

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №94

Программа курса внеурочной деятельности  
**«Основы конструктивного общения»**  
с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

Разработчик:  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
Кожевникова Евгения Евгеньевна

г. Челябинск, 2014г.

## Раздел 1. Планируемые результаты освоения коррекционного курса

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"><li>• отличать понятия: «темперамент», «характер», «воля», «общение»;</li><li>• характеризовать виды общения;</li><li>• распознавать типы конфликтов и их причины</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• составлять собственный психологический портрет (определять тип темперамента, черты характера, различать виды способностей);</li><li>• разрешать конфликт конструктивными способами;</li><li>• намечать пути самосовершенствования;</li></ul>

## Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

### 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИЧЕСКУЮ ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ

Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса познания и научения. Актуализация собственных проблем учащихся. Разделение понятий бытовой и психологической проблемы. Понятие психологических защитных механизмов. Сложность структуры личности человека. Выделение сферы сознания и подсознания. Влияние бессознательного на общение. Мифы и реальность психологической практики. Описание области коллективной работы группы. Предложение правил работы и самоопределения. Выбор модели работы группы в режиме постановки задач, исследования реального общения.

Значение индивидуального восприятия. Безоценочность в общении. Выявление закономерностей, помогающих общению в группе. Формулирование правил работы. Заключение психологического контракта (на совместную работу). Тренинг сензитивности. Развитие чувствительности.

### 2. НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ И ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ

Влияние организации пространства в межличностном общении. Взаимозависимость дистанции субъективно осознаваемой безопасности и характера коммуникации. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Позиции партнеров в общении. Особенности восприятия и выражения эмоций. Проявления проблемы „суженного” опыта восприятия и трансляции чувств. Невербальные способы эмоционального самовыражения.

Осознание и вербализация чувств. Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека. Противоречивые, сложные чувства как выражение внутриличностного конфликта, их драматизация как средство самопомощи. Специфика проявлений чувств в экстремальной ситуации. Способы „выхода” из деструктивных состояний. Специфика ситуаций расставаний и потерь.

Специфика ситуаций повышенной значимости (угрозы базовым ценностям). Смена образа жизни и Эмоциональное переживание перемен. Актуализация внутренних ресурсов личности. Активное слушание «Я-сообщения». Моя самооценка (тест).

### **3. ВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ.**

Закономерности восприятия вербальной информации. Правила „хорошего Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Цели собеседников и результативность слушания. Интонирование голоса и результативность общения. Темп речи в общении. Расширенное слушание.

Постановка вопроса в общении. Виды вопросов. Формы ответов. Правила поведения в дискуссии.

### **4. ТЕХНОЛОГИЯ КОММУНИКАЦИИ.**

Доминантность – недоминантность в общении. Инициатива в общении. Экстраверсия – интроверсия. Начало общения. Знакомство и проблемы, связанные с ним. Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Адекватность продолжительности контакта конкретной ситуации.

Выход из общения.

Роль доверия в общении. Влияние личного обаяния. Обаятельность и ее составляющие. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении.

Ориентация в типах контакта. Причины ограничения контакта. Безличное общение и его влияние на структуру личности. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Личностные особенности и врожденные факторы, осложняющие общение. Характер и темперамент.

## **5. ОБЩЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ.**

Определение конфликта. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Диагностика конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Информационные, структурные, ценностные и поведенческие конфликты. Динамика конфликта. Основные стратегии поведения в конфликте. Выбор стратегии в конкретной ситуации.

Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте. Различие интересов и предложений. Этапы разрешения конфликта (удовлетворение по существу, психологическое удовлетворение, процедурное удовлетворение). Искаженное понимание интересов другой стороны в конфликте.

Я-высказывание как метод социально приемлемого способа выражения чувств в конфликте.

## **6. ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ.**

Особенности проявления манипулятивных систем в семейном общении. Роль самооценки во взаимоотношениях взрослых и детей. Эмоциональные аспекты общения в семье. Ролевая принадлежность и стереотипы поведения. Мифы и реальность семьи. Сексуальность и ее проявления в общении.

Открытые и закрытые системы. Система взаимосвязей в семье.

