

Приложение № 5  
к основной образовательной программе  
основного общего образования

РАССМОТРЕНО и РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023  
протокол № 12



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ с УИОП  
№ 3»

О.М.Горохова  
Приказ № 270 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**7 класс**  
**«Я-Лидер. СоВы»**

Составитель: Широкова М.С.

г. Березники  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность и назначение программы.** Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но за его пределами.

Сегодня умение общаться с другими людьми, сохраняя хорошие отношения, становится все более важным. К сожалению, многие дети в семье так и не приобретают этого важнейшего социального навыка, поэтому задача школы научить таких детей решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение, следовать социальным нормам и правилам.

Отсутствие у подростков адекватных форм общения и моделей социального поведения приводят к недостаточной их подготовленности ко многим жизненным ситуациям. Последствия этих нарушений сказываются и во взрослой жизни, в трудностях адаптации к новым условиям и отношениям. В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию. Неадекватные аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия, грубость) выступают защитной реакцией на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющей ребёнку не снижать оценку своих возможностей.

Курс внеурочной деятельности «Я-лидер» состоит из двух частей. Настоящая программа описывает первую часть курса и имеет второе название «СоВы», которое складывается из двух славянских слов, которые на современный язык можно перевести как «с вами», «вместе». И это «вместе» предполагает необходимость конструктивного взаимодействия, т.е. сотрудничества, содействия, содружества, соучастия, сопричастности, сочувствия и т.д.

Поскольку формирование лидерских качеств невозможно без наличия сформированного навыка эффективной, результативной, по возможности бесконфликтной коммуникации, постольку развитие и укрепление этого навыка является *целью реализации настоящей программы.*

### ***Задачи курса:***

- систематизировать знания о видах и законах общения, правилах поведения в конфликтных ситуациях;
- способствовать формированию у обучающихся положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности, ценности своей жизни и других людей;



– создать условия для развития свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия, самовоспитания и саморазвития;

– обобщить знания о навыках равноправного общения, конструктивных способах разрешения конфликтов, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов;

– отработать навыки саморегуляции, укрепления адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с обновленными ФГОС основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений учебных курсов внеурочной деятельности. Направлена на развитие эмоционального и социального интеллекта через создание в группе детей дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом. Подростки приобретают социальный опыт и учатся общаться с чуткостью и уважением. В процессе участия в данной программе подростки смогут увидеть себя со стороны собеседника, это научит лучше разбираться в себе и в окружающих людях. В ходе занятий формируется умение общаться, сохраняя хорошие отношения, навыки уверенного поведения, способность работать в команде и совместно принимать решения, которая становится все более важной и актуальной в этом возрасте.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса приемов и методов системно-деятельностного подхода (использование совокупности методов обучения, использование которых позволяет обучающемуся не получать знания в готовом виде, а добывать их в процессе собственной учебно-познавательной деятельности). Это создает условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки и конструктивного общения, которые составляют базу для полноценного и успешного развития личности.

### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Программа может быть реализована в работе со школьниками 7 классов.

Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.



**Особенности работы педагога по программе.** Важным условием реализации целей и задач курса является диалогичность, что исключает критические оценки, требует от педагога навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями.

В процессе занятий необходимо оказывать психологическую поддержку ученику таким образом, чтобы тот сам мог влиять на процесс развития своей личности по мере усвоения структуры знаний. По мере освоения курса он должен научиться самостоятельно решать коммуникативные проблемы. Педагог только демонстрирует методы, с помощью которых можно найти то или иное решение. Эффект реализации программы курса в значительной степени зависит от доброжелательной творческой атмосферы, от чуткости и внимательности педагога к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий. Общение становится не просто способом проведения досуга, но и средством самовыражения, установления новых человеческих контактов и углубления старых. Занятия объединены одной идеей и не подлежат вычленению из общей структуры программы. Последовательность занятий составлена с учетом их постепенного усложнения, как с организационной, так и с практической стороны.

