

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация городского округа город Стерлитамак Республики
Башкортостан
МАОУ «СОШ №26» Стерлитамак РБ

РАССМОТРЕНО
на Совете школы
Протокол №7
от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом
совете
Протокол №13
от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 335-О
от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Психология общения»
(формированию коммуникативных навыков)
10 -11 классов

Стерлитамак, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Планируемые результаты освоения учебного курса	4 стр.
3. Содержание учебного курса	9 стр.
4. Тематическое планирование	17 стр.
5. 6. Учебно- методическое обеспечение	25 стр.

1. Пояснительная записка

Курс «Психология общения» направлен на повышение психологической информированности, ориентирование учащихся в психологической науке, а также на развитие у школьников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

Теоретические знания и практические умения в области психологии позволят учащимся выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала склонностей и способностей.

Также курс расширяет представления учащихся о психологии, ее возможностях, раскрывает понятия некоторых социально-психологических феноменов, позволяет овладеть навыками эффективного общения и самопознания.

Цель курса: Приобретение умений и компетенций по изучению, анализу, коррекции и оптимизации межличностных отношений.

Задачи курса:

- Развивать способность к деловому общению, умение решать конфликтные ситуации;
- Создание условий для осознания и принятия участниками ответственности за проблемы, существующие во взаимоотношениях, а также за решение этих проблем;
- Способствовать формированию навыков позитивного общения;
- Формировать умение понимать самого себя и относиться к себе, своей жизни, здоровью, окружающей среде с должным уважением.

Общая характеристика элективного курса «Психология общения»

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Изучение основ психологии может способствовать раскрытию и развитию способностей, овладению навыками самоанализа; пониманию чувств и мотивов поведения других людей; конструктивному повседневному и деловому общению; обучению приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях; умению творчески преодолевать конфликты.

Данный курс направлен также на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке. На примере различных психологических

феноменов и фактов учащихся должны осознать неоднозначность теорий, объясняющих многие сложные явления, возможность сосуществования противоречивых, на первый взгляд взаимоисключающих, точек зрения на различные аспекты многомерной реальности.

Освоение учебного материала даст учащимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Учащиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Программа предмета «Психология общения» учитывает, что 10 класс – это юношеский возраст, где огромное значение, наряду с разветвленными товарищескими отношениями, имеет дружба. Юношеский канон дружбы, по сравнению с подростковым, выдвигает на первый план ценности, связанные с развитием самосознания, – самораскрытие, понимание, искренность, интимность. Принадлежность к определенной социальной группе и собственное положение в ней также чрезвычайно важны для старших школьников.. Отсутствие друзей переживается в этом возрасте очень болезненно и воспринимается как личный недостаток. Общение старшеклассников становится более избирательным, меняется соотношение значимых друзей. В этот период внимание юноши или девушки начинают привлекать особенности людей, их непохожесть друг на друга. Потребность найти и занять свое место в коллективе сверстников вызывает стремление соответствовать не только уровню требований окружающих, но и соответствовать собственным требованиям и самооценкам. Отсюда – интерес к самому себе, своим возможностям и личностным качествам.

В юности продолжает формироваться не только потребность углублять познания о мире, что развивает его интересы, способности. Но и потребность занять определенное место в обществе людей, наладить контакты с людьми, прежде всего со сверстниками. Неудовлетворение этих потребностей ведет к различным формам дезадаптации.

Программа 10 класса посвящена проблемам общения: как общаются разные люди, какова психология группы, какие бывают группы, что такое конфликты и как их можно решать и т.д.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Психология общения» изучается в 10и 11 классах. Общее количество уроков для каждого класса в неделю составляет 2 час, в год- 68 часов.

3. Планируемые результаты освоения программы учебного курса

Личностные результаты освоения программы «Психология общения» отражают:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметными результатами освоения программы «Психология общения» являются:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметными результатами освоения программы «Психология общения» являются:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты программы «Психология общения» в проявляются в знаниях, умениях, навыках, характеризующих качество (уровень) овладения учащимися содержанием учебного предмета:

1) развитие личности обучающихся средствами предлагаемого для изучения учебного предмета, курса: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно- смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;

2) овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;

3) развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;

4) обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление образования;

5) обеспечение профессиональной ориентации учащихся.

