

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина  
города Димитровграда Ульяновской области

**ПРИНЯТО**

решением методического объединения  
учителей \_\_\_\_\_  
протокол от 29.08.2022 № 3

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Д.С. Володина  
30.08.2022

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
социального направления  
«Психология общения»  
для 6-х классов  
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Тюганова О.П.  
педагог-психолог

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология общения» для 6 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2012.

Программа составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

Настоящая программа предназначена для развития коммуникативных способностей и мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков.

Общение имеет огромное значение в формировании человеческой психики, ее развитии и становлении разумного, культурного поведения. Потребность в общении относится к числу основных потребностей человека. Общение является необходимым условием нормального развития человека как члена общества, как личности. Именно в общении, неразрывно связанном с деятельностью, индивид овладевает опытом, выработанным человечеством, в процессе общения индивид «присваивает» те духовные богатства, которые созданы другими людьми, и вместе с тем привносит в них то, что накопил в своем индивидуальном опыте. Через общение с психологически развитыми людьми, благодаря широким возможностям к научению, человек приобретает все свои познавательные высшие способности и качества. Через активное общение с развитыми личностями он сам превращается в личность.

Умению общаться необходимо учиться в течение всей жизни. С возрастом человек должен овладевать этим умением на все более высоком уровне. Особенно эта проблема актуальна в подростковом возрасте, т.к. центральным моментом в этом возрасте становится общение со сверстниками, взрослыми. На этом возрастном этапе общение

приобретает особую смысловую ценность. Мотивация межличностных отношений определяет все многообразие отношений индивида с другими людьми и в значительной мере определяет психологическое благополучие индивида, являясь показателем личностного здоровья. Мотивационно-смысловая система школьников 12-14 лет еще не сформирована и открыта позитивным изменениям.

Отличительными особенностями программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала, занятия строятся в основном из практических заданий, тренинговых упражнений, самонаблюдений, самоанализов, что позволяет детям приобретать практические навыки в области психологии.

На изучение программы курса внеурочной деятельности «Психология общения» в 6 классе отводится 34 часа из расчёта 1 час в неделю.

**Цель программы:** развитие коммуникативных способностей, мотивов межличностных отношений.

**Задачи:**

- формирование умений и навыков в области коммуникативной компетентности;
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Даная программа рассчитана на достижение **2-хуровней результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

**Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Применительно к данной программе**

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

*Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

*Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

## **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Приятно с вами познакомиться	1 час
2.	Язык жестов и мимики	2 часа
3.	Давай поговорим	8 часов
4.	Агрессия и ее роль в развитии человека	5 часов
5.	Конструктивное преодоление конфликтов	6 часов
6.	Мир чувств	11 часов
7.	Итоговое занятие	1 час

**«Приятно с вами познакомиться»**

## 1. Вводное занятие. ТБ.

Понятие общения.

Сообщение цели, задач программы.

Знакомство с правилами поведения на занятиях.

Упражнения: «Пересядьте все те, кто...», «Я и мое имя», «Ассоциации», «Футболка с надписью».

### **«Язык жестов и мимики»**

#### 1. Невербальные средства общения.

Понятия: общение вербальное и невербальное. Невербальные средства общения: мимика, жесты, позы, походка, межличностное пространство.

Упражнения: «Автобус», «Через стекло», «Таможня», «Крокодил», «Шериф».

#### 2. Внимание к поведению другого человека.

Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов».

Упражнения: «Вживание в образ», «Продемонстрируй состояние», «Узнай по фотографии».

Анализ ситуаций.

### **«Давай поговорим»**

#### 1. Речевые средства общения.

Понятия: речевые средства общения: интонация, темп и громкость речи, форма изложения.

Упражнения: «Эмоциональная фраза», «Скажи, как...»

#### 2. Умение слушать.

Понятия: методы активного слушания: перефразирование, отражение чувств, резюмирование.

Упражнения: «Испорченный телефон», «Аквариум», «Спина к спине», «С закрытыми глазами».

#### 3. Умение вести разговор.

Правила ведения разговора. Приемы, способствующие достижению понимания между собеседниками.

Упражнения: «Установление контакта», «Разговор», «Телефонный разговор».

#### 4. Умение говорить комплименты.

Понятие: комплимент.

Знакомство с «правилами» комплимента.

Упражнения: «Комплимент», «Просьба».

#### 5. Поведение уверенное, неуверенное.

Упражнение: «Перевоплощение», «Умение говорить «нет».

Разыгрывание ситуаций.

### **«Агрессия и ее роль в развитии человека»**

#### 1. Я повзрослел.

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

#### 2. У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации.

#### 3. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ... продавец».

4. Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

5. Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

### **«Конструктивное преодоление конфликтов»**

1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

Понятия: конфликт, стили разрешения конфликтов: конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс.

