

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 "Образовательный центр" имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ПО

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора  
по УВР

М.В. Немчинова  
«31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Борское

\_\_\_\_\_  
Л. М. Жабина  
Приказ № 92-од от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
элективного курса «Психология эффективного общения»  
для обучающихся 11 класса

с. Борское 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа элективного курса по психологии разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов и следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция ООН о правах ребёнка.
2. Федеральный закон об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации.
3. Федеральный закон «Об образовании».
4. Федеральная концепция модернизации российской образовательной системы на период 2010 года.
5. Типовое положение «Об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи».
6. Устав ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское.

### **Актуальность изучения учебного курса**

Введение программы элективного курса «Психология эффективного общения» в 11 классах актуальна на современном этапе развития школы. Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом, возрастает значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности. Психологическое здоровье - является одной из актуальных общечеловеческих проблем, которую должны решать учителя различных дисциплин, в том числе и психологи.

Данная программа разработана с учетом решения актуальных проблем о снятии избыточного напряжения, об обучении его методам противодействия стрессу, в том числе и информационному, не говоря уже о выработке навыков активного слушания, самопрезентации и саморегуляции.

Старший школьный возраст – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Программа представляет собой системный взгляд на проблему развития взаимодействия в группе, атмосферы доверия и взаимоуважения. Курс направлен на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов, эмоциональной устойчивости, саморегуляции. Таким образом, позволяет расширить практико-ориентированную деятельность учащихся.

### **Цели и задачи изучения учебного курса**

**Цель курса:** обеспечить развитие социально-психологической компетентности и мастерства делового взаимодействия.

**Задачи курса:**

- получение, обобщение психологических знаний об особенностях процессов самопознания и самовоспитания, о себе целостно;
- формирование представлений об эмоциях и их саморегуляции как способа снятия стресса и напряжения;
- познакомиться с природой конфликта и научиться способам разрешения сложных ситуаций;
- выработка у школьников конструктивных способов взаимодействия в социуме;
- сформировать у учащихся навыки саморегуляции, мотивации на достижение успеха;
- Формировать навык ставить цели и способам достижения.

### **Общая характеристика учебного курса**

Программа составлена на основе следующих программ: Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. «Психология общения для старшеклассников», Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. «Основы конструктивного общения», Васильченко К.В. «Путешествие в страну «Я», Нартова-Бочавер С.К. «Психология личности и межличностных отношений».

Данный курс обучения основан на представлении о том, что каждый человек стремится более полно реализовать себя (самоактуализироваться), добиться успеха в жизни. Помочь в этом ученику, призвана, естественно, вся система обучения и воспитания. Специфика данного курса в том, что в нем эта задача выступает в «чистом виде», вне содержания того или иного предмета. Он направлен на развитие умения правильно, реалистично оценивать свои результаты и возможности в той или иной сфере деятельности, на повышение уровня принятия себя, поддержки благоприятного представления о себе, своих потенциалах, своей способности к саморазвитию и самосовершенствованию, освоение технологий эффективной коммуникации. В программе курса «Психология эффективного общения» особое внимание уделяется активным формам работы. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволяют учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнера по общению и самоанализа, конструктивного ведения диалога.

Программа рассчитана на 34 часа учебного времени за один год обучения, 1 раз в неделю.

### **Результаты изучения учебной дисциплины**

*Личностными результатами освоения рабочей программы являются:*

- сформированность представлений о психологии как о науке, изучающей поведение и внутренние психические процессы человека, о психологических взаимосвязях, которые устанавливаются между людьми в процессе их взаимодействия.
- сформированность мотивационных компонентов профессиональной пригодности, побуждающих реализовывать обучающегося свои способности и личностные особенности в профессиональной деятельности.
- овладение закономерностями, психологическими факторами и механизмами общения и взаимодействия людей при совместной деятельности.
- воспитание средствами психологии культуры личности, понимания значимости психологии для формирования особенностей личности в различных общностях людей.
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность к коллективной работе, сотрудничеству со сверстниками в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

*Метапредметными результатами освоения рабочей программы являются:*

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- целеустремленность в поисках и принятии решений, сообразительность и интуиция, развитость пространственных представлений;
- способность воспринимать красоту и гармонию мира.