Содержание предметного курса

В 10-11м классе учащиеся изучают проблемы психологии общения и социальной психологии: знакомятся с психологическими характеристиками малых и больших социальных групп, особенностями поведения и деятельности людей в различных группах и коллективах

Предполагается, что в результате освоения дисциплины учащийся должен:

знать

- базовые понятия психологии общения, ее основные направления и методы;
- основные механизмы общения, влияющие на его эффективность.

уметь

- анализировать конкретные коммуникативные ситуации применять полученные знания для саморазвития и дальнейшего профессионального роста;

владеть

- представлениями об основных видах, структуре и закономерностях общения;
- первичными навыками работы с научной психологической литературой.

Содержание курса

10 класс

Раздел 1. Психология межличностного отношения и общение – 22 ч.

1. Общение и его виды – 2 ч.

Общение – взаимодействие людей друг с другом. Функции общения: развитие личности, регуляция межличностных отношений, обмен информацией, воздействие людей друг на друга, познание людьми друг друга, удовлетворение уникальной потребности в общении.

Виды общения: вербальное и невербальное, внешнее и внутреннее, непосредственное и опосредованное, интимно-личное и формально-деловое.

Невербальные средства общения: мимика, пантомимика, использование предметов, особенности речи (тембр, интонация), тактильные воздействия (рукопожатие, объятие), пространственная организация общения.

Практическая отработка средств невербального общения.

2. Коммуникативная сторона общения -2 ч.

Коммуникация – обмен информацией между людьми.

Барьеры эффективного общения: ошибки в речи (неправильная формулировка, невозможность передать все оттенки мысли, оговорки и опiski); ошибки восприятия (посторонний шум, помехи, неприязненное отношение или симпатия к собеседнику, поглощенность собственными мыслями и проблемами); ошибочное понимание (многозначность, двусмысленность слов).

Схема эффективного слушания: определите цель, отвлекитесь на время от собственных забот и сконцентрируйтесь на собеседнике, слушайте с интересом и избегайте поспешных суждений, перефразируйте услышанное и задайте уточняющие вопросы.

Обратная связь – реакция человека на сообщение. Обратная связь – лучший способ исправить возможные искажения смысла.

Отработка навыков эффективного слушания в парах.

3. Барьеры общения и их преодоление – 2 ч.

Барьеры коммуникации. Барьеры взаимодействия. Барьеры понимания и восприятия. Влияние личности и характера человека на возникновение барьеров в общении. Способы преодоления барьеров в общении.

4. Перцептивная сторона общения – 2 ч.

Перцепция – познание человеком человека. Основные этапы: формирование первого впечатления (на основе внешнего облика) и его коррекция (в процессе общения).

Окно Джогари: явное, безотчетное, скрытое, тайное.

Механизмы межличностного познания: проекция, стереотипизация, идентификация, эмпатия.

Эффекты межличностного познания: эффект публичности, эффект ореола. Упражнение «Характеристика».

5. Интерактивная сторона общения – 2 ч.

Интерактивная сторона общения – воздействие людей друг на друга. Воздействие – действие на что-либо с целью его изменения. В ситуации

межличностных отношений мы можем говорить только о взаимодействии людей, об их взаимном влиянии друг на друга, проявляющемся в изменении их внутреннего мира и поведения.

Правила межличностных воздействий: правило трех плюсов (улыбка, имя, комплимент), учет внутренних особенностей человека, учет этических норм.

Виды комплиментов: косвенный, «минус-плюс», сравнительный. Упражнение «Комплименты».

Создание копилки социальных воздействий.

6. Убеждение. Внушение. Подражание – 2 ч.

Подражание – следование какому-либо примеру, образцу. Внушение – неосознанное влияние одного человека на другого, вызывающее изменение его психологии и поведения. Убеждение – метод воздействия на сознание личности через обращение к ее разуму.

Обстоятельства, облегчающие процесс убеждения: единство языка, учет уровня интеллекта, достаточность информации, логичность, концентрация внимания собеседника.

Создание рекламного ролика.

7. Психологические механизмы влияния на партнера – 2ч.

Психология манипуляции и её виды.

8. Правила успешной коммуникации – 2 ч.

Развитие коммуникативных навыков.

9. Тренинг общения – 4 ч.

10. Стереотипы в жизни человека – 2 ч..

Стереотип – обобщенное представление о чем-либо. Плюсы стереотипов – облегчение межличностного познания. Минусы стереотипов – искажение информации, конфликты.

Виды стереотипов: национальные, гендерные, профессиональные.

