

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 222»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 11914951)

Психология общения
для обучающихся 7-9 классов

Новосибирск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно возрастной психологии, в подростковом возрасте происходит смена ведущей деятельности: если у младших школьников это учение, то у подростков — интимно-личностное общение со сверстниками. Для восьмиклассников и девятиклассников сфера коммуникации становится главным инструментом самопознания и конструирования идентичности. Если школа не дает подростку возможности удовлетворить потребность в качественном общении, он психологически «покидает» ее, а его интересы смещаются во внешкольную, часто неконтролируемую среду.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

Курс внеурочной деятельности «Психология общения» реализуется в рамках направления **социального воспитания** основной образовательной программы школы. Он направлен на удовлетворение естественного запроса обучающихся 7–9 классов на понимание себя через взаимодействие с другими, создание условий для формирования доверительных отношений в коллективе и профилактику социальной дезадаптации.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

Подростковый возраст — критический период для формирования коммуникативной компетентности. Резкая смена ведущей деятельности (с учебной на интимно-личностное общение со сверстниками), гормональная перестройка и поиск своего «Я» часто приводят к трудностям во взаимопонимании, конфликтам с родителями и педагогами, а также к проблемам социальной адаптации. Программа направлена на формирование у подростков осознанного отношения к процессу коммуникации как инструменту самопознания и достижения жизненных целей.

Цель программы:

Развитие социально-психологической компетентности личности обучающегося через освоение эффективных техник межличностного взаимодействия.

Задачи:

Образовательные: раскрыть психологическую природу общения, его виды, функции и барьеры; познакомить с основами невербальной коммуникации и кинесики.

Развивающие: развить навыки активного слушания, публичного выступления, ведения дискуссии и аргументации своей точки зрения без перехода на личности.

Воспитательные: сформировать культуру толерантности, эмпатии и уважения к чужому мнению; профилактика деструктивного поведения в группе, манипуляций и агрессивного реагирования.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс занимает важное место в системе воспитательной работы школы и реализует модуль «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания. Программа логически дополняет урочную деятельность по предметам гуманитарного цикла (обществознание, литература) и является пропедевтическим курсом по отношению к более узконаправленной программе «Школьная служба медиации "Диалог"». Курс обеспечивает единство урочных, внеурочных и воспитательных требований ФГОС ООО в части достижения личностных результатов.

Реализация курса способствует достижению целевых ориентиров развития воспитательной среды школы:

- снижению уровня психоэмоционального напряжения в классных коллективах;
- профилактике конфликтов на почве непонимания и нарушения личных границ;
- формированию культуры конструктивной обратной связи между всеми участниками образовательных отношений. Занятия проводятся в объеме 34 часов в год из расчета 1 час в неделю.

Возраст обучающихся: 13–15 лет

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

Учитывая практико-ориентированный характер предмета, программа предполагает отказ от классического лекционного формата в пользу

интерактивных методов обучения. Основными формами организации занятий являются:

Социально-психологические тренинги, дискуссии и дебаты, ролевые и деловые игры, анализ кейсов (ситуационных задач), мини-лекции с элементами беседы, просмотр и обсуждение фрагментов фильмов/видеороликов, практикумы по саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ"

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания безопасной воспитывающей среды и спецификой развития обучающихся 7–9 классов. Курс легализует естественную потребность подростков в самоутверждении внутри образовательного процесса, направляя их социальную энергию в конструктивное русло.

Программа базируется на следующих ключевых аспектах:

- 1. Формирование самосознания через обратную связь.** Центральным психологическим новообразованием данного возраста является становление самосознания личности. Оно возможно только посредством общения: сравнивая себя с другими, подросток открывает различные стороны своего «Я». Программа помогает сделать этот процесс осознанным, учит давать и принимать обратную связь без агрессии и обесценивания, что напрямую влияет на формирование адекватной самооценки и Я-концепции.
- 2. Профилактика деструктивного поведения и агрессивного взаимодействия в цифровой среде.** Подростковый возраст характеризуется эмоциональной нестабильностью, максимализмом и высокой зависимостью от мнения референтной группы. Недостаток навыков эффективного диалога приводит к тому, что естественные разногласия перерастают в затяжные конфликты, групповую изоляцию (бойкоты), систематическую агрессию или преследование со стороны сверстников. В условиях цифровизации значительная часть этих конфликтов переходит в мессенджеры и социальные сети, приобретая форму целенаправленного распространения слухов, оскорблений и публикации компрометирующих материалов. Актуальность курса заключается в обучении навыкам безопасного взаимодействия как в реальной жизни, так и в интернет-пространстве, а также умению

противостоять манипуляциям, групповому давлению и технологиям социальной инженерии.