Курс носит практико-ориентированный и личностно-ориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### **Личностные результаты:**

*В сфере гражданского воспитания:* готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении.

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук.

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, осознание важности морально-этических принципов в процессе взаимодействия людей; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

*В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:* осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным



состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*В сфере трудового воспитания:* осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

*В сфере экологического воспитания:* ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

*В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

### **Метапредметные результаты:**

*В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:* выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно



устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

*В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:* воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного



результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

*В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:* выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая.

**Предметные результаты** освоения программы основного общего образования представлены с учетом специфики содержания гуманитарных предметных областей.

*Русский язык:* извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме; осуществление выбора языковых средств для



создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом; обогащение словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения: осознанное расширение своей речевой практики; овладение основными нормами современного русского литературного языка.

*Общественное знание:* освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества; содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции; умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономико-статистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.



# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Раздел 1. Введение в курс и знакомство (2 ч)

Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.

Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Что я люблю делать». Обсуждение результатов упражнения. Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон» (К.Фопель). Обсуждение результатов упражнений. Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.

## Раздел 2. Виды, формы, зоны общения (2 часа)

Коммуникативная деятельность осуществляется в обществе в трех формах:

- 1) общение – коммуникативно-информационное взаимодействие людей, диалог равноправных партнеров;
- 2) управление – целенаправленное воздействие коммуникатора на получателя информации;
- 3) подражание – заимствование образцов поведения, стилей общения, образа жизни одних членов общества другими. Благодаря подражанию из поколения в поколение передаются язык, традиции, знания, умения

Взаимодействуя с окружающими людьми, мы часто говорим, что мы общаемся.

Дистанции и зоны общения – это пространство общения, ярко выраженный знак отношения к партнеру, к ситуации, к своему месту и роли.

Психологи выделили четыре вида пространственных границ для общения, каждая из которых предполагает соблюдение установленной дистанции при контакте с человеком (Зоны общения):

Публичная зона (свыше 400 см). Ближе 4 м, как правило, не допускаются совсем чужие люди. Как раз потому человек весьма неуютно ощущает себя в общественном транспорте. Ведь достаточную дистанцию между собой и сторонним пассажиром соблюдать невозможно.

Социальная зона (120-400 см) как правило, данная зона применяется с малознакомыми и незнакомыми людьми. Скажем, с консультантами в магазине,



курьерами и т.д. Социальная зона поддерживается в том случае, если нет необходимости устанавливать личные отношения с собеседником – то есть, когда имеет место быть исключительно официальное общение, а личные мотивы не затрагиваются.

Персональная или личная зона (45-120 см) для повседневной беседы с одноклассниками и друзьями подразумевает исключительно зрительный визуальный контакт между партнерами, которые поддерживают разговор. Личная дистанция предполагает лишь уверенный визуальный контакт с контактирующими людьми, и только иногда – социально приемлемые прикосновения, например, пожатие руки при встрече, похлопывание по внешней стороне руки от локтя к плечу. Личная пространственная зона особо универсальна при общении. Все же ее границы могут в некоторых случаях изменяться. Скажем, пожилые люди и дети стремятся находиться ближе к собеседнику, чем люди среднего возраста и подростки.

Интимная зона (15-45 см); в данную зону могут быть допущены исключительно близкие люди и люди, которые хорошо вам знакомы. Для данной зоны свойственны доверительность, чуть слышный голос в общении, прикосновения, тактильный контакт. Вторжение без разрешения в интимную зону может быть воспринято как посягательство на неприкосновенность границ. Для установления в процессе общения интимной зоны достаточно на некоторое время придвинуться к вашему партнеру и считать его реакцию. Если собеседник не отстраняется, не старается уйти в сторону, это может демонстрировать, что вы являетесь тем человеком, которым можно располагаться на такой дистанции.

