

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

МС

Волосецкая О.П.
протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ директора

Григоровская М.В.
№ 140-од от «30» 08.2023 г.

Рабочая программа элективного курса
«Секреты общения и культура взаимоотношений»

10 класс

Пояснительная записка

Программа элективного курса «Секреты общения» направлена на формирование и развитие коммуникативной компетентности, воспитание личности подростков посредством межличностного общения.

Содержание программы раскрывается в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Данная программа позволяет получить основные знания о структуре общения, приобрести умения различать виды общения, побуждать к эффективности общения, что поможет участникам группы более эффективно взаимодействовать друг с другом и налаживать дружеские отношения.

Программа имеет социально-психологическую направленность, поскольку формирует важное для жизни в обществе умение успешно адаптироваться, проявляющееся в определенных навыках.

Планируемые результаты освоения учебного курса

- увеличение информационного поля старшеклассников;
- создание условий для развития самосознания и самооценности;
- создание условий для формирования благоприятного психологического климата в классном коллективе;
- развитие уверенности в себе;
- оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Содержание тем учебного курса

РАЗДЕЛ 1. Профориентация.

Тема 1. Профессиональное самоопределение. 2 часа

Профориентационные игры: « Кто есть кто?» « Подарок», « День из жизни», « Теремок», « Федорино горе».

ЦЕЛЬ: Формирование общей готовности к самоопределению, активизация проблемы выбора профессии.

Тема 2. Проектирование профессионального жизненного пути. 1 час.

Выбор профессии; классификация профессий, формула твоей профессии, типология личности Голланда. Возможные затруднения при выборе профессии; профессионально-важные качества; процесс принятия решений.

ЦЕЛЬ: Дать учащимся представление об основах стратегии выбора профессии.

РАЗДЕЛ 2. Структура, функции и средства общения.

Тема 1. Общение. Структура и средства общения. 1 час.

Структура общения(коммуникативная, интерактивная, перцептивная).
Функции общения (прагматическая, формирующая, подтверждения, организации и поддержки). Типы общения (императивное, манипулятивное и диалогическое).

Цель: познакомить учащихся с задачами курса, раскрыть значение понятия « общение», рассмотреть структуру, функции и виды общения.

Тема 2. Невербальные средства общения. 2 часа.

Виды невербальных средств (визуальное, акустическое, тактильное, ольфакторное). Мимика; визуальное общение; нос, рот и голова; жесты; поза; звуки и запахи; дистанция; жесты-иностранцы.

Цель: Познакомить учащихся с понятием « невербальное общение», раскрыть приемы невербальной коммуникации, развить навыки интерпретации невербальных сигналов в общении.

Тема 3. Вербальная коммуникация. 1 час.

Виды речи (внутренняя, внешняя, диалогическая, письменная, монолог).Интонация; темп и громкость речи, форма изложения.

Цель: Раскрыть значение интонации в общении, развить навыки распознавания эмоционального состояния людей по интонации и речевым средствам.

Тема 4. Позииции в общении. 1 час.

Эго-состояние « Родитель»; эго-состояние « Взрослый»; эго-состояние « Ребенок».

Цель: Познакомить учащихся с основами теории Э.Берна об эго-состояниях личности; рассмотреть особенности каждого состояния; раскрыть преимущества и недостатки разных позиций в общении.

Тема 5. Стили в общении. 1 час.

Виды общения: духовное, деловое, примитивное, манипулятивное, формально-ролевое, светское. Этикет.

Цель: Познакомить учащихся с разными типами стилей общения, дать представление об особенностях наиболее эффективных в общении стилей; изучить правила этикета.

Тема 6. Манипулирование. 1 час.

Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем (активный, пассивный, соревнующийся, безразличный). Трюки манипулятора.

Манипулятивные способы поведения в конфликте.

Цель: Раскрыть один из видов неконструктивного общения- манипулирование; проанализировать его проявления в поведении, причины,

заставляющие людей использовать этот стиль; основные приемы манипуляции.

РАЗДЕЛ 3. Условия и технологии эффективной коммуникации.

Тема 1. Механизмы межличностного восприятия. 1 час.

Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибки превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к нам. Каузальная атрибуция.

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с основными феноменами межличностного восприятия.

ТЕМА 2. Психологические защиты и барьеры в общении. 2 часа.

Психологические защиты (вытеснение, проекция, замещение, отрицание, рационализация, регрессия, сублимация). Наиболее распространенные барьеры в общении; стереотипизация; препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям.

ЦЕЛЬ: Дать учащимся представление о механизмах психологических защит, изучить наиболее распространенные виды защит; разобрать основные психологические барьеры, препятствующие эффективному общению.

ТЕМА 3. Конструктивное общение. Контроль эмоций. 1 час.

Саботажники общения; способы снижения эмоциональной напряженности; управление своими эмоциями и чувствами; конструктивное выражение негативных чувств.

ЦЕЛЬ: Рассмотреть приемы управления своими эмоциями; научиться конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров по общению.