Выявление имеющихся стереотипов – тест незаконченных предложений – и беседа по ним.

Раздел 2. Психология межличностного взаимодействия в социальной группе – 12 ч.

11. Социальная группа – 2ч.

Виды групп. Формальные и неформальные, первичные и вторичные, реальные и социальные группы. Соотношение социальных групп в обществе. Социальные санкции и нормы в группе.

12. Малая группа – 2.

Малая группа – небольшое объединение людей, занятых общим делом и находящихся в прямых взаимоотношениях друг с другом.

Виды малых групп: формальные и неформальные, референтные и нереферентные.

Социальный статус – положение человека в группе, определяющее его права и обязанности, степень влияния на других членов группы.

Социальная роль – образец поведения, ожидаемого от человека, занимающего определенное положение в группе.

Тест «Групповые роли».

13. Общечеловеческие (моральные, религиозные и правовые) и групповые нормы - 2ч.

Виды общечеловеческих и групповых норм. Необходимость учета групповых норм. Групповые ценности – то, что наиболее важно и значимо для данной группы. Групповые нормы – правила поведения, принятые в данной группе. Групповые санкции – средства воздействия, направленные на поддержание групповых норм (поощрение и наказание).

Соотнесение групповых и общечеловеческих норм.

Диагностика ценностных ориентаций.

Составление списка норм класса.

14. Личность в группе. Конформизм. Лидерство. – 2 ч.

Положительное и отрицательное влияние группы на личность.

Лидер – человек с высоким социальным статусом. Виды лидеров: формальный и неформальный; деловой, эмоциональный и интеллектуальный. Личностная и ситуационная теории лидерства.

Конформизм – изменение собственных суждений или поведения в результате группового давления. Факторы, влияющие на проявление конформизма: значимость вопроса, авторитетность, количество и единодушие группы, личностные особенности человека.

Упражнение «Кораблекрушение».

15. Большая социальная группа– 2ч.

Понятие и виды больших социальных групп. Общие признаки, отличающие большие группы от малых. Методы исследования общественной психологии больших социальных групп.

16. Психология коллектива. Тренинг сплоченности – 2 ч.

Этапы развития группы: «песчаная россыпь», «мягкая глина», «мерцающий маяк», «алый парус», «горящий факел».

Коллектив – высший уровень развития группы. Признаки коллектива: ответственность, открытость, высокая нравственность, коллективизм, дружеские отношения, информированность, организованность, эффективность.

Социально-психологический климат – характеризует отношения между членами группы.

Упражнение «Вавилонская башня».

Раздел 3. Психология межличностных отношений и психологическое здоровье – 34 ч.

17. Деловое общение– 2 ч..

Формы делового общения. Намерения собеседников в деловом общении. Конечные цели делового общения.

18. Деловые отношения– 2 ч.

Деловые отношения – отношения равных партнеров по обмену продуктами деятельности.

Стили руководства: авторитарный, демократический и либеральный.

Этика деловых отношений: пунктуальность, немногословность, соответствие внешности принятым нормам, грамотная речь, ответственность.

19. Отношения в семье. Детско-родительские отношения – 3 ч.

Типы семейных взаимоотношений. Функции семьи. Взаимоотношения в семье как фактор благополучия её членов.

20. Конфликт и его разрешение – 3 ч.

Конфликт – столкновение противоположных целей, интересов, мнений. Виды конфликтов: межличностный и внутриличностный, межгрупповой. Диагностика уровня конфликтности личности.

Факторы конструктивного разрешения конфликта: адекватность восприятия (отсутствие предвзятости), открытость и эффективность общения, создание атмосферы доверия и сотрудничества, определение сущности конфликта (определение основной проблемы и вторичных причин, совместный поиск возможных путей решения и их реализация).

21. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях – 3 ч.

Этапы разрешения конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Соотношение фаз и этапов конфликта. Стили поведения в конфликте: избегание, компромисс, конкуренция, приспособление, сотрудничество. Диагностика стиля поведения в конфликте.

22. Спор, дискуссия, полемика. Происхождение и психологические особенности – 2 ч.

Определение понятий "спор", "дискуссия", "полемика". Классификация видов спора. Индивидуальные особенности участников спора. Выдержка и самообладание в споре. Психологические приемы убеждения в споре. Приемы воздействия на участников спора. Нечестные приемы. Позволительные и непозволительные уловки.

