

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза Ивана Федоровича Самаркина с. Новая Кармала
муниципального района Кошкинский Самарской области

Проверено.
И.о. зам. директора по УВР
Макарова Л.И. 27.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ.
Директор школы: Толстикова И.Н.



O=ГБОУ СОШ им. И.Ф.
Самаркина с. Новая
Кармала. CN=Толстикова
И.Н.,
E=n_karmal_sch@smmga.edu.ru
Сертификат
0090a711712bc1246d.
2022-10-11 15:50:16

Приказ по школе №55-од от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Уроки самопознания»
(направление: социальное, срок реализации 1 год)

Составитель: Макарова Л.И.,
(Педагог-психолог)

Рассмотрена на заседании методического совета школы
Протокол №5 от 20 июня 2022г.
Председатель МС Макарова Л.И. _____

С. Новая Кармала, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Уроки самопознания» для учащихся 8 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой ООО ГБОУ СОШ им. И.Ф. Самаркина с. Новая Кармала.

Общение подростка со сверстниками и взрослыми – главное условие личностного развития. Неудачи в общении ведут к дискомфорту и никакие другие факторы не могут это компенсировать.

Общение со сверстниками имеет особое значение в жизни подростка. Для него это является некой школой социальных отношений и способом познания себя.

Проблема общения рассматривалась в трудах таких выдающихся ученых как, В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и других отечественных психологов, которые рассматривали общение, как важное условие психического развития человека, его социализации и индивидуализации, формирования личности.

Подростковый возраст является тем периодом, когда происходит затруднение в общении между ребенком и взрослым. Это обуславливается тем, что ребенок считает, что родители его не поймут. Чтобы найти выход из сложившейся проблемной ситуации, взрослый должен трансформировать свою позицию в сторону позиции ребенка. Психологический барьер нередко преодолевается с помощью рассказа родителя о том, как он сам вел себя в детстве в подобных ситуациях. При этом взрослый со своей стороны и со стороны ребенка дает оценку своим поступкам. Если же подросток пренебрежительно относится к общению с взрослым, то последний должен проявить больше терпения и выдержки к интересам и склонностям своего ребенка. В подростковом возрасте мотив общения с взрослыми приобретает новый мотив: у большинства школьников 14-15 лет преобладает потребность в доверительном общении с взрослыми.

Характерной чертой подросткового возраста является чередование периодов «закрытости» и «открытости» в общении. «Закрытость» отмечается у учащихся 6-8-х классов, а «открытость» у учащихся 7-9-х классов. При «закрытости» подростки стремятся защититься от постороннего давления, оградить свой внутренний мир. В данный период неадекватную реакцию могут вызвать даже нейтральные вопросы.

«Открытые» периоды характеризуются тем, что у подростка возникает потребность в беседах о своих переживаниях и проблемах, о происходящих переменах в нем и его жизни. У семиклассников эта проблема удовлетворяется и сверстниками и взрослыми. У девятиклассников же преобладает острая необходимость общения именно со взрослыми, которым они доверяют. Такой выбор партнера по общению заключается в том, что перед этими детьми стоит задача жизненного самоопределения, выбора профессии, пути дальнейшего образования. Немалую поддержку в этом случае может оказать учитель, который пользуется большим авторитетом и уважением у учащихся.

С одной стороны, у подростка очень ярко проявляется желание к общению и совместной деятельности с друзьями, сверстниками, желание жить общественной

жизнью, иметь близких друзей, с другой - не менее сильная нужда стать признанным, уважаемым в своей группе сверстников. Решение этого вопроса становится важнейшей задачей. Из-за переживаний подростка в ходе решения данной проблемы, могут разрушиться выстроенные отношения с одноклассниками, дружба со школьными друзьями. Такие переживания расцениваются как личная драма. Тяжелой ситуацией для подростка является осуждение окружающего коллектива, товарищей, а самым страшным наказанием – это нежелание окружающих сверстников общаться, бойкот. Для любого индивидуума переживание одиночества тяжело и невыносимо. Для подростка этот момент усугублен неоднократно. Вследствие всего неблагополучно происходящего с одноклассниками, подросток ищет других знакомств за пределами школьных стен. С большой долей вероятности он их находит. К сожалению, не всегда эти знакомства приводят к позитивным последствиям.

