РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени А. С. Пушкина»
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А. С. Пушкина»)

Согласовано	Принято	Утверждено
на заседании МСШ	педагогическим советом	приказ по школе №109
протокол №1	протокол №1	от 31 августа 2020г.
от 27 августа 2020г.	от 28 августа 2020г.	
Руководитель МСШ	Директор школы	Директор школы
Потахина Г. Р.	Герасимчук Н. Н.	Герасимчук Н. Н.

Рабочая общеразвивающая программа внеурочной деятельности «Школа общения» социальной направленности для учащихся 5-х классов

Срок реализации 1 год
Возраст детей 11 лет

Составитель программы:
Воробьева Инна Владимировна,
педагог- психолог.

г. Костомукша
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая общеразвивающая программа внеурочной деятельности «Школа общения» (далее, Программа) социальной направленности составлена для обучающихся 5-х классов. Младший 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. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития.

Известно, что в младшем подростковом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. В этот возрастной период происходит и изменение условий обучения: дети переходят из начальной школы в среднюю, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей. Для этого возраста характерно повышение тревожности, неуверенности, страхов. У детей с трудностями в развитии все эти проблемы проявляются гораздо острее. Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. В работе с обучающимися мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность и в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

Данная Программа 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 формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

Формы проведения занятий:

1. Индивидуальная работа
2. Групповая работа
3. Коллективная работа
4. Работа в паре

Цель Программы: решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Задачи Программы:

1. Обучающие:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

2. Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

3. Развивающие:

-создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Содержание Программы

предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

Новизна программы в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные психолого-педагогические технологии: тренинг, деловая игра и др. методы. Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты. На наших занятиях мы проводим коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, развиваем у них навыки адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. На занятиях учащиеся не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении различных способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Большое внимание на занятиях мы уделяем обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

На психологических занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Поэтому психолог организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения. Ведущий является одним из образцов поведения, которое он демонстрирует ученикам. Сегодня существует немало программ и тренингов для подростков. Анализируя содержание различных программ для младших подростков, мы пришли к выводу, что в них недостаточно внимания уделяется вопросам культуры общения и выработке элементарных правил вежливости — повседневному этикету. Очень важно, чтобы подростки осознавали, что культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения. Поэтому мы включили в занятия

методики по выработке у подростков элементарных правил вежливости. Через ролевое проигрывание отрабатываются навыки культуры общения, усваиваются знания этикета.

На занятиях используются известные большинству психологов игры и упражнения.

Структура занятий традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий может либо просто сообщить тему занятия, либо задать учащимся вопросы по обсуждаемой теме. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлексию. В первоначальный замысел занятия могут вноситься изменения прямо по ходу его ведения или накануне в связи с возникшим запросом (со стороны учащихся, преподавателей или родителей). Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений и ролевых игр участники овладевают навыками эффективного общения. Однако название «тренинг» не прижилось среди наших учащихся, и чаще мы используем другое название — «уроки общения». На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение. Используемые на занятиях диагностические процедуры помогают учащимся в самопознании. Интерпретировать и комментировать полученные результаты желательно в целом для всей группы или представлять их для каждого в письменном виде.

Методы и приемы, используемые при изучении Программы:

1. ***Интеллектуальные игры*** – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.
2. ***Ролевые методы*** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.
3. ***Коммуникативные игры – игры***, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.
4. ***Игры,*** направленные на развитие вербального и невербального воображения.
5. ***Использование терапевтических метафор*** с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.
6. ***Методы формирования «эмоциональной грамотности»*** - предполагают обучение распознанию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.
7. ***Когнитивные методы***.
8. ***Дискуссионные методы*** - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

Место Программы:

Программа занятий рассчитана на работу в течение учебного года и делится на три этапа (по триместрам):

I этап — развитие самопознания и рефлексии;

II этап — обучение навыкам позитивного общения и разрешение проблем общения;
III этап — обучение навыкам культуры поведения.