23. Межэтнические отношения – 2 ч.

Этнос – исторически сложившаяся, достаточно устойчивая общность людей, обладающая единым языком и культурой, общим самосознанием. Нация – высший этап развития этноса. Признаки нации: историческая память, национальное сознание и самосознание, национальная культура, национальный язык, чувство национального достоинства.

Национальный характер – психологические особенности нации.

Национализм – идеология и политика, в основе которых лежит идея превосходства одной нации над другими.

Причины этнических конфликтов: социально-экономические, территориальные, этнографические.

24. Тренинг общения – 2 ч.

25. Механизмы психологической защиты – 3 ч.

Механизмы психологической защиты: вытеснение (подавление), отрицание, замещение (сублимация), рационализация, регрессия, проекция. Их роль в жизни человека.

Тест-опросник Плутчика – Келлермана – Конте.

26. Психологическое здоровье – 1 ч.

Психологическое здоровье – гармония между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом. Критерии психологического здоровья: принятие себя, стремление к самопознанию и самореализации, способность к самостоятельному принятию решений и готовность нести ответственность за них, готовность к изменениям, альтруизм и т.д.

Психогигиена – отрасль медицинских знаний, изучающая влияние окружающей среды на психологическое здоровье личности.

27. Психологический практикум

«Моё место в группе и коллективе» - 2 ч.

Игры « Министры и конструкторы», «Ближе и дальше»

27. Психология толерантности – 2ч.

Толерантность – благосклонное отношение к чужому образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям.

Опросник толерантного общения.

Упражнение «Полет на воздушном шаре»

Раздел 1. Психология общения и позиция человека в социуме – 28ч.

1. **Я – концепция – 4ч.** Самопознание, объяснение, прогноз и самоанализ нашего поведения. Самоэффективность и коллективная эффективность. Самопрезентация: ложная скромность, препятствия, которые мы создаём себе сами, управление впечатлениями.
2. **Интерпретация других – 2ч.** Осмысление поступков людей, понимание причин их поступков. Кому приписать причину: человеку или ситуации?
3. **Убеждения самореализации – 2ч.** Ожидания педагога и позиция учащегося. Что мы ждём от других и что получаем.
4. **Поведение и установки – 4ч.** Определяют ли установки поведение? Наши роли. Проявление лицемерия. Определяет ли поведение установки? Феномен «нога в дверях». Оправдание самого себя. Почему поступки влияют на установки.
5. **Социальные и гендерные роли, их влияние на общение – 2ч.** Что такое «социальная роль». Какие бывают социальные роли, как от них зависит общение. Роли с высоким и низким статусом. Зависимость гендерных ролей от культуры и эпохи. Взаимосвязь гендерных и социальных ролей.
6. **Конформизм в общении – 4ч.** Когда и почему проявляется конформизм. Чем вызвано подчинение? Кто проявляет конформизм? Сопротивление социальному давлению. Борьба за свою уникальность.
7. **Социальное познание при проблемном поведении – 4ч.** Психология общения при депрессии, одиночестве, тревоге
8. **Социальное познание и соматические заболевания – 2ч.** Психология здоровья, оптимизм и здоровье.
9. **Стресс и его последствия – 4ч.** Понятие «стресс», его влияние на жизнь современного человека. Упражнения на регуляцию эмоционально-волевого состояния.

Раздел 2. Психология социальных отношений – 14 ч.

10. **Природа и власть предрассудков – 4ч.** Что такое предрассудки и насколько они распространены. Расовые и гендерные предрассудки.
11. **Социальные источники предрассудков – 2ч.** Социальное неравенство. Конформизм. Институциональная поддержка.
12. **Эмоциональные источники предрассудков – 2ч.** Фрустрация и агрессия. Личностная динамика
13. **Когнитивные источники предрассудков – 4ч.** Категоризация. Различительные стимулы. Когнитивные последствия стереотипов.
14. **Причинение вреда другим – 2ч.** Теории агрессии. Ослабление агрессии.

Раздел 3. Оптимизация процесса общения – 12ч.

15. **Этика поведения – 4ч.** Правила ведения группы. Техники для выявления скрытых мотивов собеседника.

Раздел 1. Психология общения и позиция человека в социуме – 28ч.

