|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности«Школа общения»

Уровень образования: основное общее

Составитель: Бондаренко С.П.

Паспорт рабочей программы

курса внеурочной деятельности «Школа общения»

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | 7 |
| **Направление внеурочной деятельности** | социальное |
| **Форма организации внеурочной деятельности** | Психологические тренинги |
| **Количество часов в неделю** | 1 |
| **Количество часов в год** | 34 |
| **Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями** | ФГОС ООО (5-9 кл.) |
| **Рабочая программа составлена на основе программ** | Н.П. Слободяник «Уроки общения для младших подростков». Изд-во: Москва, 2012.Учебное пособие И.В. Дубровиной «Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте». Изд-во: М. Просвещение, 2015. |

**Результаты освоения курса**

**внеурочной деятельности «Школа общения»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Личностные* универсальные учебные действия** | - формирование у обучающегося ценностных ориентиров;- формирование духовных и эстетических потребностей;- развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;- отработка навыков самостоятельной и групповой работы;- формирование умений анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих, построение взаимоотношений с их учётом;- формирование умения оценивать ситуацию с точки зрения правил поведения и этики. |
| ***Регулятивные* универсальные учебные действия** | - умение работать по предложенному учителем плану;- умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;- оценивание уровня владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «Что я знаю или не знаю, что я умею или не умею?»). |
| ***Познавательные* универсальные учебные действия** | - ориентирование в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;- переработка полученной информации: делать выводы в результате совместной работы всей группы;- анализ результатов опытов, элементарных исследований, фиксирование этих результатов;- воспроизведение информации, необходимой для решения учебной задачи;- применение таблиц, схем, моделей для получения информации;- презентация подготовленной информации в наглядном и вербальном виде. |
| ***Коммуникативные* универсальные учебные действия** | - умение доносить свою позицию до собеседника, оформлять свою мысль в устной и письменной форме;- умение слушать и понимать высказывания собеседников;- умение согласованно работать в группе: учиться планировать работу в группе, распределять работу между участниками проекта, понимать общую задачу проекта и точно выполнять свою часть работы;- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);- умение использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. |

**Содержание курса внеурочной деятельности «Школа общения»**

**I блок: САМОПОЗНАНИЕ**

Работа первой четверти ведется по формированию поло­жительной самооценки подростков. Первое занятия по са­мооценке направлены на создание у ребят мотивации к само­познанию и формирование интереса к самому себе. Этот ин­терес очень важно поддерживать, развивая у подростков доверие к самим себе, понимание своих возможностей, спо­собностей, особенностей, чувства собственного достоинства.

На первых занятиях важно добиться группового доверия, сплочения группы, желания делиться своими мыслями с участниками занятий. Только после выполнения этой задачи можно переходить к планированию и решению задач по раз­витию навыков позитивного общения.

Включение в содержание занятий тем, помогающих осоз­нанию учащимися своих проблем, выработке механизмов личностной рефлексии связано с повышенной критичнос­тью подростков по отношению к собственным недостаткам, что сказываются на общении с другими. Это занятия: «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги», «Ярмарка до­стоинств», «Ищу друга». Очень важно научить учащихся не только видеть свои недостатки, но и понимать, видеть и уметь опираться на свои достоинства и на сильные стороны своей личности. Известно, что у многих подростков оказы­вается фрустрированной потребность «быть значимым в гла­зах сверстников», а это приводит к тяжелым переживани­ям. Подростку бывает нелегко удерживать субъективное ощущение целостности и стабильности своего «Я», как и чувства идентичности, что порождает множество личност­ных проблем.

Исходя из того, что общение со сверстниками находится в центре жизни подростка, все занятия объединяет тематика общения, а форма их проведения предполагает активное об­щение ребят между собой.

**II блок: ПОЗИТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ**

Потребность подростков в признании взрослыми, особен­но родителями, их равноправного партнерства в общении порождает многочисленные и разнообразные конфликты с родителями и учителями. Наши наблюдения и опросы ре­бят, в процессе многолетней работы, показывают, что пер­вым источником проблем подростков является непонимание взрослыми проблем подросткового возраста. Поэтому следу­ющий этап занятий посвящен общим проблемам (барьерам) в общении, обучению учащихся социально-приемлемым спо­собам удовлетворения потребностей взаимодействия с окру­жающими, и особенно со взрослыми.