Верное определение наилучшей дистанции между собеседниками способно существенно улучшить качество общения. Для того чтобы общение с людьми было комфортным, необходимо не только оберегать свои пространственные зоны, но и тщательно следить за нарушением той дистанции, которую считает оптимальной ваш собеседник. Только в данном случае контакт будет доверительным, а само общение не вызовет отрицательных эмоций.

В зависимости от используемых знаковых систем общение подразделяется:

- а) на вербальные;
- б) невербальные.

Вербальное общение реализуется посредством устных и письменных сообщений. Устная передача информации осуществляется в процессе речевого диалога, совещания, переговоров, презентаций, телефонного разговора, когда наибольший объем информации передается посредством голосовой связи. Письменные коммуникации реализуются через письма, мессенджеры.

Несмотря на развитость вербальных коммуникаций, их удельный вес в процессе человеческого общения, по мнению ученых, не превышает 10%.

Невербальные коммуникации осуществляются посредством языка телодвижений и параметров речи. *Язык телодвижений* – главный компонент невербальных коммуникаций, оказывающих воздействие на другого человека (до



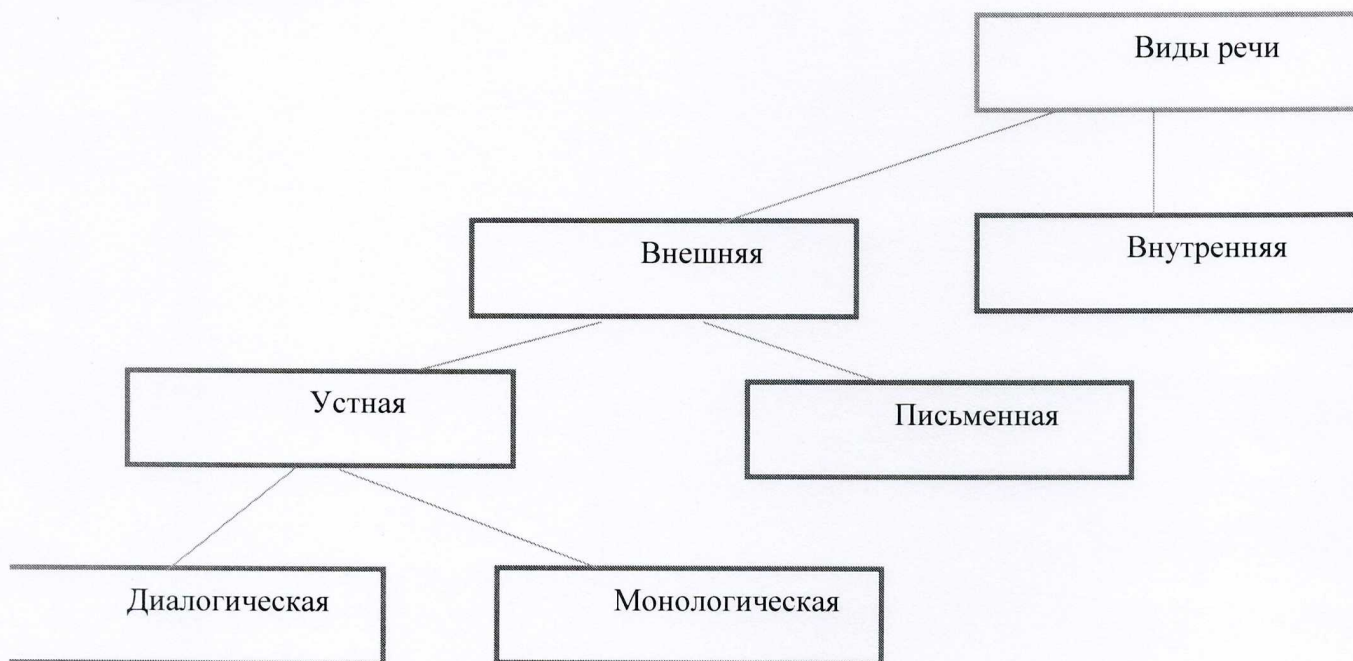
55% всех коммуникаций). К нему относятся одежда, осанка, жесты, собственно телодвижения, фигура человека, поза, выражение лица, контакт глазами, размер зрачков, расстояние между говорящими. *Параметры речи* – второй по значимости компонент невербальных коммуникаций, который составляет до 35% всех коммуникаций. К параметрам речи мы относим интонацию, тембр голоса, темп речи, частоту дыхания, выбор слов, употребление жаргона, громкость голоса, произношение слов и др.

