

**Российская Федерация
Республика Карелия**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОСТОМУКШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ГИМНАЗИЯ»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ КМО «Гимназия»

от «26» августа 2026 года № 154 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Психология общения»

5 класс

классы

1 года

срок реализации

Разработчик: Павлыш О.А.,

Педагог-психолог

Обсуждена и согласована на заседании МО

Протокол №1 от 25.08.2026г.

г. Костомукша – 2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология общения» составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ КМО «Гимназия»;
- рабочей программы воспитания МБОУ КМО «Гимназия».

Рабочая программа «Психология общения» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой.

Программа предназначена для обучающихся 5 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках учебного плана.

Цель программы: помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить подростка лучше понимать себя и других, принимать ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено

Программа рассчитана на пол года обучения для учащихся 5 –х классов. Занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 17 часов в год.

В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую.

В средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. В учебной деятельности у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него. Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя. Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует

развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием)
- инструментально-технологический
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий: лекции, фронтальная беседа, дискуссия, диспут, просмотр отрывков из кинофильмов, концертов, спектаклей, продуктивные игры, психогимнастика, рисуночные методы, техники и приёмы саморегуляции, элементы сказкотерапии.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром. Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Формирование готовности и способности к саморазвитию, мотивации к обучению и познанию в период социальной адаптации (перехода в среднюю школу).
- Развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки и эмоционально-волевой сферы.
- Овладение начальными навыками адаптации в изменяющемся мире, принятие социальной роли обучающегося.
- Развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Усвоение гуманистических ценностей многонационального российского общества, формирование целостного мировоззрения.
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению и культуре; готовность вести диалог.
- Развитие морально-нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.

Метапредметные результаты: (Универсальные учебные действия — УУД)

- **Регулятивные:** способность принимать и сохранять цели учебной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей; осуществлять контроль своей деятельности и корректировать действия; оценивать правильность выполнения задачи; владеть основами самоконтроля, самооценки и принятия решений; осваивать начальные формы познавательной рефлексии.
- **Познавательные:** освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; умение определять понятия, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы; создание и преобразование моделей и схем для решения задач; смысловое чтение.
- **Коммуникативные:** готовность слушать собеседника и признавать существование различных точек зрения; умение договариваться о распределении функций в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон; осознанное использование речевых средств для выражения чувств и мыслей.² источника

Предметные результаты: Курс «Психология общения» как внеурочная деятельность социального направления формирует специфические знания и умения:

- **В ценностно-ориентационной сфере:** представления о социальном взаимодействии как способе познания себя; ориентация в гуманистических и нравственных ценностях.
- **В когнитивной (знаниевой) сфере:**
 - *Знать:* условия формирования впечатления о человеке; компоненты внешнего вида (мимика, жесты); что такое установка; виды, типы и мотивы общения; факторы симпатии и антипатии; базовые психологические понятия (темперамент, характер, способности).
 - *Уметь:* применять приемы мнемотехники и методы самообразования; работать с экспресс-методиками самодиагностики; составлять впечатление о говорящем по внешним признакам; распознавать мотивы общения.
- **В коммуникативной сфере:** владение формами конструктивного повседневного и делового общения; навыки активного слушания; техники саморегуляции в стрессовых ситуациях; развитие способностей к саморефлексии и пониманию чувств других людей.
- **В эстетической сфере:** умение приводить примеры, дополняющие научные данные образами из литературы и искусства.
- Применение полученных знаний для развития индивидуальности, моделирования своего будущего и принятия ответственных решений.

3. Содержание курса

Подробное описание курса «Психология общения» для учащихся 5 класса. Программа рассчитана на 17 академических часов, предполагает использование игровых методов, арт-терапевтических техник (рисование, лепка), групповых дискуссий и психогимнастики.

Раздел 1. Введение в мир психологии (1 час) *Тема: Зачем нам психология? Психолог — это не страшно.* На первом уроке происходит знакомство группы. Ведущий рассказывает о правилах работы в тренинговой группе: конфиденциальность («все, что происходит на занятии, остается здесь»), правило «стоп» (право ученика отказаться от выполнения упражнения без объяснения причин), уважение к говорящему и бережное отношение друг к другу. Далее проводится мини-лекция простым языком: чем занимается психолог и зачем пятикласснику знать об эмоциях и общении. Чтобы снять страх перед новым предметом, проводятся диагностические игры-знакомства. Например, упражнение «Интервью», где дети в парах узнают три необычных факта друг о друге, а затем представляют партнера классу. Завершается занятие рефлексией: ученики делятся своими ожиданиями от курса с помощью метафорической карты или рисунка своего настроения.

Раздел 2. Я – это я. Адаптация к средней ступени обучения (4 часа) Этот блок направлен на снижение тревожности из-за перехода в среднее звено школы и формирование новой социальной роли. *Урок 1. Мои новые правила.* Обсуждение того, чем средняя школа отличается от начальной (много учителей, разные кабинеты, больше ответственности). Упражнение «Карта моего дня»: подростки рисуют свой типичный школьный день, отмечая места наибольшего напряжения (например, столовая, перемена, конкретный кабинет). Группа ищет способы сделать эти зоны более безопасными. *Урок 2. Моя новая роль.* Игра «Чемодан, мясорубка, корзина». Ученики обсуждают, какие привычки из начальной школы им стоит забрать с собой (чемодан), что нужно изменить под новые условия (мясорубка), а от чего пора избавиться (корзина). Проводится техника «Письмо себе-пятикласснику из будущего», где дети пишут напутствия самим себе. *Урок 3. Мои сильные стороны.* Диагностика личностных качеств через проективные методики. Упражнение «Волшебное зеркало» (подросток смотрит в воображаемое зеркало и называет то, что ему в себе нравится) и создание коллажа «Мой герб», где каждый символ отражает его таланты, достижения и увлечения. *Урок 4. Мое имя и моя уникальность.* Исследование значения собственного имени, история его выбора родителями. Упражнение «Паутинка сходств и различий»: группа встает в круг, ведущий бросает клубок ниток со словами «Я люблю рисовать, кто еще?» или «У меня есть собака». Нитки связывают тех, у кого есть общее, наглядно показывая, что при всех различиях класс представляет единое целое.

****Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (3 часа)** Цель блока — легализация эмоций и расширение словаря чувств. *Урок 1. Что такое эмоции?* Разбор базовых эмоций (радость, грусть, гнев, страх, удивление, интерес). Упражнение «Мимическая гимнастика» перед зеркалом: дети учатся распознавать микровыражения лица. Просмотр коротких фрагментов мультфильмов без звука с задачей угадать состояние героев по позам и жестам. *Урок 2. Радоваться можно, грустить — тоже.* Работа с полярными состояниями. Техника «Термометр настроения», где подростки ежедневно отмечают уровень своих переживаний. Обсуждение мифа «мальчики не плачут / девочки всегда добрые». Составляется список экологичных способов проживания грусти (послушать музыку, побыть одному, порисовать). *Урок 3. Когда внутри кипит злость.* Самый важный урок раздела. Обсуждение разрушительных (драка, крик, оскорбления) и конструктивных способов выражения гнева. Практикум «Подушка для битья», работа с глиной или бумагой (комканье и разрывание листа). Изучается техника «Я-сообщений» применительно к злости: вместо «Ты меня бесишь!» формулируется «Я злюсь, когда уроки откладываются, потому что мне важно успеть погулять».

Раздел 4. Я и мой внутренний мир (2 часа) Блок посвящен саморефлексии и пониманию собственных ценностей. *Урок 1. О чем я думаю, когда остаюсь один?* Упражнение «Поток сознания»: две минуты тишины, во время которых нужно просто наблюдать за своими мыслями, не прогоняя их, а затем записать самые частые образы. Обсуждение разницы между фактами («я получил тройку») и интерпретациями («я глупый»). *Урок 2. Мой сундук сокровищ.* Арт-терапевтическое занятие. Каждый ученик оформляет небольшую коробку как «сундук ресурсов». Туда складываются записки с приятными воспоминаниями, талисманы, рисунки достижений, списки людей, которые могут поддержать. Это инструмент самопомощи на случай усталости или неудачи.

Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (1 час) Тема: *Локус контроля и ответственность.* Занятие помогает уйти от позиции жертвы («учитель плохой поставил два»). Через игру «Случай на необитаемом острове» разбираются ситуации, на которые мы можем влиять, а на которые — нет. Ведущий вводит понятие круга забот и круга влияния. Подростки анализируют типичные школьные проблемы (забыл сменку, поссорился с другом) и распределяют карточки с действиями на категории «Это зависит от меня» и «От меня не зависит». Главный вывод: мы не можем контролировать погоду или настроение учителя, но можем контролировать свою реакцию, готовность извиниться или выучить правило.

Раздел 6. Я и Ты. Навыки общения (4 часа) Практический блок, посвященный выстраиванию отношений со сверстниками и взрослыми. *Урок 1. Слушать и слышать.* Различение пассивного слушания и активного (эмпатического). Парное упражнение: один рассказывает историю, второй

должен пересказать ее, используя только фразу «Правильно ли я понял, что...?», не добавляя своего мнения. *Урок 2. Как заводить друзей и поддерживать разговор.* Ролевые игры на отработку навыков small talk (светской беседы). Алгоритм начала разговора: улыбка, зрительный контакт, открытый вопрос (который нельзя ответить «да/нет»), комплимент действию, а не внешности. Отработка умения присоединиться к играющей компании. *Урок 3. Границы: мое и чужое.* Понятие физических и личных границ. Упражнение «Расстояние комфорта»: участники медленно подходят друг к другу и останавливаются там, где становится некомфортно. Обсуждение права сказать «нет» на просьбы одноклассников (дать списать, пойти туда, куда не хочешь) без чувства вины. *Урок 4. Конфликт — это не конец света.* Разбор структуры конфликта. Инструменты примирения: алгоритм искреннего извинения (признать поступок -> назвать последствия -> предложить исправление). Моделирование реальных школьных споров (из-за очереди в столовой, из-за места за партой) и поиск компромисса.

Раздел 7. Мы начинаем меняться (2 часа) Итоговый блок, направленный на закрепление результатов и планирование будущего. *Урок 1. Чему мы научились за полгода.* Интерактивная викторина по материалам всего курса. Повторение формул: структура «Я-сообщения», шаги разрешения конфликта, способы борьбы со стрессом перед контрольной. Создание общей стенгазеты «Наши открытия о себе». *Урок 2. Путь впереди.* Финальное занятие. Упражнение «Лестница целей»: каждый определяет одно маленькое коммуникативное умение, которое хочет развить до конца учебного года (например, первым здороваться, выступать у доски без паники). Написание писем поддержки соседу по парте. Прощальный ритуал группы, закрепляющий полученный опыт позитивных изменений. После занятия рекомендуется провести краткую обратную связь с учителем-предметником или классным руководителем о динамике климата в классе.

4. Тематическое планирование

№ п\п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1.	Введение в мир психологии.	1
Раздел 2.	Я – это я. Адаптация к средней ступени обучения	4
Раздел 3.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	3
Раздел 4.	Я и мой внутренний мир.	2
Раздел 5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1
Раздел 6.	Я и Ты.	4
Раздел 7.	Мы начинаем меняться.	2
Итого		17

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165232

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027