

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Атагайская средняя общеобразовательная школа "

РАССМОТРЕНО

МО "Естественник"
протокол №1 от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МКОУ «Атагайская
СОШ» № 161 от «30» 08
2024 г.

Рабочая программа элективного курса
«Секреты общения и культура взаимоотношений»
10 класс

Составлена:
Педагог-психолог
МКОУ «Атагайская СОШ»
Т.С. Дмитриева

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. Позиции 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.

№	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	