*Предметными результатами освоения рабочей программы являются:*

- развитие личности обучающихся средствами психологии;
- развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- овладение систематическими знаниями основ психологии, социальной психологии и психологии труда, приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;
- развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;
- обеспечение академической мобильности и возможности поддерживать избранное направление образования;
- обеспечение профессиональной ориентации обучающихся.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- применять техники и приёмы эффективного общения в профессиональной деятельности;
- использовать приёмы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;

**знать:**

- взаимосвязь общения и деятельности;
- цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении;
- виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении;
- техники и приёмы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения;
- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов

## **Содержание программы. 11 класс.**

### Тема 1. Введение. Я- Концепция

Первое знакомство с новым учебным предметом и наукой. Что изучает наука психология и зачем ее нужно знать. Как человек узнает об окружающем мире и самом себе. Теоретико-методологические основы изучения Я-Концепции в современной психологии. Социально-психологические условия формирования Я-концепции в подростковом возрасте.

### Тема 2. Понятие личности

Понятие личности, как психологического компонента. «Человек», «Индивид», «Личность». Основные характеристики личности. Психологическая структура личности.

### Тема 3. Направленность и способности личности

Значение установки и прошлого опыта в восприятии человека человеком. Восприятие людей разного возраста, пола, профессии. Гендерные и профессиональные стереотипы. Как люди воспринимают меня самого.

### Тема 4. Понятие о темпераменте. Типы темперамента.

Что такое темперамент, история происхождения темперамента, темперамент и характер, тестирование.

### Тема 5. Понятие о характере.

Что такое характер, классификация акцентуаций характера по А.Е.Личко, практические задания.

### Тема 6. Практикум «Я и моя самооценка»

Изучение самооценки личности, методики исследования самооценки личности.

### Тема 7. Установочное занятие. Начало работы над ученическим проектом.

Характеристики, этапы учебного проекта.

### Тема 8. Понятие общения. Виды, структура и уровни общения.

Непосредственное общение; неречевые средства общения. Особые виды общения (письмо, интернет, телефон, животные и природа). Самопрезентация как умение подать себя в общении.

### Тема 9. Вербальные и невербальные средства общения.

Как мы воспринимаем друг друга. О чем говорят жесты и осанка человека. Речь, одежда и прическа как визитная карточка человека. Понятие вербального общения. Влияние психотипов и темперамента на общение. Стиль и манера общения. Пространство и время общения. Подстройки в общении.

### Тема 10. Язык телодвижений.

Что такое кинесика. Телесное выражение внутреннего состояния человека. Практикум. Вопросы для самопроверки.

### Тема 11. Теория Э.Берна.

Трансактный анализ Э.Берна. Ролевые игры, техники. Практические задания.

### Тема 12. Конфликт и способы его разрешения.

Конфликт. Что такое конфликт? Ключевые виды, типы, формы конфликтов, подробная классификация. Стили разрешения конфликтов. 5 основных стилей поведения при конфликте: приспособление, компромисс, сотрудничество, уклонение, соперничество (или конкуренция). Практикум. Способы разрешения конфликтов.

Тема 13. Стратегии общения.

Практикум.

Тема 14. Эффективная коммуникация.

Практикум.

Тема 15. Межличностные отношения в малых группах.

Психологические особенности малой группы определяются тем, что людей в ней объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и процессов.

Тема 16. Виды эмоций.

Определение понятий эмоций и чувства. Функции эмоций, эмоциональные переживания.

Практические задания. Просмотр видеоролика, обсуждение.

Тема 17. Основы саморегуляции.

Практикум, обсуждение социального ролика.

Тема 18. Мотивация деятельности.

Что такое мотивация. Как работает мотивация. Для чего нужна мотивация. Виды мотивации.

Признаки мотивированных людей. Этапы мотивации. Способы мотивировать себя и других.

Способы поддерживать мотивацию. Теории мотивации. Мифы о мотивации.

Тема 19. Модель моей будущей жизни.

Модель как конструктор. Хочу, могу, надо. Модель жизни.

Тема 20. Защита учебных проектов.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Вид учебного занятия	Оснащение занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Задания для обучающихся	Формы контроля
	<b>Тема 1. Я-концепция</b>		<b>1</b>					
1	Тренинг общения.		1	Практическое занятие		Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 2. Понятие личности</b>	<b>1</b>						
3	Цели, функции общения.	1		Комбинированное занятие	Учебник	Определить, какие реализуются функции общения между преподавателем и обучающимися	Составление словаря с цитатами и высказываниями о важности общения	Фронтальный опрос
	<b>Тема 3. Направленность и способности личности</b>		<b>2</b>					
7	Понятие социальной роли. Виды и характеристик и социальных ролей.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Перечислить свои социальные роли	Составление опорной схемы «Роли и ролевые ожидания в общении»	Фронтальный опрос
9	Тест «Три Я». Анализ ситуаций с точки зрения Э. Берна.		1	Практическое занятие	Учебник	Выполнение теста	Самоанализ своего ролевого поведения	Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 4. Понятие о темпераменте. Типы темперамента</b>		<b>1</b>					
	Игры на межличностное восприятие		1	Практическое занятие	Учебник	Тренировка практических		Обратная связь, рефлексия