### Раздел 3. Вербальное общение (10 ч)

Процесс общения осуществляется с помощью вербальных (речевых) и невербальных (неречевых) средств.

Речь – это язык в действии (язык же – это система знаков, включающая слова с их значениями, и синтаксис – набор правил, по которым строятся предложения).

С помощью речи мы используем средства языка для решения тех или иных проблем и задач, которые возникают в различных ситуациях общения и деятельности.



Внутренняя речь – речь, которую человек произносит про себя.

Чаще всего это происходит, когда он размышляет, вспоминает или планирует что-то, ведет диалог с самим собой или воображаемым партнером или партнерами. Для внутренней речи характерны фрагментарность, отрывочность. Она обычно беззвучна, ситуативна и близка к диалогической.

Внешняя речь – это речь, которую человек обращает к другим людям.



Ее основная функция – коммуникативная, т. е. передача какой-либо информации. Внешняя речь, как уже было отмечено, может быть устной и письменной.

Письменная речь – речь, реализуемая различными графическими или техническими средствами и воспринимаемая зрительно.

Как правило, она осуществляется без непосредственного контакта с партнером по общению и без обратной связи. Отсюда – и повышенные требования к письменной речи: она должна быть точной, полной, недвусмысленной.

Устная речь – это речь, произносимая вслух и воспринимаемая прежде всего на слух.

Она бывает диалогической и монологической.

Диалогическая речь поддерживается взаимными репликами собеседников. Обычно она не развернута и зависима от реплик партнера по общению. Чаще всего реализуется в форме непринужденной беседы.

Монологическая речь – речь одного человека, как правило, не перебиваемая репликами других людей. Это относительно связное и длительное изложение мыслей, идей, взглядов человека. Чаще всего монологическая речь реализуется в форме лекции, доклада, рассказа или публичного выступления. Монологическая речь часто требует серьезной предварительной подготовки, во время которой полезно использовать существующие принципы и правила построения грамотной речи.

#### Принципы и правила построения речи

Принцип доступности предполагает учет культурно-образовательного уровня собеседника, их жизненного и производственного опыта. Люди слышат то, что хотят слышать. Поэтому прежде чем что-либо говорить, необходимо обращать внимание на социальную принадлежность собеседника. Исходя из этого нужно строить свою речь, выбирая подходящие слова.

Принцип ассоциативности связан с вызовом сопереживаний и размышлений у собеседника путем обращения к его эмоциональной и рациональной памяти. Для вызова соответствующих ассоциаций используются такие приемы, как аналогия, ссылки на прецеденты, образность высказываний.

Принцип экспрессивности находит выражение в эмоциональной напряженности речи человека, его мимике, жестах и позе. Формами экспрессивности могут быть: страстность, сострадание, радость, грусть и т. д.

Принцип интенсивности характеризуется темпом подачи информации. Различная информация и разные люди нуждаются в дифференцированном темпе изложения и усвоения речи. Нужно обязательно учитывать темперамент собеседников.

Эффективность речи человека выражается в способности с помощью слов воздействовать на мысли и чувства собеседников. Рассмотренные принципы



речевого воздействия, несомненно, будут способствовать этому. Однако для эффективной коммуникации желательно также иметь представление о коммуникационных эффектах, имеющих место в речевых контактах.

#### Основные коммуникационные эффекты.

Эффект визуального имиджа. Свидетельствует о том, что первоначальное впечатление о внешнем виде человека является определяющим для дальнейших взаимоотношений.

