

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

СОГЛАСОВАНА

С Педагогическим советом
ГБОУ школы № 485
Московского района Санкт-Петербурга
протокол № 2 от 19.05.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 100 от 19.05.2026
Директор ГБОУ школы № 485
Московского района
Санкт-Петербурга

_____/ А.М. Петрова/

**Петрова
Александра
Михайловн
а**

Подписано цифровой
подписью: Петрова Александра
Михайловна
DN: cn=Петрова Александра
Михайловна, o=ГБОУ школа 485
Московского района
Санкт-Петербурга,
email=school485msk@obr.gov.sp
b.ru, c=RU
Дата: 2026.07.09 09:25:47 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Психология общения»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 13-15 лет

Разработчик программы
преподаватель дополнительного
образования Борзунова С.Н.

Пояснительная записка

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 13-15 лет

Уровень освоения: общекультурный.

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

Цели:

- Развитие эмоционального интеллекта;
- Развитие навыков эффективного общения;
- Повышение уверенности и саморегуляции;
- Профилактика и разрешение конфликтов;
- Формирование позитивной самооценки;

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с базовыми понятиями из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии и психологии познавательных процессов
- Познакомить с основами вербального и невербального общения
- Научить активному слушанию и умению задавать вопросы

Развивающие:

- Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей
- Тренировать навыки аргументации и выражения собственного мнения
- Развитие навыков преодоления страха публичных выступлений
- Обучение техникам саморегуляции
- Формирование навыков уверенного поведения в группе
- Развитие навыков эффективного общения

Воспитательные:

- Приобщение к общечеловеческим ценностям
- Способствование воспитанию уважения к собеседнику
- Воспитание ответственности за собственные слова, поступки и их последствия

- Стимулирование интереса к самопознанию и развитию коммуникативной компетенции

Планируемые результаты освоения:

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Выстраивание доброжелательных отношений на основе взаимопонимания и взаимопомощи
- Умение различать вербальные и невербальные сигналы, использовать их в общении
- Понимание своих эмоций, их влияние на поведение.
- Умение управлять эмоциями, применять техники саморегуляции в стрессовых ситуациях общения.
- Умение принимать себя и других, не осуждая

Метапредметные результаты:

- Умение активно слушать и задавать вопросы, поддерживать диалог
- 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
- 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
- Выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения
- Понимать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты

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
- Использовать знания и навыки, полученные на занятиях, для саморегуляции, проектирования собственной деятельности и поведения
- Работать с психологической литературой, уметь подобрать справочные, консультативные материалы по интересующему вопросу.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп:

На обучение принимаются все желающие дети в возрасте 13-15 лет. Формируется разновозрастная группа в количестве 12 человек. Количество участников обусловлено спецификой курса, особенностями и возможностями занятий, которые включают элементы тренинга, упражнения, ролевые игры, сказкотерапии, групповые дискуссии.

Формы организации и проведения занятий:

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

Формы проведения занятий:

- тренинги;
- групповые дискуссии,
- беседы.
- информационные блоки,
- защита проектов.

Материально-техническое оснащение: кабинет, столы, стулья, компьютер, аудиоколонки, проектор, пластилин, бумага, цветные карандаши, краски, настольные игры: «Крокодил», «Имаджинариум», «Не отдам», «Моремоджи», Brainy trainy «Критическое мышление», Brainy trainy «Публичное выступление» Brainy trainy «Эмоциональный интеллект».

Малые литературные формы: О.Генри «Дары волхвов», А.П. Чехов «Хамелеон», «Толстый и тонкий», Р. Брэдли «Все лето в один день», М.Горький «Детство» (отрывки), И. Гете «Лесной царь», Л.Толстой «Косточка». «Три старца», японские хокку и танка; Т. Зинкевич-Евстигнеева притчи, терапевтические сказки.

Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Наблюдение, собеседование
2	Общение. Структура и средства общения	8	3	5	
3	Позиции в общении	8	3	5	Кейс
4	Механизмы межличностного восприятия	4	1	3	Опрос
5	Психологические защиты	8	3	5	Практические упражнения
6	Конструктивное общение	7	2	5	Создание листа «Правила общения»
7	Приемы расположения к себе. Самопрезентация	6	2	4	Создание буклета
8	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	8	3	5	Тестирование
9	Психологические аспекты семейных отношений	6	2	4	Эссе
10	Коллектив и личность	14	6	8	Опрос
11	Итоговое занятие	2	0	2	Защита проектов
Всего		72	26	46	