1. **Я – концепция** – 4ч. Самопознание, объяснение, прогноз и самоанализ нашего поведения. Самоэффективность и коллективная эффективность. Самопрезентация: ложная скромность, препятствия, которые мы создаём себе сами, управление впечатлениями.
2. **Интерпретация других** – 2ч. Осмысление поступков людей, понимание причин их поступков. Кому приписать причину: человеку или ситуации?
3. **Убеждения самореализации** – 2ч. Ожидания педагога и позиция учащегося. Что мы ждём от других и что получаем.
4. **Поведение и установки** – 4ч. Определяют ли установки поведение? Наши роли. Проявление лицемерия. Определяет ли поведение установки? Феномен «нога в дверях». Оправдание самого себя. Почему поступки влияют на установки.
5. **Социальные и гендерные роли, их влияние на общение** – 2ч. Что такое «социальная роль». Какие бывают социальные роли, как от них зависит общение. Роли с высоким и низким статусом. Зависимость гендерных ролей от культуры и эпохи. Взаимосвязь гендерных и социальных ролей.
6. **Конформизм в общении** – 4ч. Когда и почему проявляется конформизм. Чем вызвано подчинение? Кто проявляет конформизм? Сопротивление социальному давлению. Борьба за свою уникальность.
7. **Социальное познание при проблемном поведении** – 4ч. Психология общения при депрессии, одиночестве, тревоге.
8. **Социальное познание и соматические заболевания** – 2ч. Психология здоровья, оптимизм и здоровье.
9. **Стресс и его последствия** – 4ч. Понятие «стресс», его влияние на жизнь современного человека. Упражнения на регуляцию эмоционально-волевого состояния.

Раздел 2. Психология социальных отношений – 14 ч.

10. **Природа и власть предрассудков** – 4ч. Что такое предрассудки и насколько они распространены. Расовые и гендерные предрассудки.
11. **Социальные источники предрассудков** – 2ч. Социальное неравенство. Конформизм. Институциональная поддержка.
12. **Эмоциональные источники предрассудков** – 2ч. Фрустрация и агрессия. Личностная динамика.
13. **Когнитивные источники предрассудков** – 4ч. Категоризация. Различительные стимулы. Когнитивные последствия стереотипов.
14. **Причинение вреда другим** – 2ч. Теории агрессии. Ослабление агрессии.

Раздел 3. Оптимизация процесса общения – 12ч.

15. **Этика поведения** – 4ч. Правила ведения группы. Техники для выявления скрытых мотивов собеседника.

16. **Активные методы повышения коммуникативной компетентности** - 4ч. Техники активного слушания, техники налаживания контакта.

17. **Тренинг общения** - 4ч. Социально-психологический тренинг «Внимательный собеседник»

Раздел 4. Психология межличностных отношений - 14ч.

18. **Гендерные взаимоотношения** - 2ч. Понятие гендерных взаимоотношений. Гендерные стереотипы. Пол - анатомо-физиологические особенности человека, на основе которых все люди делятся на мужчин и женщин. Гендер - социокультурные нормы, присущие человеку определенного пола (социальный пол человека). Гендерная идентификация - осознание своей принадлежности к определенному полу.

Гендерные стереотипы - устойчивые, эмоционально окрашенные представления о нормах поведения человека определенного пола. Выявление гендерных стереотипов - тест незаконченных предложений.

Особенности гендерных отношений. Гендерные конфликты.

19. **Интимные межличностные отношения** - 2ч. Понятия дружбы и любви, вражды и одиночества. Беседа и использованием литературных отрывков: «Друг - это тот, кто...»

Факторы, способствующие дружбе: взаимная достигаемость, взаимодействие, позитивное ожидание, сходство, общие интересы.

Беседа с использованием литературных отрывков: «Любовь - это...»

Виды любви: родительская, братская, патриотическая; эрос - любовь-страсть, людус - любовь-игра, сторге - любовь-дружба, прагма - любовь по расчету, мания - любовь-одержимость, агапе - любовь-самоотдача.

«Разрушители» любви: ревность, привычка во что бы то ни стало настаивать на своем, ложь и неверность, отгороженность от мира.

Вражда - отношения, проникнутые взаимной неприязнью и ненавистью. Основные причины - противоречие целей и интересов, индивидуальные различия.

Одиночество - субъективно переживаемый дефицит общения. Хроническое, ситуативное и преходящее одиночество.

20. **Влечение и близость** - 2ч. Привлекательность и успех у противоположного пола. Стереотип физической привлекательности. Теории любви. Поддержание тесных взаимоотношений. Типы привязанностей.

