

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное
учреждение «Средняя школа с углубленным изучением
отдельных предметов пгт Санчурск»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

_____ Т.Ф.Яндушева

Протокол № ____

« ____ » _____ 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по ВР

_____ Т. П. Ершова

« ____ » _____ 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ В.В.Пахмутова

Приказ № ____

« ____ » _____ 2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Уроки общения»
для 5 классов

Составитель:
учитель начальных классов
Шурыгина О. А.

пгт Санчурск
2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Уроки общения» составлена на основе ФГОС ООО второго поколения, программы формирования универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2010. и авторской программы Е. Е. Смирновой «Познаю себя и учусь управлять собой». Программа уроков психологии.- СПб.:Речь,2010.

Современные социально-экономические тенденции все больше приводят к расслоению общества. Частым становится запрос к психологу о помощи в связи с сложившейся конфликтной обстановкой в классе.

Общение — основное условие развития ребёнка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Общение удовлетворяет особенную потребность человека — во взаимодействии с другими. Поэтому важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими. Значительная часть материала курса «Уроки общения» предполагает **виды деятельности**: тренинговые упражнения, ролевые игры.

Программа курса «Уроки общения» в 5 классах рассчитана на 34 часа в год, 1 ч. в неделю. **Форма** организации внеурочной деятельности - кружок.

Цель программы: развитие социально-адаптивных возможностей младших подростков и воспитание толерантного отношения друг к другу.

Задачи программы:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми.

Программа «Уроки общения» имеет как коррекционную, так и профилактическую направленность возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии школьников. Предлагаемый курс занятий предназначен для работы со школьниками 5-х классов и направлен на развитие социально-адаптивных возможностей и воспитание толерантного мировоззрения.

Планируемые результаты

1. Развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки.
2. Развитие навыков межличностного общения, способов взаимопонимания.
3. Развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках.
4. Развитие представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
5. Развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
6. Развитие умения адекватно реагировать в различных критических ситуациях;
7. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
8. Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми.
9. Развитие умения ориентироваться в мире социальных, нравственных и эстетических ценностей – различать факты, суждения и оценки, их связь с определенной системой ценностей, формулировать и обосновывать собственную позицию;
10. Развитие умения решать проблемы, связанные с выполнением человеком определенной социальной роли, обладать способностью анализировать конкретные жизненные ситуации и выбирать и реализовывать способы поведения, адекватные этим ситуациям

Содержание программы

Занятия построены как по схеме урока с элементами тренинга, так и в тренинговой форме. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение 1-2 занятий.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы и техники психолого-педагогического воздействия:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативный метод;
- мозговой штурм;
- песочная терапия;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;

- ролевая игра.

Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного. По своей ценности они превосходят любую другую форму донесения информации до человека. В этом возрасте ребята еще сохраняют непосредственность восприятия сказок, с удовольствием слушают и обсуждают их. Благодаря метафоричности изложения сказки и притчи помогают им глубже понять свои сложности и проблемы и не вызывают у них сопротивления.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самоосознания. Помимо этого, проективные рисунки служат для диагностики внутренних проблем.

Элементы аутотренинга используются на занятиях для снятия нервно-психического напряжения.

В *групповой дискуссии* ребята учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции. Обсуждение помогает проанализировать те чувства, которые они испытали, осознать их, сформулировать, чему они научились в результате работы, и определить, как они могут в дальнейшем применить полученные знания и навыки.

Различного вида *игры* необходимы для эмоционального развития, повышения уровня активности и улучшения межличностного взаимодействия.

Визуализация дает возможность с помощью самовнушения и саморегуляции создавать в воображении яркие образы, которые могут как отражать стремления самих детей, так и создаваться в соответствии с описанием ведущего.

Мозговой штурм предлагается для создания новых идей, направленных на решение проблемы. Принимая в нем участие, ребята учатся высказывать свои предложения, которые совместно обсуждаются, с тем чтобы потом выбрать самые лучшие.

Ролевая игра создает возможности для получения опыта другого поведения. Она является очень эффективным средством обучения, так как позволяет ребятам поупражняться в различных типах поведения, посмотреть на свое поведение и действия других со стороны. Участвуя в ролевой игре, школьники используют новые для них способы поведения в ситуациях, приближенных к реальным, а также учатся по-новому смотреть на происходящее с ними.

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

1. *Приветствие.* Его ритуал придумывают сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного настроения на работу и сплочения учащихся.

2. *Объявление ведущим темы занятий.* Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. (Например: «Сегодня мы будем учиться отвечать на агрессию» или «Сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей».) Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.

3. *Основная работа по теме у занятия.* Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.

4. *Завершение занятия и подведение итогов.* Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия. Вся программа состоит из **3-х модулей**: «Мы – пятиклассники», «Я и другие Я», «Мы – вместе!».

