

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Гимназия № 7 «Сибирская»

ПРИНЯТА
на заседании кафедры историко-
культурологического и социально-
экономического образования
Протокол № 1
от 27 августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 С.В. Винтер
27 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Конструктивное общение»
для 8 класса
ФГОС ООО

Составитель:
педагог-психолог высшей
квалификационной категории
Плеханова Марина Владимировна

Оглавление

Пояснительная записка	3
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курс внеурочной деятельности «Конструктивное общение»	4
Тематическое планирование элективного курса	5

Пояснительная записка.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков 12—15 лет (7—9 классы). Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, например, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов и т. д.

Цель данного курса создание условий для успешной социально-психологической адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Еженедельные уроки психологии позволяют детям сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

В программе курса реализуются следующие методические приемы:

- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Данная работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в не директивной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Хотя занятия и содержат игровые элементы, по сути своей они являются уроками, в них выделяются следующие моменты:

- индивидуальная работа в тетради на уроке. После уроков тетради сдаются. По двум причинам: с одной стороны, ребята не забывают тетради дома, как это частенько случается; с другой стороны, вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради снижается, поскольку тетрадь «надежно охраняется» учителем. Это обеспечивает ребятам определенную степень психологической безопасности.

- работа в кругу, а не за партами.

В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Ритуал приветствия. Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на

работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2.Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

3.Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой.

4.Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения.

5.Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курс внеурочной деятельности «Конструктивное общение».

Программа ориентирована на повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся. Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач, указанных выше.

Личностные результаты освоения программы отражают:

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Предметные результаты включают коммуникативные показатели:

- обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков, и формирования психологической компетентности;
- формирование представлений подростков о значении и законах конструктивного общения в школе, семье и будущей профессиональной деятельности;

- формирование навыков равноправного общения, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов, самовоспитания и саморазвития,

- формирование активной позиции школьника при решении задач в области социальных и межличностных отношений;

- формирование способности обучающихся к осознанному выбору конструктивных способов реагирования в конфликтных ситуациях;
Метапредметные результаты освоения программы включают:

- обеспечение возможностей ученика самостоятельно осуществлять такое действие как учение, ставить перед собой учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;

- осознанно выбирать наиболее эффективные способы в межличностном взаимодействии, в решении учебно-познавательных и жизненно-важных задач;

- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения в обществе.

Оценка достижений учащихся происходит: во-первых, по итогам групповой рефлексии, во-вторых, по результатам психологического тестирования, в-третьих, по анализу образовательного продукта: творческие проекты по самопознанию и самовоспитанию.

Тематическое планирование элективного курса

«Конструктивное общение»

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Общаться – это так легко.	2
2	Какая бывает информация?	2
3	Невербальная информация	2
4	Как лучше подать и понять информацию?	2
5	Барьеры, которые создаю я сам	2
6	Каналы обработки информации	2
7	Стереотипы в общении	2
8	Позиции в общении	2
9	Стили общения	2

№	Тема занятия	Кол-во часов
10	Человек в конфликте	2
11	Конфликтные эмоции	2
12	Все дело в шляпе!	2
13	Психоанализ конфликтов	2
14	Доверие в общении	2
15	Бесконфликтное общение с «трудными людьми»	3
16	«Трудные люди»	2
17	Завершающий урок	1
	всего	34

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000.
2. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб., 1997.
3. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М., 1999.
4. Бодалева А. А., Столин В. В. Общая психодиагностика. М., 1987.
5. Большаков В. 10. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. М., 1994.
6. Бородин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание, конфликт. Новосибирск, 1983.
7. Банков В. И. Основы технологии группового тренинга. М., 1999.
8. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения. В 3 ч. Новосибирск, 1997.
9. Гриндер А., Бендлер М. Из лягушек в принцы. Новосибирск, 1990.
10. Желдак И. М. Искусство быть семьей. Минск, 1998.
11. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растяников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М., 1990.
12. Зимбардо Ф. Застенчивость. СПб., 1996.
13. Казьмина О. Тест «Социальные сети подростка» // Школьный психолог, 1988. №41.
14. Ключкина И. А. и др. Я в этом мире. СПб., 1998.
15. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. М., 1997.
16. Коломинский Я. Л. Психология детского коллектива. М., 1984.
17. Конфликт и общение. Кишинев, б/г.
18. Коротаева Е. Хочу, могу, умею. М., 1997.

- 19.Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М., 1998.
- 20.Методы социальной психологии. Под ред. Е. С. Кузьмина. Л., 1977.
- 21.Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996.
- 22.Панченко С. Проективная методика «Школа зверей» (диагностика адаптации учащихся в школе) // Школьный психолог, 2000. № 12.
- 23.Петровская Л. А. Компетентность в общении. М., 1989.
- 24.Прихожан А. М. Психология неудачника. М., 1996.
- 25.Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М., 1991.
- 26.Психология общения. Йошкар-Ола, 1996.
- 27.Руководство практического психолога. М., 1995.
- 28.Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Вып. 1-4. М., 1999.
- 29.Фопель К. Психологические группы. М., 2000.
- 30.Цукерман Г. А. Психология саморазвития. М., 1995.