	и взаимодействия. Определение дистанции в общении.					их навыков		ия
	<b>Тема 5. Понятие о характере</b>		1					
	Оценка эффективности и групповой деятельности. Диагностика межличностных отношений в группе.		0.5	Комбинированное занятие		Выполнение теста	Описание структуры «Я» по Э. Берну. Влияние структуры «Я» на взаимодействие	Обратная связь, рефлексия
	Игры на развитие лидерских качеств.		0.5	Практическое занятие		Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 6. Практикум «Я и моя самооценка»</b>		2					
	Тренинг выявления лидерских качеств.		1	Практическое занятие		Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	Упражнения для групповой работы.		1	Практическое занятие		Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 7. Установочное занятие. Начало работы над учебным проектом</b>		2					
	Упражнения для групповой работы.		2	Практическое занятие		Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 8. Понятие общения. Виды, структура и уровни общения</b>		1					
	Диагностика способности к		1	Комбинирован	Учебник	Выполнение теста		Обратная связь,



	эмпатии. Игра на развитие эмпатии.			ное занятие				рефлексия
	<b>Тема 9. Вербальные и невербальные средства общения</b>		2					
	Определение ведущей репрезентативной системы.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Выполнение теста		Обратная связь, рефлексия
	Работа над невербальным и средствами общения: определение эмоциональных состояний по мимике и жестам.		1	Комбинированное занятие		Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 10. Язык телодвижений</b>		1					
	Использование «Я-высказывания» в процессе общения и оценка его эффективности.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 11. Транзактный анализ общения</b>		2					
	Анализ барьеров в общении при взаимодействии.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Работа с текстом		Обратная связь, рефлексия
	Упражнения для групповой работы.		1	Практическое занятие		Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 12. Конфликт и способы его разрешения</b>		2					
	Просмотр и		1	Комбин	Мульти		Составление	Обратна

	обсуждение документального фильма «Жесты».			ированное занятие	медийное оборудование		опорной схемы по теме: «Механизмы межличностного восприятия»	я связь, рефлексия
	Игры на межличностное восприятие		1	Практическое занятие		Тренировка практических навыков	Доклад «Невербальные средства общения»	Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 13. Практикум «Стратегии общения»</b>		<b>2</b>					
	Работа над вербальными средствами общения: монологическая речь. Подготовка устного выступления.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	«Бой ораторов». Упражнения для групповой работы.		1	Комбинированное занятие		Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 14. Эффективная коммуникация</b>		<b>2</b>					
	Работа над вербальными средствами общения: диалогическая речь. Определение правил эффективной беседы.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Работа с текстом	Анализ собственного умения слушать (рефлексивный самоотчёт)	Обратная связь, рефлексия
	Упражнения для групповой работы (ведение беседы).		1	Комбинированное занятие		Тренировка практических навыков	Подготовка выступления на свободную тему	Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 15. Межличностные</b>		<b>1</b>					

	<b>отношения в малых группах</b>							
	Диагностика умения слушать. Оценка эффективности и разных видов слушания.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Выполнение теста	Подготовка выступления на свободную тему	Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 16. Виды эмоций</b>		1					
	Отработка видов и техник слушания. Игры на формирование положительных эмоций, умение слушать.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Тренировка практических навыков	Подбор игр, упражнений, направленных на развитие умения слушать	Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 17. Способы выражения эмоций и чувств</b>		2					
	Определение стиля делового общения. Проведение деловой беседы и деловых переговоров.		2	Комбинированное занятие	Учебник	Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	<b>Тема 18. Практикум «Основы саморегуляции»</b>		2					
	Искусство убеждать.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
	Определение эффективного поведения в споре и дискуссии.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия

<b>Тема 19. Мотивация деятельности</b>		1					
Определение эффективного поведения в споре и дискуссии.		1	Комбинированное занятие	Учебник	Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
<b>Тема 20. Практикум «Модель моей будущей жизни»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					
Определение с помощью теста отношения к себе.	1		Комбинированное занятие	Учебник	Выполнение теста		Обратная связь, рефлексия
Упражнения для групповой работы.		1	Практическое занятие		Тренировка практических навыков		Обратная связь, рефлексия
<b>Тема 21. Защита учебных проектов</b>		<b>1</b>					
Проведение контрольного теста.		1	Комбинированное занятие		Выполнение теста		
<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>32</b>					

**Основные источники:**

1. Панфилова А.П. Психология общения. – М., 2017

**Дополнительные источники:**

1. Ефимова, Н.С. Психология общения. - М, 2010
2. Атватер, И. Я вас слушаю. [Текст] – М., Экономика, 1987
3. Бёрн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М., 2004.