## **7. ОСНОВНЫЕ СТИЛИ ОБЩЕНИЯ.**

Основные стили общения и их определение. Характеристика фаз контакта партнеров в коммуникации. Взаимонаправленность и взаимоинформирование. Актуальная роль собеседника и ее определение. Конвенциональный стиль общения и определение приоритетной зоны его использования. Конвенциональные взаимоотношения в деловом общении. Проблема эмоциональной „закрытости” как причина неадекватного использования конвенционального стиля общения.

Примитивный стиль общения. Структура примитивной группы и принципы взаимоотношения в ней. Личностная и социальная незрелость как причина выбора данного стиля общения. „Противопримитивная защита”.

Общие характеристики манипулятивного стиля общения. Особенности личностной структуры человека. Роль эмоциональной сферы в манипулятивном общении. Виды манипуляций. Характеристики манипулятивных систем. Манипулятивное общение как деструктивный фактор. Разрушение личности человека –манипулятора. Противоманипулятивная защита”.

Актуализированное общение как фактор, определяющий здоровье личности и конструктивность межличностных взаимоотношений. Основные характеристики здоровой творческой личности. Актуализированное общение и личностный рост

## **8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ.**

Эффективная Коммуникация как условие принятия группового решения. Сбалансированность личного вклада участников. Самооценка ориентировки в процессе общения. Способности к его анализу. Постановка задач для самостоятельной работы.

### **Раздел 3. Тематическое планирование.**

Тема занятия	Кол-во часов	Содержание
<b>1. ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИЧЕСКУЮ ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ – 4 часа</b>		

Введение в предмет психология. Межличностное взаимодействие.	1	Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса познания и научения. Актуализация собственных проблем учащихся. Разделение понятий бытовой и психологической проблемы. Понятие психологических защитных механизмов. Сложность структуры личности человека. Выделение сферы сознания и подсознания. Влияние бессознательного на общение. Мифы и реальность психологической практики. Описание области коллективной работы группы. Предложение правил работы и самоопределения. Выбор модели работы группы в режиме постановки задач, исследования реального общения.
	1	
Ролевая игра (развитие чувствительности).	1	
Психологические проблемы общения.	1	Значение индивидуального восприятия. Безоценочность в общении. Выявление закономерностей, помогающих общению в группе. Формулирование правил работы. Заключение психологического контракта (на совместную работу). Тренинг сензитивности. Развитие чувствительности.
<b>2. НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ И ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ – 6 часов</b>		
Нарушение «личного» пространства.	1	Влияние организации пространства в межличностном общении. Взаимозависимость дистанции субъективно осознаваемой безопасности и характера коммуникации. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Позиции партнеров в общении. (Хрестоматия, стр. 29-32) (Практикум, задание 9)

Роль эмоций в общении.	1	<p>Особенности восприятия и выражения эмоций. Проявления проблемы „суженного” опыта восприятия и трансляции чувств. Невербальные способы эмоционального самовыражения. Осознание и вербализация чувств. Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека.</p> <p>(Практикум, задания 11, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 27) (Хрестоматия, стр. 12-15, 25-29)</p>
Анализ чувств. Эмоции.	1	
Ситуации расставания, потерь и эмоциональная саморегуляция.	1	<p>Противоречивые, сложные чувства как выражение внутриличностного конфликта, их драматизация как средство самопомощи. Специфика проявлений чувств в экстремальной ситуации. Способы „выхода” из деструктивных состояний. Специфика ситуаций расставаний и потерь. Специфика ситуаций повышенной значимости (угрозы базовым ценностям). Смена образа жизни и Эмоциональное переживание перемен. Актуализация внутренних ресурсов личности. Активное слушание «Я- сообщения», Моя самооценка (тест).</p> <p>(Практикум, задания 10, 13, 15, 17, 19, 20, 22, 23) (Хрестоматия, стр. 128-133, 146-149)</p>
Активное слушание	1	

Общение в стрессовых ситуациях	1	
<b>3. ВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ – 3 часов</b>		
Умение слушать. Я-сообщения.	1	Закономерности восприятия вербальной информации. Правила „хорошего Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Цели собеседников и результативность слушания. Интонирование голоса и результативность общения. Темп речи в общении. Расширенное слушание. (Практикум, задания 28, 29, 30, 31, 40, 41)
Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника.	1	
Искусство полемики	1	Постановка вопроса в общении. Виды вопросов. Формы ответов. Правила поведения в дискуссии.
<b>4. ТЕХНОЛОГИЯ КОММУНИКАЦИИ – 3 часа</b>		
Доминантность – недоминантность в общении.	1	Доминантность – недоминантность в общении. Инициатива в общении. Экстраверсия – интроверсия. Начало общения. Знакомство и проблемы, связанные с ним. Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Адекватность продолжительности контакта конкретной ситуации. Выход из общения. (Хрестоматия, стр. 20-21, 32-39)



