



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1»  
г. Вологды

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМС  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.  
Руководитель /   
Кудряшова О.Н.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Пестовская И.С.  
30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы /   
Юдина И.Н.  
Приказ №136 от 30 августа 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Секреты позитивного общения»**

**для обучающихся 9 классов/групп**

Рабочую программу составили:  
Пестовская И.С., педагог-психолог,  
Корнева А.В., социальный педагог

**2023 - 2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная социокультурная ситуация и кризисные явления в системе образования свидетельствуют о необходимости коренной перестройки качества образования.

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 самооценку 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.

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.

Исходя из принципов современного образования, реализация программы ориентирована на новые подходы к организации общения, сотрудничества на уроке. Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Секреты позитивного общения» составлена на основе:

– Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

– Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,

– Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,

– Письмо Минпросвещения РФ от 5 июля 2022 г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций».

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». Кроме этого применялся материал пособия «Конфликт и общение»:

путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов», социально-психологических тренингов: «Познавая себя и окружающих» М. Ю. Савченко и «Тренинг уверенности в себе» А. М. Прихожан.

**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, укреплению адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Важным условием реализации целей и задач курса является его диалогичность обучения, что исключает критические оценки, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Учитель психологии должен, во-первых, учить жить в системе человеческих отношений, во-вторых, организовывать в процессе занятий психологическую помощь ученику таким образом, чтобы тот сам мог влиять на процесс развития своей личности по мере усвоения структуры знаний. Он должен понять, как решать его проблему ему самому, а не как бы вы решили эту проблему, будучи на его месте. Учитель показывает методы освоения человеческой культуры, с помощью которых можно найти то или иное знание, классифицировать при первом приближении проблемы, возникающие в человеческом общении. Если учитель будет не простым транслятором знаний, а организатором совместного поиска, аудитория будет воспринимать учебную деятельность на занятиях как естественную часть жизнедеятельности. Тогда обучение становится не насилием над личностью, а ответом на вопросы, которые ставит перед нею жизнь, и, следовательно, жизненной потребностью. Общение со сверстниками в учебной ситуации становится средством тренировки общеинтеллектуальных умений и навыков.

Эффект реализации программы курса в значительной степени зависит от доброжелательной творческой атмосферы, от чуткости и внимательности педагога-психолога к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий. Общение становится не просто способом проведения досуга, но и средством самовыражения, установления новых человеческих контактов и углубления старых. Занятия объединены одной идеей и не подлежат вычленению из общей структуры программы. Последовательность занятий составлена с учетом их постепенного усложнения, как с организационной, так и с практической стороны.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

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

*Программа ориентирована на применение широкого комплекса приёмов и методов системно-деятельностного подхода (использование совокупности методов обучения, использование которых позволяет обучающемуся не получать знания в готовом виде, а добывать их в процессе собственной учебно-познавательной деятельности). С этой целью в содержание программы включены: тренинговые и семинарские занятия, психотехнические упражнения, проективные методики, приемы ролевых и деловых игр, интерактивных и групповых методов обучения, рефлексивный и мотивационный диалоги, нетрадиционные виды домашних заданий: моделирование и проектирование желаемого поведения в конкретных жизненных ситуациях; творческие проекты – самоотчёты. Это создает условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки и конструктивного общения, которые составляют базу для полноценного и успешного развития личности.*

На изучение курса внеурочной деятельности отводится 17 часов в 9-х классах: в 7 классе (0,5 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 1. Невербальное общение**

Влияние организации пространства в межличностном общении. Взаимозависимость дистанции субъективно осознаваемой безопасности и характера коммуникации. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Невербальные способы эмоционального самовыражения. Осознание и вербализация чувств. Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека. Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта».

### **Тема 2. Вербальное общение**

Закономерности восприятия вербальной информации. Правила „хорошего слушания“. Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Правила поведения в дискуссии. Закономерности, повышающие взаимопонимание. Инициатива в общении.

Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Тренинговое занятие «Конструктивное общение».

### **Тема 3. «Я познаю себя»**

Жизненные ценности и принципы. Коммуникативный потенциал. Общение и психологическое здоровье. Духовное общение. Общение в семье. Коммуникативная толерантность.

### **Тема 4. «Я познаю людей»**

Я и права других людей. Способы проговаривания своих чувств. Правила поведения в конфликте. Радуга дружбы и оптимизма.

### **Тема 5. Конфликт и его диагностика**

Определение конфликта. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Конструктивные и деструктивные конфликты. Способы «выхода» из деструктивных состояний.

Общение в экстремальных ситуациях. Актуализация внутренних ресурсов личности.