Основные задачи на этом этапе работы:

• обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;

• развитие умения выслушивать других людей;

• формирование альтернативного взгляда в оценке проблем;

• определение нравственной позиции членов группы;

• обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрес­сивности;

• обучение способам внутреннего самоконтроля и сдержи­вания негативных импульсов;

• формирование позитивной моральной позиции.

Подросткам, как отмечают большинство исследователей, свойственны черты эмоциональной неустойчивости, чувстви­тельности, агрессивности, конфликтных отношений с окру­жающими и склонность к крайним суждениям и оценкам. Поэтому, исходя из задач развития, важно помочь ребятам прожить «кризисный» период как можно более позитивно и в дальнейшем успешно решать задачу самоопределения. Уде­ляя особое внимание эмоциональному воспитанию подрост­ков, мы ставили задачи усиления положительных качеств учащихся, выработки навыков борьбы с собственными сла­бостями и поиска своих решений выхода из конфликтов. Темы таких занятий направлены не на избегание конфликтов, а на их конструктивное разрешение. Важно научить ребят относиться к конфликту не как к досадной помехе, а как к твор­чески решаемой задаче.

Процесс позитивного общения предполагает умение собе­седников слушать друг друга и правильно реагировать на сказанное. Поэтому занятия по выработке навыков активно­го слушания имеют целью обучение выражать не только соб­ственные мысли, но и кратко повторять мысль собеседника, показывая тем самым, что его активно слушали и поняли чувства говорящего.

Обращения за помощью к психологу по причине агрес­сивности подростков поступают не только от педагогов и ро­дителей, но и от самих ребят. При этом они хорошо знают, что агрессивность - отрицательная черта. Нам представля­ется очень важным включение тем занятий на формирова­ние понятий уверенного, неуверенного и агрессивного пове­дения. Понимание и самостоятельный вывод, к которому приходят участники занятий, о том, что часто агрессив­ность - свидетельство неуверенности человека в своей пра­воте, заставляет учащихся по-другому посмотреть на свои агрессивные проявления и других людей. Вместе с тем нуж­но показать подросткам и конструктивную роль агрессии. Наши наблюдения показывают, что после таких занятий выбор ребятами способа достойного поведения в различных ситуациях происходит более обдуманно.

**III блок: ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ**

Занятия следующей четверти направлены на решение личных проблем учащихся. Темы подбирались с учетом про­блем, которые были выявлены в результате опросов и анке­тирования. Занятия построены так, чтобы ребята имели воз­можность сопоставить свое поведение с поведением сверст­ников, анализируя при этом различные ситуации, смогли почувствовать заинтересованность других собственной лич­ностью и имели возможность отстаивать свои ценности.

Формулировки проблем продумывались так, чтобы было понятно всем участникам. Для развития активного словар­ного запаса полезно использовать общепринятые, популярные, хотя, и мало употребляемые младшими подростками термины и обозначения (коллектив, личность, мечта, надеж­да, откровения, лесть, критика, комплимент, похвала и др.)

Использование на занятиях традиционных обсуждений (дискуссий) помогает в решении личных трудностей учени­ков, даже если они и не обнародуют свои проблемы, «пряча» их за форму свободного обсуждения. Общей целью дискус­сии является раскрытие или решение какой-либо проблемы. Важно дать возможность ребятам понять, что проблемы не могут существовать только внутри нас, потому что само наше существование происходит в мире людей. Поиск различных подходов не предполагает обязательное принятие единствен­но правильного решения. Куда важнее дать возможность каждому участнику почувствовать, что он не одинок в этом мире и схожие проблемы имеются у других людей. Для ди­намики развития самооценки подростка важно, чтобы его собственные недостатки обсуждались на занятиях, в боль­шей мере, со стороны его самого, а утверждения веры в по­ложительное начало его личности выражались другими учас­тниками.

Чтобы рассуждения о нравственности не превращались в морализованные нравоучения, необходимо помнить, что на занятиях всегда должна ставиться задача развития логиче­ского мышления и способности учащихся к рефлексии, а так­же задача по выработке устойчивой ***системы мотивов***нрав­ственного поведения, ***снятия стереотипов***и барьеров в об­щении.

