
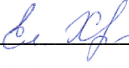



МБОУ «Большеарташская основная общеобразовательная школа
Сабинского муниципального района Республики Татарстан»

<p>РАССМОТРЕНА на заседании методического объединения протокол № 1 от 29.08.2024г. Руководитель ШМО  / Ф.А.Шигабиева /</p>	<p>СОГЛАСОВАНА заместитель директора по учебной работе  /Е.В.Хасанова/</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Большеарташская ООШ»  /Гайбадуллин И.Б. / Введено в действие с приказом № 105 от 31.08.2023г.</p>
---	---	--

Рабочая программа курса
«Эффективные коммуникации»
для 5 класса

Принята на заседании педагогического совета
№ 2 от 31.08.2023г.

Составитель: Гайбадуллин Ильнур Бакиевич

2023 /2024 учебный год

Рабочая программа курса «Эффективные коммуникации»

Пояснительная записка

Цели программы:

1. Формирование и развитие личностных и социальных навыков общения.
2. Формирование навыков асертивного поведения.
3. Формирование и развитие навыков саморегуляции, самопознания и саморазвития.

Задачи программы:

Познавательный аспект.

- сформировать соответствующие психологические компетентности, необходимые для успешной адаптации и межличностного общения в школьном коллективе;
- сформировать понимание психологических различий между людьми, причин возникновения межличностных конфликтов и путей их разрешения;
- сформировать представления о культуре общения через знакомство обучающихся с методиками гармоничного межличностного общения и правилами современного этикета;
- вызвать интерес к проблемам самопознания;
- познакомить обучающихся с приемами саморегуляции, самопознания и самовоспитания

Развивающий аспект.

- формировать у обучающихся способности к осуществлению когнитивных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий;
- помочь развитию у обучающихся умений и навыков самопознания, самоанализа, общения;
- способствовать овладению навыками построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов;
- помочь учащимся познать свои индивидуальные психологические особенности, их проявление в процессе обучения и межличностного общения

Воспитательный аспект.

- формировать у школьников потребность в саморегуляции, самопознании, самовоспитании, стремления к сотрудничеству и плодотворному взаимодействию с другими людьми;
- формировать у учащихся толерантное отношение к окружающим людям;
- способствовать формированию у учащихся личностных компетентностей, обеспечивающих плодотворную социальную адаптацию

Планируемые результаты

Данная программа способствует формированию следующих универсальных учебных действий:

Личностные результаты – развитие самостоятельности и личной ответственности в информационной деятельности; сформированность личностного смысла учения; сформированность целостного взгляда на окружающий мир.

Метапредметные результаты – развитие умения взаимодействовать с окружающими; развитие коммуникативных способностей школьника; умения выбирать адекватные средства для успешного решения элементарной коммуникативной задачи; расширение общего кругозора школьников; развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер школьника.

Регулятивные: – осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением; извлекать необходимую информацию из текста; определять и формулировать цель в совместной работе; учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях; осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит; реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми; планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого; соотносить результат с целью и

оценивать его.

Познавательные: – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять; приобрести социальные знания о ситуации межличностного взаимодействия; обогатить представление о собственных возможностях и способностях; учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения; оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости; учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта; находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию; адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные: – ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, учиться контролировать свою речь и поступки; овладеть способами общения и сотрудничества; приобрести опыт общения с представителями других социальных групп, других поколений; учиться толерантному отношению к другому мнению; учиться самостоятельно решать проблемы в общении; осознавать необходимость признания и уважения прав других людей; формулировать своё собственное мнение и позицию; учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Прогнозируемый результат

По окончании обучения по данному курсу учащиеся должны:

- обладать готовностью к осуществлению когнитивных, регулятивных и коммуникативных учебных действий;
- иметь представление об индивидуальных психологических особенностях личности;
- иметь представления о своих индивидуальных психологических особенностях;
- владеть основами навыков саморегуляции, самопознания, самоанализа, общения;
- уметь оценивать взаимоотношения между людьми в конкретных ситуациях;
- владеть основами навыков построения гармоничных межличностных отношений, разрешения и профилактики конфликтов;
- владеть навыками сотрудничества и плодотворного взаимодействия с другими людьми;
- владеть навыками совершенствования своего эмоционального интеллекта; толерантно относиться к окружающим людям;
- иметь общие представления о культуре общения;
- владеть некоторыми навыками учебно-исследовательской деятельности.

Общая характеристика курса

Программа обеспечивает поэтапное получение планируемых результатов.

Направленность программы – обучающая, развивающая (направлена на развитие способностей к саморегуляции, самопознанию и саморазвитию, повышение самооценки, формирование навыков конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях, формированию эмоционального интеллекта).

По содержанию является социально-психологической, по функциональному предназначению – прикладной, по форме организации – групповой, по времени реализации рассчитана на 1 год.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы, отличие от других программ по этой теме

Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является интимно-личностное общение, поэтому самопознание и овладение навыками гармоничного межличностного общения являются важнейшими условиями нормального психологического развития школьников. Эти обстоятельства обуславливают актуальность и педагогическую целесообразность данной программы.