Возрастная группа, на которую ориентированы занятия: учащиеся 8 классов.
Объем часов, отпущенных календарным учебным графиком: 35 часов (1 час в неделю)

Целью данной программы является: повышение уровня коммуникативной компетентности, обучение учащихся этике общения и активизации позитивных межличностных взаимоотношений.

Задачи программы:

- Познакомить учащихся с особенностями взаимоотношений в подростковой среде;
- Научить учащихся навыкам позитивного общения со сверстниками;
- Обучить учащихся основным правилам и приемам эффективного коммуникативного поведения в различных ситуациях;
- Сформировать у учащихся навык ответственного коммуникативного поведения, умение корректировать своё общение в зависимости от ситуации.

Формы и методы работы

Проведение занятий курса внеурочной деятельности «Уроки самопознания» предполагает использование следующих форм и методов работы: тренинги, беседы, диспуты, дискуссии, дебаты, сюжетно-ролевые игры, психологические игры, проигрывание жизненных ситуаций, упражнения творческого характера, самодиагностика.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- ручки и простые карандаши для каждого участника;
- проектор и интерактивная доска для просмотра художественных фильмов;
- тетради для записей учебно-познавательного материала.

Личностные и метапредметные результаты от реализации программы

В ходе изучения курса у детей сформируются основные знания о психологии общения, психологии межличностных взаимоотношений, психологии разрешения конфликтов.

Учащиеся получают возможность научиться эмпатии, уважению собеседника, бесконфликтному поведению, повышению уровня стрессоустойчивости в конфликтных ситуациях, оценке себя и своих действий при общении.

Учащиеся научатся понимать партнера с помощью вербальных и невербальных способов общения; излагать и отстаивать свою точку зрения в соответствии с этическими принципами общения.

В результате усвоения материала курса внеурочной деятельности учащиеся смогут понять, насколько уникален внутренний мир человека, других людей, социума в целом. Обучающиеся смогут понять их неразрывную связь с внешним миром, научатся моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

В процессе деятельности формируются УУД:

1. Регулятивные учебные действия:

- умение осмыслить задачу, для решения которой недостаточно знаний;
- умение отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи;
- умение планировать этапы деятельности и прогнозировать результат;
- умение корректировать и контролировать результат деятельности;
- самореализация как умение мобилизовать силы.

2. Познавательные учебные действия:

- умение самостоятельно генерировать идеи, т.е. изобретать способ действия,
- привлекая знания из различных областей;
- умение самостоятельно найти необходимую информацию в информационном поле или запросить недостающую информацию эксперта (учителя, родителей, специалиста);
- умение выдвигать гипотезы, устанавливать причинно-следственные связи,
- формулировать проблему и находить способы её решения.

3. Личностные учебные действия:

- умение устанавливать связь между целью УД и её мотивом, т.е. умение

задать себе вопрос: что для меня проект и отвечать на этот вопрос;

- умение коллективного планирования и взаимодействия в группе;
- навыки делового партнерского общения; умение находить и исправлять свои ошибки и ошибки в работе других.

4. Коммуникативные учебные действия:

- умение инициировать учебное взаимодействие – вступать в диалог, задавать вопросы и т.д.;
- умение вести дискуссию, разрешать конфликты;
- умение отстаивать свою точку зрения, умение находить компромисс;
- навыки монологической речи; умение уверенно держаться вовремя выступления; умение отвечать на незапланированные вопросы;
- умение использовать различные средства сопровождения выступления

Содержание курса

Тема 1: «Введение в практическую психологию общения»

- 1.1. Что такое общение?
- 1.2. Общение и общительность.
- 1.3. Характер. Акцентуации характера.
- 1.4. Эмоции и чувства.

Тема 2: «Этика общения»

- 1.1. Что такое этика и этикет?
- 1.2. Этика и культура речевого общения.
- 1.3. Этика общения в виртуальном пространстве.
- 1.4. Этическое содержание «техники общения».

Тема 3: «Общение в конфликте»

- 1.1. Конфликты в общении.
- 1.2. Причины и виды межличностных конфликтов.
- 1.3. Технологии эффективного общения в конфликте.
- 1.4. Способы и средства разрешения конфликтов в общении.
- 1.5. Внутриличностные и межличностные конфликты.
- 1.6. Типы конфликтных личностей.
- 1.7. Неконфликтное общение.