Нельзя не учитывать различия в сознании учащихся, разницу социальных положений, семейных стереотипов и недостаток морально-этической культуры поведения некото­рых участников, особенно с проблемами в общении. Предла­гаемые занятия являются примерными и предполагают воз­можность изменений, дополнений, как представленных ме­тодов, так и самих тем в зависимости от конкретных детей и особенностей группы.

Для самоконтроля и самоанализа участников за личност­ным ростом и формированием понятий полезно провести ана­лиз своих перемен. Кроме того, занятие, которое мы обозна­чили как «Азбука перемен», способствует расширению по­нятийного запаса и активного словаря учащихся. Тема «Вежливость» завершает занятия, направленные на обуче­ние ***конструктивному общению****,* и помогает закономерно­му переходу к тематике занятий по выработке навыков куль­туры общения и знакомству с основами этикета.

**IV блок: КУЛЬТУРА ОБЩЕНИЯ**

Занятия данной тематики направлены на формирование у подростков положительной установки к правилам этикета. Ненавязчиво и наглядно показывается широкий спектр об­щепринятых форм поведения, которые выступают как давно решенные поведенческие задачи, как наиболее оптимальный вариант общения в типичных жизненных ситуациях.

Ознакомление с этикетом - это расширение индиви­дуального поведенческого опыта младших подростков. Мы ставили задачу - показать учащимся через проигрывание различных жизненных ситуаций, что соблюдение этикета помогает людям в решении часто повторяющихся задач вза­имоотношений друг с другом.

Оценки (комментарии) ведущего, как правило, следуют в конце занятия и вскрывают *сущность правил этикета.*

Темы и задачи по правилам культуры поведения можно ме­нять, но важно, чтобы прошли основные сферы жизни че­ловека (в гостях, в театре, за столом и т. д.). Так дети переживают будущие ситуации в воображении и действии, за­кладывая основы для завтрашней реальной жизни (напри­мер, как пойти в театр с девушкой или как принять гостей и т. д.).

Большая роль в проведении занятий по этикету отводит­ся домашним заданиям. Перед началом занятий очень хоро­шо провести предварительные беседы с родителями о приоб­ретении специальных книг по культуре поведения, о подго­товке конкретных заданий по темам. Родителям предлагается проконтролировать выполнение основных правил этикета в семье и, по возможности, стараться придерживаться их вы­полнения всеми членами семьи. Очень значимо, когда ребя­та имеют возможность обсудить с близкими в кругу семьи те или иные правила этикета и использовать эти правила в сво­ей повседневной жизни.

Представляется также важным, чтобы на занятиях ребя­та сами готовили информацию по каждой теме правил эти­кета, представляя свои сообщения перед участниками заня­тий и проигрывая различные ситуации. При такой организа­ции исключается навязывание требований этикета «сверху», а решение и проигрывание проблемных ситуаций подводит к осознанию необходимости выполнения тех или иных правил культуры поведения и пониманию возможности позитивного общения благодаря их соблюдению.

*Формы оценки курса:* составление ролевых миниатюр, анкетирование, самопрезентация.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **I этап. Самопознание (8ч)** |
| **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 | 2 |
| **7** | Ищу друга | 1 |
| **II этап. Позитивное общение (8ч)** |
| **8** | Почему люди ссорятся?  | 1 |
| **9** | Барьеры общения | 1 |
| **10** | Предотвращение конфликтов | 2 |
| **11** | Учимся слушать друг друга | 2 |
| **12** | Уверенное и неуверенное поведение | 1 |
| **13** | Нужна ли агрессия? | 1 |
| **III этап. Проблемы общения (10 ч)** |
| **14** | Пойми меня | 1 |
| **15** | Мои проблемы | 2 |
| **16** | Обиды | 1 |
| **17** | Критика | 1 |
| **18** | Комплименты или лесть? | 1 |
| **19** | Груз привычек | 1 |
| **20** | Азбука перемен | 1 |
| **21** | Вежливость | 2 |
| **IV этап. Культура поведения (8ч)** |
| **22** | Зачем нужен этикет? | 1 |
| **23** | Приветствия | 1 |
| **24** | Умение вести беседу | 2 |
| **25** | Телефонный разговор | 1 |
| **26** | В театре | 1 |
| **27** | Принимаем гостей | 1 |
| **28** | Чаепитие (итоговое занятие) | 1 |
| ИТОГО | **34** |