Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №49»

«Согласовано» на заседании школьного методического объединения классных руководителей
протокол № 3 от 25.08.2026 г.

«Утверждено»
приказом по МАОУ «СОШ №49»
№ 176к от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ШКОЛА КОНСТРУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ»

для обучающихся 8-9 классов

Новоуральский городской округ

2026 -2027 учебный год

Пояснительная записка

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе.

Актуальностьданной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы обусловлена тем, что возраст 13 -16 лет является ключевым для развития рефлексии и самопознания школьников. Их социальная адаптация напрямую зависит от развития интеллектуальных и эмоционально-волевых способностей, возможностей самореализации в полезной для общества деятельности. Повышение коммуникативной культуры учащихся – одно из необходимых условий социальной адаптации.

Программа “Школа конструктивного общения” для обучающихся в 8-9-х классов, составлена на основе уроков психологии, написанных школьным психологом и психологом Московского тренинг-центра “Синтон” Юлией Зузенок, а также на основе уроков психологии в средней школе (8-9 классы) Хухлаевой О.В.

Данная программа обеспечивает с одной стороны формирование у подростков психологического здоровья, с другой стороны - выполняет основные задачи ихразвития. Данная программа курса включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает личностное самоопределениеподростка.

Программа «Школа конструктивного общения» ориентирована на реализацию социально-гуманитарного направления дополнительного образования.

Программа разработана для обучающихся 8-х и 9-х классов. Программа рассчитана а полгода(на 18 часов) и составлена из расчета по 1 часов в неделю. Занятия проводятся в групповой форме (12-26 человек в группе). Длительность занятия составляет 45 минут. Программа включает в себя как теоретический материал, так и практические упражнения, тренинги, тесты, психологические игры.

Цель программы:

Создание условий для сохранения психологического здоровья детей, а также развития коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Задачи программы:

- помочь школьникам освоить коммуникативные умения и навыки;
- выработать индивидуальный стиль общения;
- научиться адекватно выражать своё внутреннее состояние;
- стимулировать процесс самосознания и самопонимания;
- способствовать формированию навыка эффективного общения, умения анализировать конфликтные ситуации и находить их конструктивное решение;
- способствовать формированию сплоченного доброжелательного коллектива.

В результате у школьников должны быть развиты навыки общения и социальной адаптации, выражающиеся:

– в знании прав личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими;
– в обучении умению сотрудничать;
– в снижении уровня конфликтности;
– в умении принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
– в умении осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;
– в понимании необходимости самому делать выбор и нести за него ответственность;
– в формировании потребности самоизменения и личностном росте.

Требования к результатам освоения программы.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Школа конструктивного общения» учащиеся будут анализировать и оценивать общение, а именно:

–корректность речевого поведения;
–уместность использования несловесных (невербальных) средств общения – жестов, мимики, телодвижений, интонации в устных высказываниях.

Научаться общаться при решении риторических задач, в частности:

– ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его (на элементарном уровне);
– уместно использовать словесные и несловесные средства общения.

Личностные результаты:

– обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
– формирование ответственного отношения к учению;
– готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
– развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
– формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Предметные результаты:

Предметными результатами освоения программы кружка «Школа конструктивного общения» являются следующие знания и умения:

– знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
– знание правил работы в тренинговой группе;
– знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
– умения вести конструктивный диалог;
– умение определять жизненные цели и задачи.