Тема 4: «Этические нормы поведения среди подростков»

- 1.1. Подростки. Этика и этикет.
- 1.2. Этика поведения в семье.
- 1.3. Этика поведения в школе.
- 1.4. Этика поведения на улице и в общественных местах.

Тема 5: «Психология межличностных взаимоотношений»

- 1.1. Межличностные отношения
- 1.2. Типы взаимодействия в межличностных отношениях
- 1.3. Межличностные отношения в группах. Понятие несовместимости.
- 1.4. Межгрупповое взаимодействие.

- 1.5. Взаимное влияние людей в процессе межличностного общения.
- 1.6. Виды и формы межличностного взаимодействия в школьном коллективе.

Тема 6: «Общение в группе сверстников»

- 1.1. Особенности общения в подростковом возрасте
- 1.2. Особенности общения подростков в группе сверстников.

Тема 7: «Ролевые позиции в общении»

- 1.1. Групповые взаимоотношения и структурно-ролевые отношения в группе сверстников.

Тема 8: «Общение с родителями»

- 1.1. Особенности общения подростков и родителей
- 1.2. Стратегии поведения подростков при общении с родителями

Тема 9: «Общение с учителями и другими взрослыми»

- 1.1. Особенности общения со взрослыми в подростковом возрасте

Тема 10: «Манипуляции при общении»

- 1.1. Основные характеристики манипулятивного общения подростков.

Тема 11: «Вербальные и невербальные приемы общения»

- 1.1. Вербальные средства общения.
- 1.2. Невербальные средства общения.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Введение в практическую психологию общения	4 часа
2	Этика общения	4 часа
3	Общение в конфликте	7 часов
4	Этические нормы поведения среди подростков	4 часа
5	Психология межличностных взаимоотношений	6 часов
6	Общение в группе сверстников	2 часа
7	Ролевые позиции в общении	1 час
8	Общение с родителями	2 часа
9	Общение с учителями и другими взрослыми	1 час
10	Манипуляции при общении	2 часа
11	Вербальные и невербальные приемы общения	1 часа

Используемые теоретические и методические материалы

Раздел I. Введение в практическую психологию общения.

В повседневной жизни человек учится общению с детства и овладевает разными его видами в зависимости от окружающей его среды, от людей, с которыми взаимодействует. Это происходит стихийно, в житейском опыте. Для профессиональной деятельности, особенно связанной с людьми и передачей информации, знаний, данного опыта недостаточно, необходимо овладеть теоретическими знаниями.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 1. Определение уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского).

Задания для групповой работы:

Упражнение «Первое знакомство». Упражнение «Завоевать внимание». Упражнение «Центр общения».

Раздел II. Этика общения.

Культура общения основана на соблюдении определенных этических правил и норм. Эти правила называют этикетом. Этикет определяет форму, технику общения в различных жизненных ситуациях. Главная роль в процессе коммуникации принадлежит хорошо развитой речи, как средству человеческого общения.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 2. Диагностика культуры общения. Анкета «Сквернословие в моей жизни».

Задания для групповой работы:

Упражнение «Шаг навстречу». Игра «Король комплиментов»

Раздел III. Общение в конфликте.

Основу конфликтных ситуаций составляет столкновение между противоположно направленными интересами, мнениями, целями, различными представлениями о способе их достижения. Конфликт – это трудно разрешимое противоречие, возникшее между людьми и связанное с острыми эмоциональными переживаниями и конфликтными ситуациями. Общение – это основное условие конструктивного разрешения конфликтов.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 3. Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной).

Раздел IV. Этические нормы поведения среди подростков

Этикет-это составная часть внешней культуры человека и общества. Когда мы общаемся с человеком можно легко определить, насколько хорошо он воспитан. Благоприятное впечатление можно произвести своим внешним видом, манерой говорить, умением поддерживать разговор, вести себя за столом, корректным поведением по отношению к старшим, к коллегам по работе, к прохожим на улице, к соседям по дому. Далеко не все люди нашей страны - России, придерживаются правил хороших манер. Наглядный пример плохому поведению в обществе преподносит современная молодежь.