ТЕМА 4. Активное и пассивное слушание. 1 час.

Процесс слушания. Виды слушания (активное, нерефлексивное, рефлексивное, пассивное); правила эмпатического слушания. Отражение чувств.

ЦЕЛЬ: Раскрыть важность умения слушать для эффективного общения; познакомить учащихся с видами слушания, техниками активного слушания; развить навыки эмпатического слушания.

ТЕМА 5. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. 2 часа.

Знаки внимания. Compliments. Похвала и поддержка. Самопрезентация: фактор превосходства, самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с приемами расположения к себе собеседника; изучить функции и конструкции комплиментов; развить навыки эффективной самопрезентации.

РАЗДЕЛ 4. Конструктивное преодоление конфликтов.

Тема 1. Конфликт. Способы разрешения конфликтов. 1 час.

Понятие «конфликт»; основные способы разрешения конфликтов (конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс).

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с понятием «конфликт»; дать представление о различных стилях поведения в конфликте; определить собственный стиль.

ТЕМА 2. Управление конфликтом. 2 часа.

Динамика конфликта. Конструктивные разрешения конфликта. Принципы управления конфликтом; контроль эмоций в конфликте. ОДИ «Царства-государства»

ЦЕЛЬ: Рассмотреть способы конструктивного поведения в конфликте; методы управления конфликтом, роль эмоций в динамике конфликта; развить навыки творческого разрешения конфликтных ситуаций.

РАЗДЕЛ 5. Психология семейных отношений.

Тема 1. Психологические аспекты семейных отношений. 1 час.

Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль интимных отношений в стабильности семьи.

Общение в семье: конфликты и их преодоление.

ЦЕЛЬ: Рассмотреть некоторые из проблем, возникающие на ранних этапах существования семьи; проанализировать факторы, влияющие на стабильность брака.

Тема 2. Функции семьи. Стили семейного воспитания. 2 часа

Значение гармоничных отношений в браке; Функции семьи(воспитательная, хозяйственно-бытовая, первичного социального контроля, духовного общения, эмоциональная, сексуальная); детско-родительские отношения; типы негармоничного воспитания.

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с функциями семьи, изучить стили гармоничного и негармоничного воспитания, дать представление о психологических проблемах родителей в семьях с негармоничным стилем.

Тема 3. Интимные отношения. 1 час.

Роль интимных отношений в жизни человека; норма и патология; искусственное прерывание беременности; болезни, передающиеся половым путем.

ЦЕЛЬ: Повысить уровень культуры учащихся в сфере интимных отношений.

РАЗДЕЛ 6. Психология малых групп и коллективов.

Тема 1. Коллектив и личность. 1 час

Роль процесса социализации в развитии личности; виды групп; коллектив; этапы формирования коллектива; распределение ролей в коллективе(лидеры, отверженные и пренебрегаемые).

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с видами малых групп, с этапами формирования коллектива; дать представление о формировании ролей в коллективе.

Тема 2. Лидерство. 1 час.

Психологические качества лидера: типы лидеров(универсальный, ситуативный, Вдохновитель, организатор, исполнитель, авторитарный, демократический); стили управления(авторитарный, демократический, либерально-анархический, непоследовательный).

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с типами лидерства, дать представление о их психологических качествах; развить навыки конструктивной презентации лидерских качеств.

Тема 3. Социально-психологические взаимодействия людей в малой группе. Конформизм. 2 часа.

Групповые нормы. Конформизм. Факторы, влияющие на уровень конформности (значимость, авторитетность, возраст и пол человека, негативизм).

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с понятием «групповые нормы»; феноменом группового давления; с причинами высокого уровня конформности.

Тема 4. Развитие навыков уверенного отказа 2 часа.

Как сказать « нет»! Право на отказ; приемы противостояния давлению; твердые основания для отказа.

ЦЕЛЬ: Дать учащимся рекомендации, направленные на развитие способности противостоять давлению сверстников; сформировать навыки уверенного отказа.

РАЗДЕЛ 7. Деловое общение.

Тема 1. Деловая беседа. 2 часа.

Деловое общение. Функции деловой беседы; фазы беседы (подготовительная, контактная, ориентировочная, аргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с условиями и приемами эффективного ведения деловой беседы, фазами беседы и навыками построения делового разговора.

Тема 2. Психологические особенности публичного выступления 1 час.

Неречевые компоненты публичного выступления; начало; язык выступающего; контроль эмоций.

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с компонентами и различными стратегиями публичного выступления; развить навыки публичного выступления.

Тема 3. Экзамен. Психологические аспекты. 1 час.

Стратегии построения ответа на экзамене; приемы самонастройки и аутотренинга. Аутотренинг « Лесная тропа»

ЦЕЛЬ: Познакомить учащихся с приемами, позволяющими более успешно построить свой ответ на экзамене.