Тест «Стили разрешения конфликтов».

Анализ, разыгрывание ситуаций.

Упражнения: «Выбор тактики», «Разногласие», «Репетиция поведения».

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты.

Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта.

Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

2. Способы поведения в конфликте.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

3. Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

4. Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

5. Готовность к разрешению конфликта.

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

### **«Мир чувств»**

1. Эмоции и чувства

Понятия: Эмоции, настроение, чувства, аффекты.

Роль эмоций и чувств в жизни человека

Источники настроения.

Упражнения: «Островок чувств», «Рисуем чувства», «Скульптор», «Пиктограммы», «Что я чувствую», «Замороженный и реаниматор»

2. Методы и приемы саморегуляции.

Понятие: психическая саморегуляция. Методы саморегуляции.

Упражнения: «Очищающее дыхание», «Водопад», «Путешествие на облаке», «Избавление от негативных мыслей», «Поза кучера».

3. Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.

Притча «Дерево».

Упражнения: «Особые дары», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин», «Благодарность», «Давать и получать».

4. Чувство эмпатии.

Понятия: эмпатия, толерантность.

5. Толерантность в отношениях с людьми.

Упражнения: «Паутина», «Я – реальный, идеальный, глазами других», «Как все», «Различия, которые объединяют», «Синхронные движения», «Зеркало», «Живые руки», «Передача эмоций»

**Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за год.

Упражнения: «Листок за спиной», «Чемодан в дорогу», «Подарок».

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание	ЦОР/ЭОР
1	Вводное занятие «Знакомство»	1	Понятие общения. Сообщение цели, задач программы. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Упражнения: «Пересядьте все те, кто...», «Я и мое имя», «Ассоциации», «Футболка с надписью».	<a href="https://infourok.ru/klassnyy_chas_s_psihologom_sekrety_obscheniya_6_klass-293844.htm">https://infourok.ru/klassnyy_chas_s_psihologom_sekrety_obscheniya_6_klass-293844.htm</a>
2	Невербальные средства общения.	1	Понятия: общение вербальное и невербальное. Невербальные средства общения: мимика, жесты, позы, походка, межличностное пространство. Упражнения: «Автобус», «Через стекло»,	<a href="https://www.uchmet.ru/library/material/3060598/">https://www.uchmet.ru/library/material/3060598/</a>

			«Таможня», «Крокодил», «Шериф».	
3	Внимание к поведению другого человека.	1	Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов». Упражнения: «Вживание в образ», «Продемонстрируй состояние», «Узнай по фотографии». Анализ ситуаций.	<a href="https://infourok.ru/korrekcionnorazvivayuschie-zanyatiya-na-temu-mezhlichnostnie-otnosheniya-klass-1681678.html">https://infourok.ru/korrekcionnorazvivayuschie-zanyatiya-na-temu-mezhlichnostnie-otnosheniya-klass-1681678.html</a>
4	Речевые средства общения.	2	Понятия: речевые средства общения: интонация, темп и громкость речи, форма изложения. Упражнения: «Эмоциональная фраза», «Скажи, как...»	<a href="https://infourok.ru/urok-na-temu-sekrety-rechevogo-obsheniya-6-klass-5256875.html">https://infourok.ru/urok-na-temu-sekrety-rechevogo-obsheniya-6-klass-5256875.html</a>
	Умение слушать.	2	Понятия: методы активного слушания: перефразирование, отражение чувств, резюмирование. Упражнения: «Испорченный телефон», «Аквариум», «Спина к спине», «С закрытыми глазами».	<a href="https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/02/04/praktikum-ya-slyshu-i-slushayu">https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/02/04/praktikum-ya-slyshu-i-slushayu</a>
	Умение вести разговор.	2	Правила ведения разговора. Приемы, способствующие достижению понимания между собеседниками.	<a href="https://infourok.ru/klassnyy_chas_s_psihologom_sekrety_obscheniya_6_klass-293844.htm">https://infourok.ru/klassnyy_chas_s_psihologom_sekrety_obscheniya_6_klass-293844.htm</a>



			Упражнения: «Установление контакта», «Разговор», «Телефонный разговор».	
	Умение говорить комплименты.	1	Понятие: комплимент. Знакомство «правилами» комплимента. Упражнения: «Комплимент», «Просьба».	<a href="https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2013/10/19/davayte-govorit-drug-drugu-komplimenty">https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2013/10/19/davayte-govorit-drug-drugu-komplimenty</a>
	Поведение уверенное, неуверенное.	1	Упражнение: «Перевоплощени е», «Умение говорить «нет». Разыгрывание ситуаций.	<a href="https://pedsovet.su/load/191-1-0-7120">https://pedsovet.su/load/191-1-0-7120</a>
	Я повзрослел.	1	Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».	<a href="http://licey.rubinst.ru/sites/default/files/documents/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC..pdf">http://licey.rubinst.ru/sites/default/files/documents/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC..pdf</a>
	У меня появилась агрессия.	1	Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации.	<a href="http://licey.rubinst.ru/sites/default/files/documents/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC..pdf">http://licey.rubinst.ru/sites/default/files/documents/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC..pdf</a>