Этапы коммуникативного процесса.	1	
Личное обаяние и общение	1	Роль доверия в общении. Влияние личного обаяния. Обаятельность и ее составляющие. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении. (Практикум, задания 33, 34, 36, 47)
<b>5. ОБЩЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ- 6 часов</b>		
Что такое конфликт? Человек в конфликте.	2	Определение конфликта. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Диагностика конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Информационные, структурные, ценностные и поведенческие конфликты. Динамика конфликта. Основные стратегии поведения в конфликте. Выбор стратегии в конкретной ситуации. (Хрестоматия, стр. 97—98, 102—105) (Практикум, задания 55, 58)
Основные виды поведения в конфликте.	2	
Стратегия сотрудничества в конфликте	1	Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте. Различие интересов и предложений. Этапы разрешения конфликта (удовлетворение по существу, психологическое удовлетворение, процедурное удовлетворение). Искаженное понимание интересов другой стороны в конфликте.
Искусство ведения переговоров.	1	

		<p>Я-высказывание как метод социально приемлемого способа выражения чувств в конфликте.  (Хрестоматия, стр. 101—102, 107—113)  (Практикум, задания 56, 59, 64—67)</p>
<b>6. ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ- 4 часа</b>		
Общение в семье	2	<p>Особенности проявления манипулятивных систем в семейном общении. Роль самооценки во взаимоотношениях взрослых и детей. Эмоциональные аспекты общения в семье. Ролевая принадлежность и стереотипы поведения. Мифы и реальность семьи. Сексуальность и ее проявления в общении.  (Хрестоматия, стр. 63—72)  (Практикум, задания 33, 39)</p>
Семья как система	2	<p>Открытые и закрытые системы. Система взаимосвязей в семье.  (Хрестоматия, стр. 89—96)  (Практикум, задания 34, 35, 36, 37, 38)</p>
<b>7. ОСНОВНЫЕ СТИЛИ ОБЩЕНИЯ -4 часа</b>		
Деловой стиль	1	<p>Основные стили общения и их определение. Характеристика фаз контакта партнеров в коммуникации. Взаимонаправленность и взаимоинформирование. Актуальная роль собеседника и ее определение. Конвенциональный стиль общения и определение приоритетной зоны его использования. Конвенциональные взаимоотношения в деловом общении. Проблема эмоциональной „закрытости” как причина неадекватного использования конвенционального стиля общения.  (Хрестоматия, стр. 18—19, 56—62) (Практикум, задание 42)</p>

Примитивный стиль общения	1	Примитивный стиль общения. Структура примитивной группы и принципы взаимоотношения в ней. Личностная и социальная незрелость как причина выбора данного стиля общения. „Противопримитивная защита”. (Хрестоматия, стр. 114—138) (Практикум, стр. 11, проба 4)
Манипулятивный стиль общения	1	Общие характеристики манипулятивного стиля общения. Особенности личностной структуры человека. Роль эмоциональной сферы в манипулятивном общении. Виды манипуляций. Характеристики манипулятивных систем. Манипулятивное общение как деструктивный фактор. Разрушение личности человека –манипулятора. „Противоманипулятивная защита”. (Хрестоматия стр. 76—89, 139—148) (Практикум, Задания 48, 50)
Актуализированное общение	1	Актуализированное общение как фактор, определяющий здоровье личности и конструктивность межличностных взаимоотношений. Основные характеристики здоровой творческой личности. Актуализированное общение и личностный рост. (Хрестоматия стр. 148—154) (Практикум, задания 52, 53)
<b>8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ -4 часа</b>		
Общение в экстремальной ситуации	2	Эффективная Коммуникация как условие принятия группового решения. Сбалансированность личного вклада участников. Самооценка ориентировки в процессе общения. Способности к его анализу. Постановка задач для

		самостоятельной работы. (Практикум Задания 60, 61, 62, 63)
Заключительное занятие	2	Творческий Отчет-игра „Экзамен”