Эффект первых фраз. Закрепляет или корректирует первоначальное впечатление. Именно поэтому первые фразы, сказанные собеседнику, должны заинтересовать его. Это означает, что в первых фразах должна быть сосредоточена информация, сразу привлекающая к себе внимание.

Эффект аргументации. Заключается в обоснованности, убедительности и логичности информации. Если вы хотите в чем-то убедить человека, то желательно владеть не только основами логики, чтобы уметь грамотно и последовательно строить свою речь, но и владеть достоверной фактической информацией (конкретные факты, цифры).

Эффект порционного выброса информации. Позволяет постоянно поддерживать внимание собеседника, основан на заранее продуманном распределении по всему пространству речи новых мыслей и аргументов, периодической интерпретации ранее сказанного. Это означает, что не нужно за две минуты пытаться рассказать всю необходимую информацию

Эффект релаксации. Позволяет снять эмоциональную напряженность. Если ситуация позволяет, то можно использовать юмор. Он создает естественную паузу для отдыха людей, сближает, настраивает на благожелательный лад и дает силы для восстановления эмоциональной энергии.

### **Раздел 4. Невербальное общение (10 ч)**

К невербальным средствам общения относятся все средства взаимодействия между людьми без применения слов. Общение и передача информации между собеседниками осуществляются через внешний образ, одежду, голос, интонации, движения, жесты, мимику. То есть к невербальному относится всё то, что окружает речь людей и оказывает непосредственное влияние на формирование озвученных с помощью речи текстовых сообщений.

Каждое действие, совершаемое человеком, прямым либо косвенным образом связано с окружающими людьми. Его следует рассматривать не только с физической точки зрения, но и с позиции коммуникации, потому что значение этой составляющей очень важно. Коммуникативное действие – это форма обмена информацией между людьми, ориентированная на формирование взаимопонимания между собеседниками.

С помощью невербальной коммуникации люди обмениваются информацией, смысл которой нельзя донести только с помощью слов.



Невербальное общение придаёт дополнительную окраску речевым сообщениям, акцентирует внимание на определённых деталях и аспектах. Роль невербальных средств общения в коммуникации оценивается гораздо выше, чем речи.

С точки зрения биологии, жесты, мимика, движения у человека имеют врождённый характер и служат сигналом для получения ответной реакции на них. Природное происхождение невербального языка общения между людьми подтверждают элементы, которые не управляются человеком на подсознательном уровне: покраснение и побледнение кожных покровов, расширение зрачков; искривление губ, учащённое моргание.

С точки зрения намеренной и ненамеренной коммуникации, можно выделить три основных средства невербальной коммуникации:

- поведенческие факторы (выражены физиологической реакцией человеческого организма: повышенное потоотделение и учащённое сердцебиение при волнении, дрожь от чувства холода);

- ненамеренные средства общения (формируются на основе человеческих привычек: накручивание на палец локона волос, почёсывание подбородка, болтание ногами);

- коммуникативные сигналы (осуществляют передачу информации о событии, состоянии или объекте).

В системе средств невербальной коммуникации существуют унифицированные, известные и понятные всем сигналы, характерные для определённых культур. Сюда относятся стиль поведения, одежда, общепринятые знаки приветствия и прощания.

Процесс общения включает в себя такие этапы, как установление первичного контакта между собеседниками, усиление совместной деятельности, обмен сообщениями, развитие контакта между общающимися, выработка общей стратегии взаимодействия, восприятие и понимание оппонента.

Вербальные и невербальные коммуникации задействуют различные средства для восприятия и анализа информации, поступающей в процессе взаимодействия между индивидами. Чтобы понять информацию, выражаемую с помощью речи, человек использует свои интеллектуальные способности и логику, а для принятия невербальной коммуникации человек задействует уже свою интуицию.