Занятия проводятся для 5-х классов - один раз в неделю с классом в кабинете психолога. Всего 34 часа в год, 1 занятие – 1 час астрономический, 40 минут.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Школа общения»

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность Программы заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

К концу обучения, учащиеся получат возможность:

	Личностные	**Метапредметные**	**Предметные**
З Н А Т Ь	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	- осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
У М Е Т Ь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни	- работать в группе, в коллективе -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - психологически справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с учителем и свертниками; - адекватно анализировать собственные проблемы;

П Р И М Е Н Я Т Ь	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

Результатами личностных универсальных учебных действий является:

- аргументированное умение оценивать свои и чужие поступки в однозначных и неоднозначных ситуациях, опираясь на общечеловеческие нравственные ценности;
- осознание своих эмоций, контролирование их, понимание эмоционального состояния других людей;
- познание своих черт характера, интересов, позиции;
- воспитание уважительно- доброжелательного отношения к непохожим на себя, умение идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- освоение новых социальных ролей и правил, критическое осмысление их и своего поведения, умение справляться с агрессивностью, эгоизмом;

Результатами коммуникативных универсальных учебных действий является:

- умение излагать свое мнение;
  понимание позиции других людей;
- корректировка своего мнения под воздействием контраргументов, достойно признавать его ошибочность;
- преодоление конфликтов – желание договариваться с людьми, уметь взглянуть на ситуацию с позиции других людей;
- использование речевых средств в соответствии с ситуацией общения и коммуникативной задачей.

Результатами регулятивных универсальных учебных действий является:

- умение определять цель, проблему в деятельности;
- выбор средства достижения цели в группе и индивидуально;
- работа по плану, сверяясь с целью;
- оценка степени и способа достижения цели в учебных и жизненных ситуациях, самостоятельно исправление ошибки;

Результатами познавательных универсальных учебных действий является:

- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- установление аналогии для понимания закономерностей, использовать их в решении ситуаций
- умение представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, таблица, план, схема),
- поиск (в учебниках и др. источниках, в т.ч. используя ИКТ) достоверной информации, необходимой для решения учебных и жизненных задач.

Календарно - тематическое планирование в 5-х классах

№	Название темы	Количество часов
1	Общение в жизни человека	1
2	Зачем нужно знать себя?	1
3	Я глазами других	1
4	Самооценка	1
5	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	1
6	Ярмарка достоинств	1
7	Ищу друга	1
8	Почему люди ссорятся?	1
9	Барьеры общения	1
10	Предотвращение конфликтов	1
11	Почему люди ссорятся?	1
12	Барьеры общения	1
13	Предотвращение конфликтов	1
14	Предотвращение конфликтов	1
15	Учимся слушать друг друга	1
16	Уверенное и неуверенное поведение	1
17	Уверенное и неуверенное поведение	1
18	Нужна ли агрессия?	1
19	Нужна ли агрессия?	1
20	Пойми меня	1
21	Мои проблемы	1
22	Обиды	1
23	Критика	1
24	Комплименты или лесть?	1
25	Груз привычек	1
26	Азбука перемен	1

27	Вежливость	1
28	Зачем нужен этикет?	1
29	Приветствия	1
30	Умение вести беседу	1
31	Телефонный разговор	1
32	В театре	1
33	Принимаем гостей	1
34	Чаепитие (итоговое занятие)	1
	Итого в год:	34 часов

Литература

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей.
М., 1991.
2. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
3. Дубинская В.В., Баскакова З.Л. Мой мир. Курс социальной поддержки учащихся старших классов. М., 1997.
4. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. Киев, 1997.
5. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.
6. Кан-Калик В.А. Грамматика общения. М., 1995.
7. Комплексное сопровождение и коррекция развития детей-сирот: социально-эмоциональные проблемы. /Под ред. Л.М. Шипициной, Е.И. Казаковой, СПб., 2000.
8. Лещинская Е.А. Тренинги общения для учащихся 4–6-х классов. Киев, 1994.
9. Насонкина С.А. Уроки этикета. СПб., 1997.
10. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. М., 1994.
11. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. М., 1995.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1–4 ч.) М., 1998.
13. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.