### **Тема 6. 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.

### **Тема 7. Посредничество в конфликте**

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Курс внеурочной деятельности «Секреты позитивного общения», ориентирован на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов основного общего образования. Повышение уровня коммуникативных способностей и социальнопсихологической 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**

- 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**

- 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**

- 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности с учетом рабочей программы воспитания
<b>Тема 1. Невербальное общение</b>					
1	Влияние организации пространства в межличностном общении.	1	Диалог, групповая работа	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/</a>	Диалог направленный на формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов.
2	Осознание и вербализация чувств. Невербальные способы эмоционального самовыражения.	1	Диалог, групповая работа	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/</a>	Учебные задачи направленные на приобретение опыта успешного межличностного общения; готовность к разнообразной совместной деятельности, активное участие в коллективных учебно-исследовательских, проектных и других творческих работах
3	Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта».	1	Тренинг	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/</a>	Тренинг направленный на укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.
Итог по разделу		3			
<b>Тема 2. Вербальное общение</b>					
4	Закономерности восприятия вербальной информации. Правила поведения в дискуссии.	1	Практикум	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/</a>	Практическая работа на формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом
5	Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Инициатива в общении.	1	Диалог, групповая работа	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/</a>	Учебные задачи направленные на приобретение опыта успешного межличностного общения; готовность к разнообразной совместной деятельности, активное участие в коллективных учебно-исследовательских, проектных и других творческих работах
6	Искажение информации, стереотипы, ярлыки,	2	Тренинг	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/</a>	Учебные задачи направленные на формирование положительного самовосприятия и чувства

	мышечные зажимы Тренинговое занятие «Конструктивное общение».			<a href="#">ya/</a>	своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей.
Итог по разделу		4			
<b>Тема 3. «Я познаю себя»</b>					
7	Жизненные ценности и принципы.	1	Диалог, групповая работа	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/</a>	Учебные задачи на приобретение опыта успешного межличностного общения; готовность к разнообразной совместной деятельности, активное участие в коллективных учебно-исследовательских, проектных и других творческих работах
8	Коммуникативный потенциал. Общение и психологическое здоровье. Духовное общение. Общение в семье. Коммуникативная толерантность	1	Практикум	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/</a>	Дискуссия на формирование установок на активное участие в решении практических задач, осознанием важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений.
Итог по разделу		2			
<b>Тема 4. «Я познаю людей»</b>					
9	Я и права других людей. Правила поведения в конфликте.	1	Диалог, индивидуальная /групповая работа	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/</a>	Учебные задачи на приобретение опыта успешного межличностного общения; готовность к разнообразной совместной деятельности, активное участие в коллективных учебно-исследовательских, проектных и других творческих работах
10	Способы проговаривания своих чувств	1	Практикум	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/</a>	Дискуссия на формирование установок на активное участие в решении практических задач, осознанием важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений.
Итог по разделу		2			
<b>Тема 5. Конфликт и его диагностика</b>					
11	Определение конфликта.	1	Диалог	<a href="https://interneturok.ru/k">https://interneturok.ru/k</a>	Беседа о воспитании стремления к познанию



	Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций.			<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">ursy i uslugi/psihologiya/</a>	себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.
12	Конструктивные и деструктивные конфликты. Способы „выхода“ из деструктивных состояний.	1	Практикум	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy i uslugi/psihologiya/</a>	Учебные задачи направленные на приобретение опыта успешного межличностного общения; готовность к разнообразной совместной деятельности, активное участие в коллективных учебно-исследовательских, проектных и других творческих работах
13	Общение в экстремальных ситуациях. Актуализация внутренних ресурсов личности.	1	Практикум	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy i uslugi/psihologiya/</a>	Учебные задачи направленные на осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.
Итог по разделу		3			
<b>Тема 6. Стратегия сотрудничества в конфликте</b>					
15	Основные стратегии поведения в конфликте. Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте.	1	Игра	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy i uslugi/psihologiya/</a>	Учебные задачи направленные на формирование установок на активное участие в решении практических задач, осознанием важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений.
16	Я-высказывание как метод социально приемлемого способа выражения чувств в конфликте.	1	Практикум	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy i uslugi/psihologiya/</a>	Практическая работа на формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом
Итог по разделу		2			
<b>Тема 7. Посредничество в конфликте</b>					
17	Организация процедуры разрешения конфликта через посредника. Роль и функции посредника	1	Дискуссия	<a href="https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/">https://interneturok.ru/kursy i uslugi/psihologiya/</a>	Дискуссия на формирование установок на активное участие в решении практических задач, осознанием важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием

					необходимых умений.
Итого по разделу	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	17				