Невербальный язык общения в большинстве случаев является результатом подсознательных посылов, а не следствием намеренной стратегии поведения человека. Это главная причина сложности его подделывания. Человек воспринимает все невербальные проявления неосознанно, на подсознательном уровне. Часто люди улавливают несоответствие речевого сообщения и выданного несловесного сигнала, что порождает недоверие к собеседнику.

Отличительной особенностью всех невербальных средств коммуникации является их ситуативность. Невербалика отражает текущее состояние человека в процессе общения, «здесь и сейчас»: в рамках определённой ситуации и конкретного контекста. Голосовая интонация, жестикуляция, мимика, телодвижения – всё это характеризует состояние собеседников и их отношение друг к другу только в момент осуществления взаимодействия. Вербальные



сообщения могут функционировать без присутствия автора слов, а также сообщать об отсутствующих предметах, событиях, явлениях.

Невербальные средства взаимодействия между индивидами объединяют в себе целую систему знаков, с помощью которых дополняются, усиливаются или заменяются текстовые сообщения:

**Акулексика.** Коммуникации осуществляются при помощи взглядов. При передачи невербальных сообщений значение имеют частота взглядов и их длительность, интенсивность контакта между собеседниками. В зависимости от ситуации взгляд может вызвать симпатию или восприниматься как опасность.

**Кинесика.** Такие коммуникации объединяют в себе взгляды, жестикуляцию, мимику, позы физиологического и социального происхождения.

**Тактильное поведение.** Взаимодействие между индивидами осуществляется при помощи прикосновений: дружеских, профессиональных и пр.

**Хронемика.** Коммуникации, в которых задействовано время (к примеру, в Америке опоздание считается недопустимым, а в Латинской Америке – привычным явлением).

**Сенсорика.** Коммуникации основаны на восприятии собеседника с помощью органов чувств (запах, вкус, тепло тела оппонента).

**Паравербальное общение.** Такое взаимодействие между людьми осуществляется с помощью голоса (тон, тембр, громкость, ритм).

Психологи объединяют все перечисленные выше инструменты невербалики в четыре большие группы: знаково-символические, оптико-кинетические, такесические и фонационные.

Типы средств невербальной коммуникации.

**Жесты** как невербальное средство коммуникации представляют собой движения головой, руками, ногами и пальцами, сопровождающие речевые высказывания. Чтобы обратить внимание на определённый предмет, люди используют указательное движение руки или пальцев. Утвердительные жесты подкрепляют речевые высказывания. Прикосновение рукой к собеседнику помогает наладить социальный контакт. Жесты могут иметь как произвольный, так и непроизвольный характер.

**Позы.** Любая поза должна соответствовать принятым в определённой культуре или стране нормам этикета. Например, открытая поза сидящей женщины в США и практически во всех европейских странах имеет нейтральное значение, а в Японии будет отнесена к непристойному поведению. Ещё пример: поза мужчины, сидящего на корточках, в большинстве европейских и азиатских стран подразумевает неприличное поведение, а в Африке считается нормой – люди отдыхают в подобном положении тела.

Позы в общении должны иметь открытый характер: руки и ноги не должны быть скрещены, спина должна быть выпрямленной, слегка поданный вперёд корпус тела свидетельствует о заинтересованности в теме и участниках коммуникации. Сутулая осанка свидетельствует о робости и неуверенности в себе.

Широко расставленные руки и ноги показывают превосходство человека над собеседниками. Нервное постукивание рукой или ногой может свидетельствовать о спешке, незаинтересованности или нетерпении. Закрытая поза в большинстве



случаев означает то, что оппонент плохо воспринимает суть коммуникации либо не доверяет собеседнику.

Лёгкий наклон головы говорит о пристальном внимании и готовности слушать. Ноги собеседника, направленные в сторону к выходу, выдают его желание поскорее закончить беседу и уйти.