Восприятие школьников, в первую очередь, нацелено на те явления и процессы, которые непосредственно связаны с его жизнью, и поэтому вызывают интерес.

Новизна данной программы заключается в ориентации на реальные потребности школьника, на формирование практически полезных знаний, умений и навыков, саморегуляции необходимых для успешного овладения ведущим видом деятельности

(эффективным коммуникациям) на данном возрастном этапе развития.

Отличие данной программы от большинства программ по этой теме заключается в следующем:

Программа ориентирована не на получение школьниками систематизированных углубленных знаний в области психологии, для которых у них отсутствует необходимая мотивация. Данная программа направлена на формирование компетентностей в сфере ведущего вида деятельности, свойственного именно данному возрасту – интимно-личностного общения. Смысловым ядром программы является проблематика самопознания, которая обеспечивает познание школьником своих индивидуальных психологических особенностей, формирование плодотворных отношений с окружающими людьми

Программа имеет практико-ориентированный характер, что позволяет школьнику учиться разрешать свои реальные психологические проблемы и развивать у него эмоциональный интеллект.

Программа имеет системный характер, что обеспечивает изучение психики человека как целостного явления. С этой целью программа содержит в себе материал из разных разделов психологии: психологии индивидуальных различий, психологии личности, возрастной, социальной, а также конфликтологии и этикета.

Знакомство с программой начинается с изучения конкретной, живой, интересной для подростка проблематики самопознания и саморегуляции. Ее непосредственная связь с его жизнью, возможность получения практических результатов позволяет на первых же занятиях вызвать устойчивый интерес к программе и создать положительную эмоциональную основу для изучения последующих более сложных тем.

Знакомство с индивидуальными психологическими особенностями личности помогает подростку понять свою психологическую уникальность, а также психологические различия между людьми. Это способствует осознанию причин возникновения проблем в общении между людьми.

Логическим продолжением знакомства со сложной сферой человеческих отношений является раздел программы «Эффективные коммуникации». На этих занятиях учащиеся получают представления о том, как лучше строить свои отношения с ровесниками и взрослыми, оценить свои взаимоотношения с окружающими людьми, развивать свой эмоциональный интеллект – понимать и управлять своими эмоциями, понимать эмоциональное состояние партнеров по общению, регулировать взаимоотношения с окружающими.

В данной программе большое внимание уделяется обучению школьников самоконтролю и самооценке, более широко представлены творческие виды деятельности.

Основные методы и формы обучения

Нет сомнений, что научиться общаться невозможно, лишь прослушав цикл лекций. Поэтому сами занятия должны быть построены в форме диалога, совместного поиска ответов на вопросы, которые ставит жизнь. Тогда сам процесс обучения становится живой школой общения, постоянным тренингом, поиском и овладением образцами цивилизованных человеческих отношений.

Методика преподавания должна соответствовать возрастным психологическим особенностям подростков, важнейшими потребностями которых являются самопознание, самоутверждение, общение со сверстниками.

Методика обучения, используемая в реализации данной программы, представляет собой единство различных форм и методов: бесед-диалогов, практических и творческих заданий, конкурсов, элементов лекций, метода групповых заданий, использование активных и игровых форм обучения, обсуждение психологических сказок и рассказов, использование трех типов рабочих листов: «Рабочий лист сессии», «Рабочий лист школьника», «Рабочий лист тьютора»

Данная методика способствует формированию у школьников собственного мнения,

умению его высказывать и обосновывать, приобретению опыта работы в группе. Выполнение коллективных заданий позволит подросткам приобрести дополнительные навыки общения.

Формы текущего и итогового контроля

Результативность учебного курса групповых психологических занятий может быть выявлена через комплекс контрольных форм, включающих в себя творческие и практические задания, анкетирование учащихся, беседы с родителями и учителями, их привлечение в качестве экспертов для оценки знаний и уровня развития навыков общения учащихся.

Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю

Описание условий для реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо разумно сочетать теоретические и практические занятия, делая упор на практические и творческие работы учащихся, направленные на выработку навыков самопознания и культуры общения.

В процессе преподавания учебного курса целесообразно использовать материал для проведения психокоррекционных упражнений и игр, психологические сказки, притчи и рассказы, подборки практических заданий и диагностического материала.

Необходимым оборудованием являются: магнитофон, компьютер, аудио и видеоматериалы, компьютерные программы по психологии, учебно-дидактические, психолого-диагностические материалы, медиа и аудио-презентации.

Содержание программы

Программа учебного курса «Эффективные коммуникации» строится по модульному принципу и предусматривает гибкость содержательного наполнения конкретными темами.

Каждый модуль представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике с постепенным усложнением и включением новых тем, ориентированных на развитие дефицитных психических функций обучающихся, в соответствии с направленностью соответствующего модуля.