Главная задача первого блока - облегчение процесса адаптации. Так как 5-й класс – это сложный этап, связанный с переходом учащихся из начальной школы в среднее звено. На занятиях ребята знакомятся с правилами и особенностями обучения в среднем звене, в игровой форме моделируют свой школьный путь, знакомятся с именами педагогов, учатся взаимодействовать с новыми одноклассниками, снимать нервно-психическое напряжение. Знакомятся с менеджментом учения. Обучаются эффективным навыкам умения учиться.

Главная задача второго блока – развитие представление о себе, формирование интереса к другому человеку как личности. На занятиях второго блока ребята размышляют о настоящей дружбе, о том, как стать настоящим другом. Учатся понимать свои чувства и чувства других людей. Обучаются способам эмоционально-волевой регуляции. Размышляют о ценности самого себя и других людей. Учатся формированию положительного образа своего «Я». Знакомятся со способами решения конфликтных и критических ситуаций.

Главная задача третьего блока – развитие навыков межличностного общения. На занятиях последнего блока подростки обучаются навыкам межличностного общения, толерантности, умению ориентироваться в мире социальных и нравственных ценностей.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
			Теория	Практика
<i>Модуль 1. «Мы - пятиклассники»</i>				
1.	Мы - пятиклассники!	1		1
2.	Какие мы разные.	2		1
3.	Познаем себя.	1		1
4.	У нас новенький!	1		1
5.	Я и учеба.	4	1	3
<i>Модуль 2. «Я и другие Я»</i>				
6.	Я и мои друзья.	1		1
7.	Я в своих глазах и в глазах других людей	1		1
8.	Я и планета чувств.	3	1	2
9.	Чувства людей и их поведение	1		1
10.	Как победить своего дракона	2		2

11.	Мои сильные стороны	1		1
12.	Как достичь цели?	1		1
13.	Я и мои способы преодоления тревожности.	2	0,5	1,5
14.	Я и мои социальные навыки.	1	0,5	1,5
15.	Я и мои одноклассники.	1		1
16.	Учимся решать конфликты вместе.	2	0,5	1,5
17.	Как научиться жить без драки?	2		2
18.	Наш корабль успешного общения.	2		2
<i>Модуль 3. «Мы – вместе!»</i>				
19.	Наш класс	1		1
20.	Мы - команда	2		2
21.	Наши достижения	2		2
22.	Зажги свою звезду (итог. занятие)	1		1

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	ФОПД
1.	Мы - пятиклассники!	1. Знакомство с помощью игры «мяч». 2. Задание «Принятие правил» 3. Упражнение «Те, кто» 4. Упражнение «Продолжи фразу» 5. Релаксационные упражнения на руки 6. Упражнение «Школьный путь» 7. Упражнение «Поменяться местами»
2.	Какие мы разные.	1. Упражнение «Давайте поздороваемся» 2. Упражнение "Что я люблю" 3. Упражнение «Гипотетическая ситуация» 4. Упражнение "Сегодня утром..." 5. Релаксационное упражнение "Что я хорошо умею..." 3. Упражнение «Поменяться местами» 4. Упражнение "Отгадай по ладоням.." 5. Упражнение «Что нового узнал о друге?» 6. Упражнение «Что важно для меня?» 7. Совместный рисунок
3.	Какие мы разные.	
4.	Познаем себя.	1. Игра: «Море волнуется раз...» 2. Упражнение «Задай вопрос другу». 3. Упражнение "«Кто я? Какой я?»

		<p>4. Упражнение «Три предложения»</p> <p>5. Игра "Ошибки Мишани"</p> <p>6.Релаксационное упражнение</p> <p>7.Игра "Я — настоящий. Я — супер"</p>
5.	У нас новенький!	<p>1. Упражнение «Добрый-злой мяч».</p> <p>2.Упражнение «Самое смешное правило»</p> <p>3.Беседа «Здравствуй, новичок, будем учиться на отлично!»</p> <p>4. Релаксационное упражнение.</p> <p>5. Игра "Наши учителя".</p> <p>6.Упражнение «Вот я какой! Угадали?»</p> <p>7.Рефлексия занятия.</p>
6.	Я и учеба.	<p>1. Упражнение «От всей души...»</p> <p>2.Методика «Незаконченные предлож».</p> <p>3. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»</p> <p>4. Игра «Выпутываемся из проблем».</p> <p>5. Релаксационное упражнение.</p> <p>6. Дискуссия «Школьная оценка».</p> <p>7. Рисунок «Мое настроение»</p> <p>8. Рефлексия занятия.</p>
7.	Методика «Незаконченные предложения».	
8.	Мини-лекция «Как организовать свои занятия»	
9.	Дискуссия «Школьная оценка».	
10.	Я и мои друзья.	<p>1.Упражнение «Ассоциации на слово дружба».</p> <p>2. Упражнение «Кто больше».</p> <p>3. Упражнение «Ладонка»</p> <p>4. Мозговой штурм: «Портрет друга»</p> <p>5. Упражнение «Монолог о дружбе»</p> <p>6. Упражнение «Законы дружбы»</p> <p>7. Упражнение «Здравствуй, друг»</p>
11.	Я в своих глазах и в глазах других людей	<p>1.Упражнение «Снежный ком»</p> <p>2. Упражнение «А я еду»</p> <p>3. Упражнение «Домики»</p> <p>4. Упражнение «Орехи»</p> <p>5. Упражнение «Сердце класса»</p>
12.	Я и планета чувств.	<p>1.Упражнение «Большие и маленькие»</p> <p>2.Упражнение «Называем чувства и эмоции»</p> <p>3.Упражнение «Снежки»</p>