21. **Семейные отношения.** - 4 ч.

Беседа «Гармоничная семья».

Факторы, влияющие на стабильность брака: взаимная симпатия, знакомство в ситуации работы/учебы, период ухаживания - 1-1,5 года, положительная оценка успешности семейной жизни родителей.

Характеристики браков «группы риска»: ранний возраст вступления в брак, неустойчивость отношений в период знакомства, добрачная беременность.

Способы конструктивного разрешения семейных конфликтов: переговоры, регулярное обсуждение накопившихся проблем, высказывания накопившихся чувств в спокойной обстановке.

Конфликт «отцов и детей».

22. Оказание помощи окружающим – 4ч. Понятия альтруизма и эмпатии. Когда и кому мы оказываем помощь: ситуационные и личностные влияния. Каким образом мы можем усилить оказание помощи? Устранение факторов, сдерживающих оказание помощи.

Тематическое планирование
10 класс

Тема	Содержание	Виды деятельности учащихся на уроке	Часы
Психология межличностного общения и общение – 22ч.			
1. Общение и его виды.	Понятие и виды общения. Функции общения.	ознакомление с понятиями «общение», «средства невербального общения: мимика, пантомимика, пространственная организация, особенности речи»	2
2. Коммуникативная сторона общения.	Понятие коммуникации и ее основные закономерности. Отработка приемов эффективной коммуникации	ознакомление с понятием «коммуникация». оценивание результатов коммуникации (своей – чужой)	2
3. Барьеры общения и их преодоление.	Понятие и виды барьеров общения. Способы преодоления барьеров общения	анализ барьеров, возникающих при общении с разными категориями людей	2
4. Перцептивная сторона общения.	Понятие социальной перцепции и ее основные закономерности. Способы эффективного межличностного познания.	ознакомление с понятием «перцепция», анализ способов эффективного межличностного познания	2
5. Интерактивная сторона общения.	Социальное взаимодействие и его основные закономерности. Знакомство с техниками социального воздействия.	ознакомление с понятием «интерактивная сторона общения», анализ техник социального воздействия	2
6. Убеждение, внушение, подражание.	Убеждение, внушение, подражание. Приемы	развитие способностей по использованию приемов убеждения при общении с	2

		убеждения.	собеседником	
7.	Психологические механизмы влияния на партнера	Психология манипуляции и её виды.	овладение знаниями по использованию приёмов, направленных на конформную манипуляцию	2
8.	Правила успешной коммуникации	Развитие коммуникативных навыков.	овладение знаниями по развитию коммуникативных навыков	2
9.	Тренинг общения.	Развитие коммуникативных навыков.	практическое закрепление полученных знаний по развитию коммуникативных навыков	2
10	Стереотипы в жизни человека.	Понятие стереотипов. Виды социальных стереотипов и их роль в жизни человека. Преодоление стереотипов.	ознакомление с понятием «стереотип», выявление имеющихся стереотипов поведения	2
11	Тренинг общения.	Развитие коммуникативных навыков.	практическое закрепление полученных знаний по развитию коммуникативных навыков	2
Психология межличностного взаимодействия в социальной группе – 12ч.				
12	Социальная группа	Виды групп. Соотношение социальных групп в обществе	ознакомление с понятием «социальная группа», выявление принадлежности к различным социальным группам	2
13	Малая социальная группа.	Понятие и виды малых социальных групп.	ознакомление с понятием «малая социальная группа», определение требований и норм группы, предъявляемых данными группами	2
14	Общечеловеческие (моральные, религиозные и правовые) и групповые нормы.	Виды общечеловеческих и групповых норм. Необходимость учета	рассмотрение понятий «групповая норма», «групповая санкция»	2