В соответствии с целями и задачами групповые занятия внеурочной деятельности «Эффективные коммуникации» состоят из модулей: 1 – «Общение»; 2 – «Лидерство»; 3 – «Группа. Команда.»; 4 – «Конфликты».

1. Модуль «Общение»

Знакомство с базовыми средствами вербального и невербального общения. Отработка использования позитивной лексики, комплиментов, правил этики общения.

Психологические помехи в общении: психологические качества личности, особенности поведения. Особенности личности и модели поведения, способствующие продуктивному общению.

Задания направлены на выработку просоциального поведения, построение терапевтического альянса, улучшение межличностных отношений. Модуль направлен на развитие навыков личностного общения со сверстниками и навыков продуктивной коммуникации в социальном окружении.

2. Модуль «Лидерство»

Задания направлены на установление связи между разумом и телом, поиск мотивации, выработку здоровых ментальных и физических привычек. Поддержка мотивации. Позитивные изменения. Спорт и мышление. Просоциальные навыки. Осознанная коммуникация. Управление ожиданиями. Решение проблем. Тайм-менеджмент.

3. Модуль «Группа. Команда. Общение в деятельности»

Отработка навыков установления и поддержания продуктивного коммуникативного контакта в моделируемых ситуациях. Способы передачи информации

между собеседниками. Знакомство с навыками активного слушания. Отработка приемов поддержания беседы.

4. Модуль «Конфликты»

На занятиях происходит формирование умения уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя к агрессии или пассивно-зависимому поведению.

Важными являются также умения анализировать социальный и эмоциональный контексты коммуникативной ситуации, выбирать адекватную стратегию поведения в условиях конфликта, учитывать позицию и интересы партнера по совместной деятельности, эффективно взаимодействовать с социальным окружением.

Календарно-тематическое планирование курса «Эффективные коммуникации»

№ п.п	Тема занятия	кол. часов	Форма проведения	Дата по плану	Дата факт.
	Общение				
1	Восприятие. Взаимодействие	1	беседа-диалог, лекция	4.09	
2	Азбука общения	1	беседа-диалог, практические задания	11.09	
3	Этика. Этикет общения	1	беседа-диалог, практические задания	18.09	
4	Этические формы общения	1	беседа-диалог, тренинг	25.09	
5	Учимся общаться	1	беседа-диалог, лекция	02.10	
6	Как стать интересным собеседником	1	ролевая игра, практические задания	09.10	
7	Основы делового общения	1	активная и игровая форма, беседа-обсуждение	16.10	
8	Критика. Критиковать	1	активная и игровая форма, беседа-обсуждение	23.10	
9	Активная мотивация. Активное слушание	1	активная и игровая форма, беседа-обсуждение	13.11	
10	Практикум	1	тренинг	20.11	
	Лидерство				
11	Определение лидерства. Диагностика	1	беседа-диалог, практическое задание	27.11	
12	Мышление и лидерство	1	лекция, творческое задание, рабочие листы	04.12	
13	Критерии эффективности	1	игра, конкурс	11.12	
14	Программа развития лидерства	1	беседа-диалог, практические задания	18.12	
15	Управление стрессовыми ситуациями	1	лекция, анкетирование, тренинги	25.12	
16	Соппротивление давлению	1	беседа-диалог, практические задания	15.01	

17	Как стать уверенней в себе	1	Тренинги, тестирование, практические задания	22.01	
18	Тайм-менеджмент	1	Тренинги, тестирование, практические задания	29.01	
19	Практикум	1	Практические задания, тренинги	05.02	
20	Формула успеха	1	беседа-диалог, практические задания	12.02	
	Группа. Команда.				
21	Понятие группа, команда	1	лекция, практическое задание	19.02	
22	Одной командой быть непросто	1	тренинги, тестирование, практические задания	26.02	
23	Этапы развития команды. Формирование эффективной команды	1	беседа-обсуждение, практическое задание	04.03	
24	Определение ролей в команде	1	беседа-диалог, групповой тренинг	11.03	
25	Мы – единая команда	1	Практическое занятие	18.03	
26	Коммуникации в команде	1	тренинги	01.04	
27	Тайм-менеджмент в команде	1	игра, конкурс	08.04	
28	Практикум.	1	рабочие листы, тесты	15.04	
	Конфликты				
29	Анатомия конфликта	1	рабочие листы, исследование	22.04	
30	Конфликты в группе. Способы поведения	1	тесты, рабочие листы	29.04	
31	Скажем, конфликту нет!	1	рабочие листы, практико-творческое задание	06.05	
32	Способы разрешения конфликтов	1	тренинг, рабочие листы	13.05	
33	Манипуляции	1	лекция, практическое задание	20.05	
34	Защита проекта на тему: «Методы эффективной коммуникации»	1	Защита группового проекта	27.05	

Список используемой литературы

Для учителя:

1. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
2. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
3. Психология. Разработка занятий. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010

Для учащихся:

Дополнительная

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе.- М. «Просвещение», 1991 г.