Мимика как невербальное средство коммуникации представляет собой выразительные движения, осуществляемые с помощью мышц лица с целью выражения определённого отношения к собеседнику и предмету разговора. Разновидность мимических реакций соответствует психическим функциям: за умственную деятельность отвечают мышцы вокруг глаз, за волю – мышцы вокруг рта, за чувства и эмоции – общие мышцы лица, которые изменяются в произвольной и бессознательной формах.

Интонация. Просодика (голосовая интонация, тембр, сила и громкость звучания, паузы в речи) управляет речевым потоком человека, вносит дополнительный смысл или замещает его высказывания, выдаёт эмоции, которые испытывает собеседник вовремя коммуникации. Важно различать тон голоса, силу и скорость речи говорящего, чтобы верно воспринимать его эмоции, чувства и мысли:

Для волнения характерен ускоренный, постоянно прерывающийся темп речи и низкий тембр голоса.

Энтузиазм выдаётся благодаря громкому, чёткому, уверенному голосу.

Усталость характеризуется замедленной скоростью речи и затиханием тембра голоса к концу повествования.

Высокомерие может выражаться ровной, монотонной, неторопливой речью.

Признаком неуверенности может служить большое количество ошибок в речи, постоянные паузы и нервное покашливание.

Голос хранит в себе большой объём информации о его владельце. Опытные специалисты по голосу могут определять возраст человека, основные черты его характера, темперамент и место жительства.

Одежда. При подборе собственного образа человек, как правило, примеряет на себя определённую роль в обществе и опирается на личные внутренние позиции. В основе образа индивида ключевая роль отводится не моде и трендам, а выбранному стилю и цветовой гамме.

Экстраверты обожают яркие, насыщенные цвета. Интроверты, наоборот, отдают предпочтение спокойным тёмным или пастельным оттенкам. Большое количество крупных, бросающихся в глаза украшений может свидетельствовать об эгоистичности либо высоком социальном статусе человека.

## **Раздел 5. Конфликтные ситуации (10 ч)**

Конфликт – столкновение противоположных интересов, сторон, мнений, сил, но не позиций.

Конфликты охватывают все сферы жизни людей.

Виды конфликтов:



Внутриличностный – связан с наличием у человека противоречащих друг другу мыслей, стремлений, желаний.

Межличностный – возникает между несколькими людьми.

Межгрупповой – возникает между группами людей.

Между группой и личностью – проявится как противоречие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами поведения и общения.

Основные понятия конфликта:

Инцидент – стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта.

Участник конфликта – лицо, вовлеченное во все стадии конфликта.

Конфликтная ситуация – накопившиеся противоречия, связанные со взаимодействием людей между собой.

Конфликт – процесс резкого обострения конфликтной ситуации.

Психологи выделяют пять основных стилей поведения в конфликте, каждому стилю дано имя животного:

1. Соперничество. Чтобы я победит, ты должен проиграть (акула)
2. Приспособление. Чтобы ты выиграл, я должен проиграть (медведь)
3. Компромисс «Чтобы каждый что-то выиграл, каждый должен что-то проиграть (лиса)
4. Сотрудничество. Чтобы выиграл я. Ты тоже должен выиграть (сова)
5. Избегание. Я всегда проигрываю (черепаха)

Существуют определенные правила бесконфликтного поведения:

- говорите спокойным голосом, не повышайте тон;
- если с чем-то не согласны, найдите то, в чем вы можете частично согласиться;
- напомните о том хорошем, что связывает вас и вашего собеседника;
- принимайте собеседника таким, какой он есть;
- проявляйте дружелюбие и оптимизм.



## Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Я – лидер (СоВы)»

| № п/п                             | Тема урока  | Содержание   | Кол-во часов |
|-----------------------------------|---|--|--------------|
| 1                                 | Введение в курс и знакомство                              | Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы.  | 2            |
| 2                                 | Виды, формы, зоны общения                                 | Разбираем, какие бывают виды общения, его формы, определяем зоны. Упражнения «Мои границы», «Очередь», «Танец»                                 | 2            |
| <b>Вербальное общение, 10 ч</b>   |   |  |              |
| 3                                 | Речь. Требования к речи: правильность, ясность, простота. | Тренинг «Концентрические круги»  | 1            |
| 4                                 | Речь говорящего и понимание слушателя.                    | Игра «Где старушка Шамкина?», «Варианты общения»   | 1            |
| 5                                 | Слушаю и слышу.   | Тренинги «Интервью», «На приеме у психолога»   | 1            |
| 6                                 | Принципы и правильность построения речи                   | Упражнение «В поисках прилагательного», «Молва»  | 1            |
| 7                                 | Культура общения показывает культуру личности             | Упражнение «Выход из контакта»   | 1            |
| 8                                 | Вежливая просьба, вежливый отказ                          | Тренинг «6 способов сказать «НЕТ»  | 1            |
| 9                                 | Основные коммуникационные эффекты                         | Упражнение «В самолёте»,   | 1            |
| 10                                | Я вам хочу сказать!                                       | Упражнение «Дар убеждения»   | 1            |
| 11                                | Язык «поддержки» и язык «подавления».                     | Сюжетно-ролевая игра «Язык «поддержки» и язык «подавления»   | 1            |
| 12                                | Комплименты – это норма                                   | Упражнение «Подари другу комплимент»   | 1            |
| <b>Невербальное общение, 10 ч</b> |   |  |              |
| 13                                | Понятие и значение невербального общения                  | Знакомство со способами передачи информации между собеседниками через внешний образ, одежду, голос, интонации, движения, жесты, мимику и проч. | 1            |
| 14                                | Жесты, мимика, интонация. Движения тела. Положение тела   | Упражнения «Мимические маски», «Передача эмоций»   | 1            |
| 15                                | Зрительный контакт.                                       | Упражнения «Визуальное взаимодействие», «Выбери партнера»  | 1            |
| 16                                | Значение улыбки. Манера поведения.                        | Упражнение «Лицемер»   | 1            |
| 17                                | Смыслы... я понимаю, что ты...                            | Упражнение «Глухой, слепой и немой»  | 1            |
| 18                                | О чем говорит твой портфель                               | Использование и значение аксессуаров в разных культурах  | 1            |
| 19                                | Мое эмоциональное состояние                               | Упражнение «Зеркало»,  | 1            |
| 20                                | Выражения поддержки, сочувствия, радости                  | Упражнение «Найти и запомнить»,  | 1            |



|                                  |  |   |    |
|----------------------------------|--|---|----|
| 21                               | Традиции разных народов                                    | Обсуждаем традиции общения различных культур  | 1  |
| 22                               | Мое настроение   | Упражнение «Какого я цвета»   | 1  |
| <b>Конфликтные ситуации, 10ч</b> |  |   |    |
| 23                               | Конфликты и их виды.                                       | Знакомство с понятиями и усвоение сущности понятий «спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент».                                  | 1  |
| 24                               | Плюсы и минусы конфликта                                   | Игра «Хорошо-плохо»   | 1  |
| 25                               | Стороны конфликта  | Знакомство с тем, какими бывают участники конфликта, преследуемые ими цели, их социокультурные и индивидуально-психологические особенности. | 1  |
| 26                               | Типы конфликтных ситуаций                                  | Упражнение «Снежинки»   | 1  |
| 27                               | Стратегии поведения в конфликте                            | Упражнение «Яблоко и червячок»  | 1  |
| 28                               | Разыгрывание ситуации конфликта                            | Упражнение «Решаем конфликт»  | 1  |
| 29                               | Управление конфликтом                                      | Упражнение «Ящик недоразумений»   | 1  |
| 30                               | Что делать с гневом?                                       | Мозговой штурм  | 1  |
| 31                               | Установление доверительных, партнерских отношений в группе | Упражнения «Связующая нить», «Один карандаш»  | 1  |
| 32                               | Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации       | Самотестирование «Уровень конфликтности личности»   | 1  |
| Всего                            |  |   | 34 |