		групповых норм.		
15	Личность в группе. Конформизм. Лидерство.	Влияние группы на личность. Понятия конформизма и лидерства. Виды лидеров. Отработка навыка уверенного отказа	рассмотрение понятий «конформизм», «лидерство», определение ситуаций, для которых характерно данное поведение	2
16	Большая социальная группа	Понятие и виды больших социальных групп.	ознакомление с понятием «большая социальная группа», определение требований и норм группы, предъявляемых данными группами	2
17	Психология коллектива. Тренинг сплоченности.	Этапы развития группы. Понятие и признаки коллектива. Развитие групповой сплоченности.	практическое закрепление полученных знаний	2
Психология межличностных отношений и психологическое здоровье – 34 ч.				
18	Деловое общение.	Функции и виды делового общения. Национальные особенности делового общения.	ознакомление с понятием «деловое общение», рассмотрение особенностей делового общения у представителей разных национальностей	2
19	Деловые отношения.	Деловые отношения. Стили руководства.	анализ эффективности различных стилей руководства, реализуемых при деловых отношениях	1
20	Отношения в семье. Детско-родительские отношения.	Семейные взаимоотношения. Конфликт «отцов и детей» и как его избежать.	анализ типов семейных отношений, выработка рекомендаций по улучшению взаимоотношений между родителями и детьми	3
21	Конфликт и его разрешение.	Понятие и виды	анализировать собственное поведение	3

	конфликта. Структура конфликта.	в конфликтных ситуациях, планировать свое действие во время общения, определять цель во взаимодействии с оппонентом, конструировать стратегии решения конфликтных ситуаций		
22	Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.	Способы поведения в конфликтных ситуациях. Способы разрешения конфликтов и эмоционально й самозащиты. Технология разрешения конфликтов в образовательн ом учреждении	ознакомление со способами поведения в конфликтных ситуациях, выявление собственной стратегии поведения в конфликте	3
23	Спор, дискуссия, полемика. Происхождение и психологические особенности.	Индивидуальн ые особенности участников спора. Психологическ ие приемы убеждения в споре.	овладение психологическими приёмами убеждения в споре	2
24	Межэтнические отношения. Межэтнические конфликты.	Понятие и особенности межэтнически х отношений. Разрешение межэтнически х конфликтов.	ознакомление с понятиями «межэтнические отношения» и «межэтнические конфликты», анализ причин этнических конфликтов	2
25	Психология толерантности.	Понятие толерантности. Тренинг толерантности.	ознакомление с понятием «толерантность», развитие приёмов толерантности при помощи упражнения	2
26	Механизмы психологической защиты.	Понятие психологическ ой защиты. Основные способы психологическ ой защиты.	ознакомление с понятием «психологическая защита», выявление приёмов и способов психологической защиты, используемых	3

		в повседневной жизни	
27	Психологическое здоровье.	Понятие психологического здоровья. Психогигиена.	ознакомление с понятием «психологическое здоровье», «психогигиена», изучение приемов, направленных на улучшение психологического состояния человека
28	Психологический практикум.	«Мое место в группе и коллективе»	практическое закрепление полученных знаний через упражнение «Мое место в группе и коллективе»
	Итого		35ч.

Тематическое планирование
11 класс

№	Тема	Содержание	Виды деятельности учащихся на уроке	Часы
Психология общения и позиция человека в социуме – 28ч.				
1.	Я - концепция	Самопознание, самоэффективность, самопрезентация.	ознакомление с понятием «Я - концепция», анализ влияния убеждений на мысли и действия	4
2.	Интерпретация других	Осмысление поступков людей, понимание причин их поступков	анализ причин поведения поступков людей	2
3.	Убеждения самореализации.	Ожидания педагога и позиция учащегося	анализ позиций учащегося и педагога, их ожиданий друг от друга и влияния этих ожиданий на социальную действительность	2
4.	Поведение и установки.	Определяют ли установки поведение? Определяет ли поведение установки? Почему поступки влияют на установки	ознакомление с понятием «установки», анализ того, как наши поступки влияют на установки	4
5.	Социальные и гендерные роли, их влияние на общение.	Что такое «социальная роль». Какие бывают социальные роли, как от них зависит общение.	ознакомление с понятием «социальная роль», анализ социальных ролей, которую играет каждый из нас	2
6.	Конформизм в общении.	Когда и почему проявляется конформизм. Сопротивление социальному давлению.	ознакомление с понятием «конформизм», рассмотрение и анализ классических экспериментов по изучению этого явления	4
7.	Социальное познание при проблемном поведении	Психология общения при депрессии, одиночестве, тревоге	ознакомление с понятиями «депрессия», «одиночество», «тревога» и их проявлениях в поведении человека	4
8.	Социальное познание и соматические	Психология здоровья, оптимизм и здоровье.	ознакомление с понятием «соматическое	2