		<p>4.Упражнение «Рассерженные шарики» 5.Упражнение «Покажи без слов» 6.Упражнение «Разбей тарелку» 7. Беседа «Ты-высказывание» 8.Беседа «Формула Я-высказывания» 9.Ролевая игра «Скажи правильно» 10 Упражнение «превращение злости» 11. Упражнение «Тигр,мышь и слон»</p>
13.	Беседа «Ты-высказывание»	
14.	Беседа «Формула Я-высказывания»	
15.	Чувства людей и их поведение	<p>1.Упражнение «Имя, мое настроение похоже» 2.Мозговой штурм «Полезные и вредные чувства» 3.Упражнение «Польза и вред эмоций» 4.Обсуждение сказки «Волшебная страна чувств»</p>
16.	Как победить своего дракона	<p>1. Упражнение «Имя - Я хочу стать» 2.Упражнение «Неоконченное предложение» 3.Упражнение «Стряхни» 4.Упражнение «Дракон моих недостатков» 5.Сочини сказку «Как победить своего дракона»</p>
17.	Упражнение «Дракон моих недостатков»	
18.	Мои сильные стороны	<p>1.Упражнение «Имя –комплимент» 2.Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» 3.Медитация «Моя уникальность» 4.Проективный рисунок «Я такой, какой я есть»</p>
19.	Как достичь цели?	<p>1.Упражнение «Комплимент другу» 2.Упражнение –ромашка «Я хочу» 3. Упражнение «Лесенка» 4.Чтение и анализ сказки «О славном учмаге»</p>
20.	Я и мои способы преодоления тревожности.	<p>1.Упражнение «Давайте поздороваемся» 2.Упражнение «Воробышки» 3.Мозговой штурм «Тревожность», 4.Упражнение «Найди героя своей</p>

		сказки» 5.Беседа «Физическое проявление тревожности» 6.Упражнение «Тревожные ситуации»
21.	Беседа «Физическое проявление тревожности»	
22.	Я и мои социальные навыки.	1.Упражнение «Здравствуйте» 2. Мозговой штурм «Общение –это» 3.Упражнение«Испорченный телефон» 4.Беседа вербальные и невербальные средства общения» 5.Упражнение «Позы тела»
23.	Беседа вербальные и невербальные средства общения»	
24.	Учимся решать конфликты вместе.	1.Упражнение «Подними палец вверх» 2.Беседа Что такое конфликты» 3.Упражнение «Леди и джентельмены» 4.Упражнение «Неуверенный-уверенный-агрессивный»
25.	Упражнение «Неуверенный-уверенный-агрессивный»	
26.	Как научиться жить без драки?	1.Упражнение «Давайте поздороваемся» 2.Упражнение. «Мы с тобой одной крови» 3. Упражнение «Построение по признаку» 4.Ролевое моделирование «Как вы поступите»
27.	Ролевое моделирование «Как вы поступите»	
28.	Я и мои одноклассники.	1.Упражнение «Спина к спине» 2.Беседа «Правила общения» 3.Упражнение «Мне нравится, когда меня называют» 4. Упражнение «Улыбка в подарок» 5.Упражнение «Карусель общения» 6. Упражнение « Встаньте те, кто»
29.	Наш корабль успешного общения.	1.Упражнение «Стражники» 2. Упражнение «Общая картина» 3.Упражнение «Моя мишень» 4.Упражнение«Представь собеседника»

		5.Упражнение «Ушки, рожки, носик» 6.Упражнение «Это здорово» 7.Упражнение «Невидимая связь» 8. Упражнение «Я рад, что ты учишься со мной»
30.	Наш класс	1.Упражнение «Имя, мое настроение похоже» 2.Упражнение «Комплимент другу» 3.Упражнение «От чистого сердца»
31.	Мы - команда	1.Упражнение «Имя - Я хочу стать» 2.Упражнение «Общая картина» 3.Упражнение «Невидимая связь» 4.Упражнение «Мы с тобой одной крови» 5.Упражнение «Построение по признаку»
32.	Наши достижения	
33.	Упражнение «Общая картина»	
34.	Зажги свою звезду (итоговое занятие)	

Литература

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб, 2003.
2. Еременко М.И. Развитие ключевых компетентностей старшеклассников.- М.: Глобус, Волгоград: Панорама, 2007.
3. Зверева Н. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. СПб., 2008.
4. Григорьева М.Ю. Я и другие Я.- М.: Школьная пресса, 2011.
5. Семенака С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе.- М.: АРКТИ, 2014.
6. Смирнова Е. Е. Познаю себя и учусь управлять собой. СПб, 2007.