3. **Развитие эмоционального интеллекта и саморегуляции.** Учебная нагрузка в 8–9 классах возрастает в связи с подготовкой к государственной итоговой аттестации (ОГЭ), что создает высокий уровень стресса. Программа обучает подростков техникам распознавания своих эмоций (гнева, тревоги, раздражения) и методам их конструктивного выражения («Я-сообщения»), а также способам снятия напряжения перед публичными выступлениями или контрольными работами. Это снижает риск психосоматических заболеваний и повышает учебную мотивацию.
4. **Требования ФГОС и подготовка к будущему.** Федеральные государственные образовательные стандарты делают акцент на развитии личностных результатов и гибких компетенций (*Soft Skills*). Умение вести переговоры, работать в команде, аргументировать свою позицию и соблюдать личные границы являются базовыми требованиями для успешной профессиональной реализации. Курс закладывает фундамент этой компетентности именно в тот период, когда личность наиболее пластична, обеспечивая преемственность между школьным образованием и требованиями современного рынка труда.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам освоения программы курса обучающиеся достигают следующих образовательных результатов:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- **Самоопределение и самооценка:** сформированность адекватной, рефлексивной самооценки; понимание собственных сильных и слабых сторон как коммуникатора.
- **Эмоциональная регуляция:** снижение уровня ситуативной тревожности при публичных коммуникациях и в стрессовых социальных ситуациях (ответ у доски, выступление перед аудиторией).
- **Ценностно-смысловые установки:** готовность к конструктивному диалогу, сотрудничеству и поиску компромиссов; развитие эмпатии и уважения к индивидуальным особенностям собеседников.

- **Нравственная позиция:** осознанное неприятие манипулятивного общения, лжи и психологического давления как инструментов взаимодействия.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- **Регулятивные УУД:**
 - умение самостоятельно определять цели коммуникации, ставить задачи и планировать пути их достижения;
 - способность оценивать ситуацию общения, прогнозировать реакцию партнера и выбирать адекватный стиль речи и стратегию поведения;
 - владение навыками волевой саморегуляции для преодоления коммуникативных барьеров.
- **Коммуникативные УУД:**
 - владение навыками активного слушания и техниками обратной связи (конструктивная критика, поддержка);
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками (работа в парах, группах), аргументировать свою позицию;
 - способность задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.
- **Познавательные УУД:**
 - умение устанавливать причинно-следственные связи между стилем общения и результатом межличностного взаимодействия;
 - навыки смыслового чтения текстов по психологии общения, анализа визуальных материалов (фото, видео) на предмет распознавания эмоций.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:(базовый уровень — «Обучающийся научится»)

В познавательной сфере:

- знание основных психотипов собеседников (например, по классификации DISC или Леонгарда) и специфики выстраивания диалога с каждым из них;

- знание структуры процесса коммуникации (отправитель — кодирование — канал — декодирование — получатель — шум — обратная связь).

В ценностно-мотивационной сфере:

- умение распознавать скрытые манипуляции, приемы психологического давления и нечестные уловки в споре (*газлайтинг*, подмена тезиса, переход на личности);
- понимание механизмов возникновения слухов и групповой изоляции.

В практической (деятельностной) сфере:

- владение базовыми техниками бесконфликтного общения («Я-сообщение», техника амортизации критики, активное слушание);
- умение применять алгоритмы самопрезентации и публичного выступления;
- способность давать и принимать развивающую обратную связь без обесценивания личности оппонента;
- соблюдение норм речевого этикета в различных социально-статусных ролях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7-9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельност и	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение в психологию общения.	4	Структура и виды общения	Тренинг	https://www.ya-roditel.ru/
2	Невербальная коммуникация.	8	Изучение жестов, мимики, поз. Практикум.	Тренинг, практические задания	https://www.ya-roditel.ru/
3	Технологии эффективного диалога.	10	Изучение и отработка техник активного слушания, тренинг на выстраивание личных границ, разработка правил принятия комплиментов и критики.	Тренинг, дискуссия, практическая занятия	https://www.ya-roditel.ru/
4	Психология группы и лидерства.	8	Лидерство и командообразование.	Групповая работа, тимбилдинг	https://www.ya-roditel.ru/
5	Публичные выступления и самопрезентация.	4	Изучение структуры публичных выступлений, самопрезентации, маиорегуляции	Тренинг, индивидуаль ная и групповая работа	https://www.ya-roditel.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7-9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Введение в психологию общения Общение как потребность человека. Структура общения (коммуникативная, интерактивная, перцептивная стороны)	2
2	Виды общения (вербальное, невербальное, формальное, неформальное).	2
3	Невербальная коммуникация Язык тела: жесты, позы, мимика. Проксемика (пространство общения).	2
4	Взгляд как инструмент контакта. Интонации и тембр голоса.	2
5	Конгруэнтность: соответствие слов и языка тела. Как распознать ложь.	2
6	Практикум: «Немое кино». Отработка навыков считывания сигналов тела.	2
7	Технологии эффективного диалога Техника активного слушания (повтор, пересказ, резюмирование).	2
8	Искусство задавать вопросы (открытые, закрытые, альтернативные).	2
9	«Я-высказывание» как способ выражения чувств без агрессии.	2
10	Правила конструктивной критики и принятия комплиментов.	2
11	Барьеры в общении и способы их преодоления.	2
12	Психология группы и лидерства Малая группа. Групповые роли (по М. Белбину). Ролевые конфликты.	2
13	Психология конфликта. Стратегии поведения в споре.	2
14	Лидерство и командообразование (тимбилдинг).	2
15	Противостояние групповому давлению и манипуляциям.	2
16	Публичные выступления и самопрезентация Страх сцены и методы саморегуляции (дыхание, визуализация).	1
17	Структура убедительной речи. Подготовка презентации себя или проекта.	1
18	Тренинг публичного выступления.	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34