

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа №485  
с углубленным изучением французского языка  
Московского района г. Санкт-Петербурга

**СОГЛАСОВАНО**

С Педагогическим советом  
школы  
протокол № 66 от 22.05. 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 104 от 02.06.2023  
Директор  
ГБОУ школы № 485

\_\_\_\_\_ А.М. Петрова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Психология общения»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 13-14 лет

Разработчик программы  
преподаватель дополнительного  
образования, педагог-психолог  
Кудряшова Н.А.

**Направленность:** социально-гуманитарная

**Актуальность:**

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая программа психологических занятий (далее ДОП) базируется на социальном запросе общества, отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей (законных представителей), направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков, способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, формирует коммуникативные навыки. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, успешной адаптации к социуму, оказывает содействие в решении вопросов профессионального самоопределения и планирования профессиональной карьеры.

**Адресат:** дети 13-14 лет

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** программа рассчитана на 1 год обучения -72 часа.

### Цель и задачи

**Цель:**

формирование социальной компетентности обучающихся на основе социализации, способности жизнедеятельности в обществе, присвоение ценностей, знаний, норм, прав и обязанностей, адаптация, развитие социальных способностей как готовности к социальной деятельности, выявление, поддержку и развитие способностей, направленных на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся, готовность к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, способствование личностному развитию через психологическое просвещение, оказание содействия в решении вопросов профессионального самоопределения и планирования профессиональной карьеры.

**Задачи:**

*Обучающие задачи:*

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии и психологии познавательных процессов;
- формирование у обучающихся навыков и умений карьерной грамотности и других компетенций, необходимых для осуществления всех этапов карьерной самонавигации;
- формирование ценностного отношения к труду, как основного способа достижения жизненного благополучия, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

*Развивающие задачи:*

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие познавательных процессов.
- повышение уровня рефлексивности;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;

*Воспитательные задачи:*

- способствование воспитанию толерантности и уважения к культуре родной страны;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- способствование патриотическому воспитанию обучающихся.

## **Планируемые результаты освоения.**

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

### *Личностные результаты*

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей,
- готовность к разнообразной совместной деятельности;
- выстраивание доброжелательных отношений на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа.
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения для представителей многих профессий;
- стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду вне зависимости от той сферы профессиональной деятельности, которой школьник планирует заниматься в будущем.

### *Метапредметные результаты*

- аргументировать свою позицию, мнение;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе работы с интернет-источниками;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.
- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в ДОП;
- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения,
- понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;

- понимать намерения других участников занятий ДОП, проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога,
- обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой ДОП;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности,
- коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли,
- договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких участников ДОП, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и др.).
- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения ДОП, уметь находить позитивное в любой ситуации;
- уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников ДОП, осознанно относиться к ним.

*Предметные результаты:*

- знать особенности психологии как науки, специфику ее предмета и области исследования, ее практическую значимость;
- знать основные термины психологии, описывающие психическую реальность личности и поведение ее в социуме;
- иметь научные представления о психических процессах, свойствах и явлениях, их сущности, природе, основных характеристиках и видах;
- знать собственные личностные характеристики, характер протекания познавательных процессов, сильные и слабые стороны своей психики, проявляющиеся в учебной и иной деятельности;
- уметь узнавать психологическое содержание в жизненных ситуациях, использовать научные знания для их обоснования и интерпретации;
- использовать знания и навыки, полученные на занятиях, для саморегуляции, проектирования собственной деятельности и поведения;
- проводить психологическое исследование (в форме наблюдения, беседы, теста) и интерпретировать его результаты
- работать с психологической литературой, уметь подобрать справочные, консультативные материалы по интересующему вопросу.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации программы:**

Реализация программы рассчитана на один учебный год. Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю.

Численность группы до 12 человек.

Количество участников обусловлено спецификой курса, особенностями и возможностями занятий, которые включают элементы тренинга, упражнения, ролевые игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, групповые дискуссии.

**Условия набора и формирования групп:**

Принимаются все желающие в возрасте 13-14 лет. Формируется разновозрастная группа в количестве 12 человек.

**Формы организации и проведения занятий:**

В данной программе занятия проводятся по группам.

Формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная;
- групповая;
- коллективная;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- Тренинги;
- Групповые дискуссии, беседы.
- Информационные блоки.
- Защита рефератов, проектов.

**Материально-техническое оснащение:** компьютер, аудиоколонки, проектор.

### Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		всего	теория	практика	
1	Общение. Структура и средства общения.	9	4	5	Создание рефератов
2	Позиции в общении.	8	3	5	Работа над проектами
3	Механизмы межличностного восприятия.	4	1	3	Создание рефератов
4	Психологические защиты	8	3	5	Создание рефератов
5	Конструктивное общение	7	2	5	Создание рефератов
6	Приемы расположение к себе. Самопрезентация	6	2	4	Создание рефератов
7	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	8	3	5	Создание рефератов
8	Психологические аспекты семейных отношений	6	2	4	Создание эссе
9	Коллектив и личность	14	6	8	Создание рефератов
10	Итоговое занятие	2		2	Защита проектов.
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	