рабочей группе, коллективе (по А.Б. Добровичу).	1
9	Общение на разных этапах формирования коллектива. Общение с лидером в коллективе. Психологическая совместимость людей.	1
10	Психология восприятия человека человеком (по А.А. Бодалеу). Типы личностей (по Г.А. Айзенку). Характеристики людей (по Кеттеллу).	1
11	Соционическая характеристика личности. Отношения сотрудничества, ревизии, активации и др. диагностика собственного типа личности. Способы построения отношений с людьми разного типа.	1
12	Стили мышления для делового общения. Характеристика языков (по Ф.Е.Васильюку). Когнитивные стили по простоте-сложности (схема Э. Парилиса). Диагностика собственного стиля мышления.	1
13	Конфликт или компромисс. Как избежать стресса? Понятие о конструктивной критике. Возникновение и решение конфликта. Виды проблем в конфликте. Причины и иллюзии конфликта. Ложные способы выхода из конфликта.	1
14	Четырехшаговый метод преобразования конфликта в сотрудничество (по Д. Дэну). Методы угащения конфликтов.	1
15	Способы психологической защиты. Диагностика собственного типа отношений (тест Томаса). Типы реакции на фрустрацию (тест Розенцвейга).	1
16	Нравственные дилеммы по Кольбергу.	1
17	Речь в деловом общении. Понятие о культуре речи. Речевые стили. Деловой. Профессиональный стиль. Официальное и неофициальное общение. Ораторское искусство. Как развивать свои речевые	1

	способности?	
	Коммуникативный потенциал личности.	4
18	Понятия о коммуникативном потенциале, его главные характеристики.	1
19	Значение самооценки для своего коммуникативного потенциала с целью его корректировки и развития.	1
20	Основы трансактного анализа как средства коммуникативного контроля.	1
21	Методы преодоления затруднений в общении.	1
	Деловой этикет в действии.	9
22	Понятие об имидже.	1
23	Условия положительной самопрезентации.	1
24	Этикет в вашей будущей профессии.	1
25	Правила и приличия.	1
26	Условия эффективных переговоров. Вербальные и невербальные способы общения. Понятие о ведущей модальности.	1
27	Конгруентные и неконгруентные знаки общения..	1
28	Секрет Сократа.. Эмоциональное самовыражение.	1
29	Путь к согласию: умение проявлять эмпатию, уважение к партнеру	1
30	Искусство полемики	1
	Культура делового письма.	4
31	Правила оформления официальных документов личного и служебного характера.	1
32	Требования к ведению деловой документации.	
33	Правила оформления делового письма.	1
34	Нормы языка.	
	Итого	34