Тематический план

| № | Наименование разделов | количество часов | практическая работа |
|-----------|---|------------------|---------------------|
| Раздел 1. | Профориентация | 7 | 7 |
| Раздел 2. | Структура, функции и средства общения | 4 | 2 |
| Раздел 3. | Условия и технологии эффективной коммуникации | 5 | 2 |
| Раздел 4. | Конструктивное преодоление конфликтов | 3 | 2 |
| Раздел 5. | Психология семейных отношений | 4 | 1 |
| Раздел 6. | Психология малых групп и коллективов | 4 | 2 |
| Раздел 7. | Деловое общение | 2 | 2 |
| Раздел 8. | Стресс и тревожность | 7 | 4 |
| Итого | | 35 | 23 |

Рекомендованные тесты для практической работы

Методы исследования общения:

Задание 1. Определите уровень общительности (В.Ф. Ряховский)

Задание 2. Оцените самоконтроль в общении. (М. Снайдер)

Задание 3. Обаятельны ли вы?

Задание 4. Проверь свою организованность. (Е. Комаров)

Задание 5. Поддаетесь ли вы чужому мнению?

Задание 6. Трансактный анализ общения.

Методы исследования особенностей вербального общения:

Задание 1. Оцените поведение при разговоре.

Задание 2. Насколько вы общительны? Робки? Контакты?

Методы исследования особенностей невербального общения:

Задание 1. Понимаете ли вы язык мимики и жестов?

Методы исследования умения взаимодействовать:

Задание 1. Определите направленность личности (на себя, на дело, на общение).

Методы исследования психологической готовности к ЕГЭ

Задание 1. Методы релаксации

Задание 2. Эмоциональная и стрессоустойчивость.

Перечень учебно – методического обеспечения

| № | Наименование методических средств | Кол – во |
|-----|--|---------------|
| ТСО | Ноутбук, Мультимедиа-аппаратура, экран, аудиоаппаратура и др. | |
| 1 | Бумага для рисования | В дост.кол-ве |
| 2 | Цветная бумага | В дост.кол-ве |
| 3 | Цветной картон | В дост.кол-ве |
| 4 | Цветные карандаши | 5-6 коробок |
| 5 | Простые карандаши | В дост.кол-ве |
| 6 | Краски акварельные | 5-6 коробок |
| 7 | Гуашь | 5-6 коробок |
| 8 | Пластилин | 5-6 коробок |
| 9 | Клей | В дост.кол-ве |
| 10 | Фломастеры | В дост.кол-ве |
| 11 | Ножницы | В дост.кол-ве |
| 12 | Линейка | В дост.кол-ве |
| 13 | Кисточки для рисования | В дост.кол-ве |
| 14 | Аудио записи: Звуки природы для релаксации. Успокаивающая музыка Музыка для релаксации | |
| 15 | Мяч для упражнений | |
| 16 | Диск «В помощь школьному психологу: Диагностическая работа в школе» | |
| 17 | Диск «В помощь школьному психологу: Психологическая работа в школе (диагностика, психокоррекция)» | |
| 18 | Диск «В помощь школьному психологу: Психологическая работа в школе (занятия, тренинги, разработки уроков)» | |
| 19 | Анкета для определения школьной мотивации | |

| | | |
|----|--|--------------------------------------|
| 20 | Диагностика мотивационно-волевой сферы школьника | |
| 21 | Методика диагностики характерологических особенностей личности (опросник Айзенка) | |
| 22 | Тест школьной тревожности Филлипса | |
| 23 | Определение уровня личностной тревожности (А.М. Прихожан) | |
| 24 | Опросник «Самочувствие. Активность. Настроение» | |
| 25 | Методика «Социометрия» | Изучение классного коллектива |
| 26 | Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири | |
| 27 | Методика «Определение направленности личности» (В.Смекал, М. Кучер) | |
| 28 | Оценка коммуникативных и организаторских способностей | |
| 29 | Проективные методики: Тест « Три дерева» | |
| 30 | Тест «Рисунок человека» (К. Маховер, Ф. Гудинаф) | Проективные методики |
| 31 | Тест «Дом. Дерево. Человек» | |
| 32 | Тест «Несуществующее животное» | |
| 33 | Тест « Шесть предметов» | |
| 34 | Тест « Кактус» | |
| 35 | Тест « Человек под дождем» | |
| 36 | Тест « Слон» | |
| 37 | Тест « Яблоко» и др. | |
| 38 | Методики оценки памяти: Таблица Шульте, «Оценка кратковременной памяти», «Оперативная память» , «Тип памяти» и др. | Диагностика познавательных процессов |
| 39 | Опросник «Готовность подростков к выбору профессии» (методика В.Б. Успенского) | Профориентационные методики |
| 40 | Диагностика профессиональной готовности | |
| 41 | Методика изучения факторов привлекательности профессии | |
| 42 | Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии» | |
| 43 | Оценка коммуникативных и организаторских склонностей В.В. Синявского и Б.А Федоришина | |
| 44 | Методика «Дифференциально-диагностический опросник» Климова | |