Учащиеся получат возможность научиться:

– понимать себя, свои желания, мечты, ценности;

– вести конструктивную беседу;

– учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;

– бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Содержание	теория	практика	итого
1- 2	Я и мое имя	Формирование знаний о себе. Знакомство. Создание своего символа, знака. Защита и предоставление своей работы Изготовление бейджика.	1	1	2
3	Позиции в общении	Понятие позиции общения. Значение общения с позиций Взрослого, Ребенка и Родителя, Моделирование ситуации общения, соответствующией каждой позиции. Определение позиций общения в данных ситуациях. Выбор эффективной позиции.		1	1
4	Стратегии в общении	Стратегии общения и опробование их на практике. Определение типов общения. Проигрывание ситуаций для каждого типа. Определение оптимального типа общения для разных ситуаций. Выбор индивидуального стиля общения.		1	1
5	Виды общения	Различные виды общения и ситуации их использования. Охарактеризовать различные виды общения. рассмотреть ситуации их применения. Разыгрывание общение различными способами, глубже понять свой стиль общения и поведения.		1	1
6	Как научиться общаться лучше	Опробование упражнений, повышающие уровень коммуникативной компетенции. Освоение новых коммуникативных умений и навыков. Выбор индивидуального стиля общения.		1	1
7-8	Качества, важные для межличностного общения	Определение важных для общения качеств. Использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Обозначить причины низкого коммуникативного уровня. Определение	1	1	2

		коммуникативного уровня учащихся.			
9	Знаки внимания при общении	Ознакомление с понятием о знаках внимания в процессе коммуникации, освоение навыков пассивного и активного слушания. Рассмотрение поведенческих реакций человека в общении как проявление знаков внимания или невнимания. Определение знаков внимания в ситуациях общения. Определение понятия слушания как активного или пассивного процесса. В тренинговых ситуациях применение навыков пассивного и активного слушания, использование знаков внимания при коммуникации. Упражнение «Подарок»	1		1
10	Знаки внимания при общении			1	1
11 - 14	Конфликт: способы поведения в конфликте	Понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Понятие о конфликте и его типах. Причины конфликтов. Различные конфликтогены. Упражнение «Претензии». Тест «Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в общении». Тест «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению». Определение своего уровня конфликтности и способа выхода из конфликта. Поиск адекватных форм разрешения конфликтов.	1	3	3
15	Мои права и права людей	Понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. Понятие личных прав человека. Упражнение «Скульптура». Взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Составление собственного списка личных прав; Позиция уважения к своим правам и правам других людей.		1	1
16-17	Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга	Овладение навыкам эмпатии и рефлексии для эффективного восприятия и понимания собеседника. Ознакомление с понятиями эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника. Рассмотрение уровней общения и виды взаимопонимания на каждом уровне. В тренинговых ситуациях освоение начальных навыков эмпатического восприятия собеседника (умение выражать эмоции и понимание эмоционального состояния другого человека). Освоение навыков саморефлексии. Упражнеие «Я – реальный, Я – глазами других, Я - идеальный». Упражнение «Я в лучах солнца». Упражнение «Футболка».	1	1	1

		Рефлексирование личностных особенностей других людей.			
18	Заключительное занятие.	Обратная связь и рефлексия		1	1
	итого		5	13	16

Учебно-методическая литература для учителя

1. Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. - СПб., 1996
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - СПб., 1992
3. Бэрон Р. Ричардсон Д. Агрессия. - СПб., 1997
4. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. – Новосибирск, М., 1997
5. Дольто Ф. На стороне подростка. - СПб., 1997
6. Зузенок Ю. Уроки психологии в школе (Электронный ресурс), Режим доступа: http://www.psylesson.ru
7. Игры для интенсивного обучения /под ред. В.В.Петрусинского.- М.: Прометей, 1991
8. Изард К. Эмоции человека. М., 1980
9. Классные часы: 5 класс / А.В. Давыдов. – М.: ВАКО, 2010
10. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2001
11. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М., 1998
12. Наумова Ж.Л. Упражнения по коррекции общения среди младших школьников (Электронный ресурс), Режим доступа: http://www.menobr.ru/materials/49/30116/
13. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб., 2000
14. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.- М.: Айрис пресс, 2003
15. Фопель К. Энергия паузы. - М., 2004

Рекомендуемая литература для учащихся

1. Вачков И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М.: Генезис, 2012. – 424с.
2. Токарева В.С. Нам нужно общение. – М.: АСТ, 2008, - 480с.
3. Энциклопедия для детей. Том 18, часть 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. – М., 2002.