Раздел V. Психология межличностных взаимоотношений.

Межличностные отношения — субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения. Межличностные отношения — это система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и других диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти диспозиции опосредствуются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и выступают основой формирования социально-психологического климата в коллективе.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 4. Тест «Восприятие индивидом группы».

Практическая работа № 5. Методика «Исследование уровня эмпатийных тенденций в классе».

Практическая работа № 6. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.

Задания для групповой работы:

Изучение психологической атмосферы в классе с помощью карты-схемы.

Раздел VI. Общение в группе сверстников.

Из специфических особенностей общения подростков отечественные психологи выделяют то, что внешние проявления коммуникативного поведения весьма противоречивы. С одной стороны, в общении с товарищами подростки проявляют стремление во что бы то ни стало быть такими же, как все, с другой - желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны - стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой - бравирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного друга сосуществует у подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстроразочаровываться в бывших друзьях.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 7. Методика «Социометрия» Дж. Морено.

Раздел VII. Ролевые позиции в общении.

В современной психологии подробный анализ этих позиций в общении был разработан Э.Берном.

Э.Берн за единицу общения принял так называемую трансакцию, или некое базовое (психологическое) состояние Я человека.

Всего им было выделено три таких базовых состояния, которые в процессе общения у каждого человека проявляются в виде исполнения им трех специфических (определенных) ролей. Это:

1. Состояния Я человека, психологически напоминающие состояние родителей и основанные на запечатленных в сознании человека стилях, формах и методах воспитания и обучения, которые использовали его родители
2. Состояния Я, основанные на объективном отношении и трезвой оценке событий окружающей действительности.
3. Состояния Я, которые все еще сохраняются и действуют в психике человека с момента их фиксации и проявления в психике и поведении в раннем детстве.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 8. Трансактный анализ Э. Берна.

Раздел VIII. Общение с родителями.

В подростковом возрасте свойственно двойственное отношение к взрослым. С одной стороны стремление к эмансипации, с другой остается очень острой нужда в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. Важнейшим фактором сложившихся отношений в этот трудный для обеих сторон период, является стиль воспитания, сложившийся в семье, и возможность родителей перестроиться - принять чувство взрослости своего ребенка.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 9. Анализ семейных взаимоотношений.

Практическая работа № 10. Методика «Поведение родителей и отношение подростков к ним»

Раздел IX. Общение с учителями и другими взрослыми.

В подростковом возрасте общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 11. Методика «Тест коммуникативных умений Л. Михельсона».

Раздел X. Манипуляции при общении.

В процессе взаимодействия люди воздействуют друг на друга разными способами. Одни опираются на человеческие слабости, личные проблемы, нападают на чувства людей. Такие люди манипуляторы. Все мы порой прибегаем к манипуляции, возможно даже не замечая этого, на подсознательном уровне. В современном мире человеку иногда приходится манипулировать, чтобы выжить. Иногда, нам удаётся распознать перед собой человека, использующего такой стиль взаимодействия, и мы начинаем чувствовать раздражение. Это совершенно нормальная реакция. Трудность состоит в том, чтобы ловко уйти от этого воздействия.

Задания для индивидуальной работы:

Практическая работа № 12. Диагностика манипулятивного отношения (по шкале Банта).

Раздел XI. Вербальные и невербальные формы общения.

Общение – неотъемлемая часть в жизни каждого человека. Благодаря обмену информацией, выражению своих мыслей, мнения, советов и чувств мы можем нормально жить в обществе, ставить перед собой цели и уверенно приближаться к их достижению.

Не всегда в спорах, дружеских разговорах и простого обмена информацией собеседники откровенно выражают свои мысли и чувства. Вербальное и невербальное общение – эти две составляющие присуще в общении каждого из нас. Умея распознавать признаки невербального общения в процессе беседы человеку гораздо проще составить правильное мнение о своем окружении.

Информационно-методическое обеспечение

1. Бодалев А.А. Личность и общение. М.: Международная педагогическая академия, 1995.
2. Бэррон Р., Керр Н., Миллер Н. Социальная психология группы: процессы, решения, действия. СПб.: Питер, 2003.
3. Горянина В.А. Психология общения: Учеб.пособие для студ.вузов. – М.: Академия, 2002.
4. Гулевич О.А. Психология межгрупповых отношений. М.: МПСИ, 2008.
5. Дубовская Е.И., Влияние лидера на сверстников в юношеских группах: Авто-реф. дис. канд. псих.наук. М., 1984.

6. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
7. Кисловская В.Р. К вопросу об эмоциональном отношении школьника к коллективу // Вопросы психологии. 1971. – №1.
8. Крупенин А.Л., Петровский В.А. Межиндивидуальное влияние // Личность в общении и деятельности. Ульяновск, 1985.
9. Коломенский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Общение и возрастные особенности. Минск, 1976.
10. Кондратьев М. Ю., Кондратьев Ю. М. Психология отношений межличностной значимости. — М.: ПЕР СЭ, 2006.
11. Леонтьев А.А. Психология общения. М.: Смысл, 2005.
12. Мудрик А.В. Общение как фактор воспитания школьников. Автореф. Дис. док. наук. – Л., 1981.
13. Парыгин Б.Д. Анатомия общения: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 1999.
14. Подгурецки Ю. Социальная коммуникация. М.: Гелиос АРВ, 2006.
15. Полонский И.С. Педагогические проблемы внешкольного общения подростков. – М.: Просвещение, 1982.
16. Фролов Ю.И. Психология подростка: Хрестоматия. М.: Российское педагогическое агентство, 1997.
17. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Пер. с англ. / Под общ. Ред. А.А. Реана. – СПб.: Питер, 2000.
18. Реан А.А. Психология подростка. М.: «Прайм-Еврознак», 2003.
19. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Пер. с нем. – М.: Мир, 1994.
20. Толстых, А. В. Подросток в неформальной группе / А.В. Толстых. - М.: Знание, 1991.
21. Чернова Г.Р., Слотина Т.В. Психология общения. СПб.: Питер, 2012.
22. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе // Вопросы психологии. 1998.

Фильмы, рекомендуемые для просмотра

1. Х/ф «Чучело». Драма. СССР, 1983 г. Режиссер: Р. Быков.
2. Х/ф «Клуб «Завтрак»». Драма. США, 1985 г. Режиссер: Д. Хьюз.
3. Х/ф «Заплати другому». Драма. США, 2000 г. Режиссер: М. Ледер.
4. Х/ф «Говори». Драма. США, 2004 г. Режиссер: Д. Шарзер.
5. Х/ф «Джуно». Драма, комедия. США, 2007 г. Режиссер: Д. Райтман.
6. Х/ф «Парк культуры и отдыха». Драма, мелодрама, комедия. США, 2009 г. Режиссер: Г. Моттола.
7. Х/ф «Щенок». Детский фильм. Россия, 2009 г. Режиссер: М. Естафьева.
8. Х/ф «Меня зовут Кхан». Драма. Индия, 2010 г. Режиссер: К. Джохар.
9. Х/ф «Вот я какой». Драма, мелодрама, комедия. США, 2011 г. Режиссер: М. Павоне.
10. Х/ф «Хорошо быть тихоней». Драма. США, 2012 г. Режиссер: С.

Чбоски.

11. Х/ф «Короткий срок 12». Драма. США, 2013 г. Режиссер: Д.Креттон.

12. Х/ф «Я, Эрл и умирающая девушка». Драма, комедия. США, 2015г.

Режиссер: А. Гомез-Рейон.

Список используемой литературы

1. Алёшина Ю.Е., Конодова А.С. Взаимоотношения подростков в школьном коллективе / Алёшина Ю.Е., Конодова А.С. // Ред. Матюшкин А.М., Попова Н.П. – 1988. – №3 май-июнь 1988.

2. Бодалев А.А. Психология общения. Избранные психологические труды – М.: Издательство «Институт практической психологии», 1996.

3. Вишневская Н. И. О факторах, привлекающих школьников в неформальные уличные группы // Психология общения и проблемы коммунистического воспитания: тезисы докладов. Омск, 1981.

4. Ильина А.И. Общительность и темперамент школьников. Пермь:Перм. кн. изд-во, 1961.

5. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М., Социальная психология малой группы. М.: Аспект Пресс, 2001.

6. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. – СПб, 2002.