	заболевания.		заболевание», анализ влияния психологического самочувствия человека на его физическое здоровье	
9.	Стресс и его последствия.	Понятие «стресс», его влияние на жизнь современного человека. Упражнения на регуляцию эмоционально-волевого состояния.	ознакомление с понятием «стресс», анализ его влияния на жизнь и деятельность человека, обучение приемом психоэмоциональной саморегуляции	4
Психология социальных отношений – 14 ч.				
10.	Природа и власть предрассудков	Что такое предрассудки и насколько они распространены. Расовые и гендерные предрассудки.	ознакомление с понятием «предрассудки», анализ их влияния на взаимодействие людей	4
11.	Социальные источники предрассудков	Социальное неравенство Конформизм. Институциональная поддержка.	рассмотрение понятий «социальное неравенство», «дискриминация», «институциональная поддержка»	2
12.	Эмоциональные источники предрассудков	Фрустрация и агрессия. Личностная динамика	Рассмотрение понятий «фрустрация» и «агрессия», анализ влияния эмоционального состояния как подпитывающего фактора предрассудков	2
13.	Когнитивные источники предрассудков	Категоризация. Различительные стимулы. Когнитивные последствия стереотипов.	анализ представление об окружающем нас мире, выявление сходства и различия этих представлений	4
14.	Причинение вреда другим.	Теории агрессии. Ослабление агрессии.	рассмотрение теорий агрессии, анализ техник, направленных на снижение агрессии	2
Оптимизация процесса общения - 12 ч.				

1	Этика поведения	Правила ведения группы. Техники для выявления скрытых мотивов собеседника.	ознакомление с понятием «этика», анализ скрытых мотивов собеседника	4
1	Активные методы повышения коммуникативной компетентности	Техники активного слушания, техники налаживания контакта.	развитие коммуникативных способностей	4
1	Тренинг общения	Социально-психологический тренинг «Внимательный собеседник»	развитие коммуникативных способностей	4
Психология межличностных отношений – 14 ч.				
18.	Гендерные взаимоотношения.	Понятие гендерных взаимоотношений. Гендерные стереотипы. Гендерные конфликты.	рассмотрение понятия «гендер», анализ влияния гендерных стереотипов на межличностные взаимоотношения	2
19.	Интимные межличностные отношения.	Понятия дружбы и любви, вражды и одиночества.	ознакомление с понятиями «любовь», «дружба»	2
20.	Влечение и близость.	Стереотип физической привлекательности. Теории любви.	анализ влияния физической привлекательности на интимно-личностное общение, рассмотрение различных теорий любви	2
21.	Семейные отношения.	Факторы, влияющие на стабильность брака. Характеристики браков «группы риска». Способы конструктивного разрешения семейных конфликтов.	ознакомление с понятием «брак», анализ факторов, влияющих на его стабильность	4
22.	Оказание помощи окружающим	Понятия альтруизма и эмпатии. Ситуации, в которых мы оказываем помощь.	Ознакомление с понятиями «альтруизм» и «эмпатия», анализ ситуаций, в которых они проявляются	4
	Итого			68ч.

Литература

1. Бороздина Г.В., Кормнова Н.А., «Психология общения» учебник и практикум для СПО, Москва, «Юрайт», 2017г.
 2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы»: Эксмо; Москва; 2014г.
 3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческой судьбы»: Эксмо; Москва; 2014г.
 4. Майерс Д. Социальная психология, СПб.: Питер Ком, 2013г.
 5. Корягина Н.А., Антонова Н.В., Овсянникова С.В. «Психология общения» учебник и практикум для СПО Москва, «Юрайт», 2016г.
 6. Панфилова А.П. «Психология общения», Москва, «Академия», 2013г.
- Филиппова Г.Г. Как обучать искусству общения. Гимназия «Эврика» Анапа 2000г.
 - Егидес Аркадий «Лабиринты общения или как научиться ладить с людьми. М. «АСТ-Пресс книга» 2002г.
 - Сонин В.А. Час занимательной психологии. М.:Издательство «Институт практической психологии», 1997г.
 - Чуланова О.Л. Имиджелогия: учебно-метод. пособие. Сургут.: Изд-во СурГУ, 2007г.
 - Е. И. Рогов "Психология общения" М., Владос, 2004.
 - Н.В. Самоукина. Игры, в которые играют..., Дубна, "ФЕНИКС+", 2000, 127 с.
 - Н.В.Щуркова «Собрание пестрых дел» М. Владос.2000.
 - Истратова О.Н Большая книга подросткового психолога.Изд.2-е. – Ростов н/Д:Феникс, 2008г.