	Как выглядит агрессивный человек.	1	Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ... продавец».	<a href="http://licey.rubinst.ru/sites/default/files/documents/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC..pdf">http://licey.rubinst.ru/sites/default/files/documents/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC..pdf</a>
	Конструктивное реагирование на агрессию.	1	Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».	<a href="http://licey.rubinst.ru/sites/default/files/documents/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC..pdf">http://licey.rubinst.ru/sites/default/files/documents/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC..pdf</a>
	Учимся договариваться.	1	Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».	<a href="http://licey.rubinst.ru/sites/default/files/documents/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC..pdf">http://licey.rubinst.ru/sites/default/files/documents/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%BC..pdf</a>
	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2	Понятия: конфликт, стили разрешения конфликтов: конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс. Тест «Стили разрешения конфликтов». Анализ, разыгрывание ситуаций. Упражнения: «Выбор тактики»,	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-otkritogozanyatiya-po-programme-uchimsya-i-obschaemsya-s-udovolstviem-temachtotakoe-konflikt-konflikti-v-shkole-dom-2249927.html">https://infourok.ru/razrabotka-otkritogozanyatiya-po-programme-uchimsya-i-obschaemsya-s-udovolstviem-temachtotakoe-konflikt-konflikti-v-shkole-dom-2249927.html</a>

			<p>«Разногласие», «Репетиция поведения».</p> <p>Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?</p>	
	Способы поведения в конфликте.	1	<p>Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.</p>	<p><a href="https://infourok.ru/user/kukusya-natalya-nikolaevna/blog/sposobi-povedeniya-v-konfliktnoy-situacii-22806.html">https://infourok.ru/user/kukusya-natalya-nikolaevna/blog/sposobi-povedeniya-v-konfliktnoy-situacii-22806.html</a></p>
	Конструктивное разрешение конфликтов.	1	<p>Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/12/02/konstruktivnoe-razreshenie-konfliktov">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/12/02/konstruktivnoe-razreshenie-konfliktov</a></p>

			<p>ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.</p>	
	Конфликт как возможность развития.	1	<p>Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.</p>	<a href="https://lektsii.org/11-74890.html">https://lektsii.org/11-74890.html</a>
	Готовность к разрешению конфликта.	1	<p>Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».</p>	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-klass-uchimsya-razreshat-konflikti-1517898.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-klass-uchimsya-razreshat-konflikti-1517898.html</a>
	Эмоции и чувства	2	<p>Понятия: Эмоции, настроение, чувства, аффекты. Роль эмоций и чувств в жизни человека Источники настроения. Упражнения: «Островок чувств», «Рисуем чувства», «Скульптор», «Пиктограммы», «Что я чувствую»,</p>	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/595094">https://urok.1sept.ru/articles/595094</a>

			«Замороженный и реаниматор»	
	Методы и приемы саморегуляции.	2	Понятие: психическая саморегуляция. Методы саморегуляции. Упражнения: «Очищающее дыхание», «Водопад», «Путешествие на облаке», «Избавление от негативных мыслей», «Поза кучера».	<a href="https://doc4web.ru/pedagogika/konspekt-uroka-po-teme-priemi-i-sposobi-samoregulyacii.html">https://doc4web.ru/pedagogika/konspekt-uroka-po-teme-priemi-i-sposobi-samoregulyacii.html</a>
	Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.	2	Притча «Дерево». Упражнения: «Особые дары», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин», «Благодарность», «Давать и получать».	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-uchimsya-blagodarit-637117.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-uchimsya-blagodarit-637117.html</a>
	Чувство эмпатии.	2	Понятия: эмпатия, толерантность	<a href="https://infourok.ru/zanyatie-empatiya-i-tolerantnost-3045946.html">https://infourok.ru/zanyatie-empatiya-i-tolerantnost-3045946.html</a>
	Толерантность в отношениях с людьми.	3	Упражнения: «Паутина», «Я – реальный, идеальный, глазами других», «Как все», «Различия, которые объединяют», «Синхронные движения»,	<a href="https://infourok.ru/zanyatie-empatiya-i-tolerantnost-3045946.html">https://infourok.ru/zanyatie-empatiya-i-tolerantnost-3045946.html</a>

			«Зеркало», «Живые руки», «Передача эмоций	
	<b>Итоговое занятие.</b>	1	Подведение итогов работы за год. Упражнения: «Листок за спиной», «Чемодан в дорогу», «Подарок».	

