**Аннотация**

За основу прогрммы «Искусство общения» взята программа Слободяник Н.П. «Уроки общения для младших подростков». В работе используются также упражнения и игры из программ: «Я - подросток» А.В. Микляевой, «Психологический тренинг с подростками Л.Ф. Анн, «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками» под ред. С.В. Кривцовой, авторские разработки.

В основе программы с младшими подростками поставлена задача развития эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме. Содержание программы раскрывается в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Общение - основное условие гармоничного развития подростка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через взаимодействие с другими людьми. В определённых жизненных ситуациях школьник сталкивается с необходимостью подчинить своё поведение моральным нормам и требованиям.

Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды. Поэтому в работе с подростками предпочтение отдается групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений и ролевых игр участники овладевают навыками эффективного 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.

Программа «Искусство общения» рассчитана на учащихся 5 классов. Занятия по программе проводятся в групповой форме на базе ОУ 1 раз в неделю (45 минут) с группой из 15 человек. Программа реализуется за 34 часа в течение учебного года.

Общение выполняет многообразные функции в жизни людей. Основными из них являются:

- организация совместной деятельности людей (согласование и объединение людей, их усилий для достижения общего результата);

- формирование и развитие межличностных отношений (взаимодействие с целью налаживания отношений);

- познание людьми друг друга.

Программа внеурочной деятельности «Азбука общения» направленная на формирование и развитие коммуникативной компетентности обучающихся 5 класса, воспитание личности подростков посредством межличностного общения. Содержание программы раскрывается в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа «Азбука общения» рассчитана на обучающихся 5 класса по 1 часу в неделю, программа реализуется за 34 часа в год.

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками предпочтение отдается 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 и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

В основе программы с младшими подростками поставлена задача развития эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

##### **АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАТО ВИДЯЕВО МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное БюджЕтноЕ общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа ЗАкрытого административно – территориального образования Видяево»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНА с зам.дир.по УВР Т.Н. Дощечко | ПРИНЯТАна заседанииПС совета ООПротокол № 9 от31.08.15.Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.О.Иванов | УТВЕРЖДЕНАприказом по ОО№101 от 30.08.15Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.О.Иванов |

**Программа внеурочной деятельности**

**«Искусство общения»**

**5 класс**

**(срок реализации 1 год)**

Количество часов по программе: 34 часов

Количество часов в неделю: 1 час

 Автор программы: Слободяник Н.А.,

педагог-психолог

 г.Москва

(<http://psy.1september.ru>)

Модифицировала:

 Лазеева А.М, педагог-психолог.

п. Видяево

2015

1. **Пояснительная записка**

**Актуальность**: общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками 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 и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

В основе программы с младшими подростками поставлена задача развития эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

**Срок реализации программы:** 1 год

За основу взята программа Слободяник Н.П. «Уроки общения для младших подростков». В работе используются также упражнения и игры из программ: «Я - подросток» А.В. Микляевой, «Психологический тренинг с подростками Л.Ф. Анн, «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками» под ред. С.В. Кривцовой, авторские разработки.

**Адресат программы:** учащиеся 5 класса.

**Цель программы**: формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции, освоение учащимися норм нравственного отношения к миру, людям, самим себе.

Основные **задачи** занятий направлены на:

* обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
* развитие умения слушать других людей;
* обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессии;
* обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
* формирование позитивной моральной концепции.

**Условия реализации программы:**

1. Занятия по программе проводятся в групповой форме на базе ОУ 1 раз в неделю (45 минут) с группой 15 человек. Программа рассчитана на 34 часа.

2. Занятия проводятся в кабинете, имеющем 2 зоны: учебную и игровую.

 Занятия по форме напоминают тренинги, где через спе­циальные упражнения и ролевые игры участники овладе­вают навыками эффективного 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.

**Формы и методы организации работы.**

 В основе обучения лежит ролевой принцип. Собеседники должны осознавать свои ролевые позиции. Игровой принцип обучения соответствует возрастным особенностям ребенка. Формы занятий: тренинги (коммуникативные, поведенческие), ролевые игры (сюжетно-ролевые, словесные, музыкальные, подвижные), проблемно-ценностные дискуссии, этические беседы, тематические диспуты.

 Занятия строятся в доступной и интересной форме. Используются методы: проигрывание и анализ жизненных ситуаций, техники и приемы саморегуляции, упражнения творческого характера (рисование, импровизации и т.п.), метод направленного воображения, игры, элементы сказкотерапии, коммуникативные игры, когнитивные методы, дискуссионные методы.

**2.Тематический план занятий:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Цели и задачи** | **Формы работы, упражнения** |
| 1 | 2 | 3 |
| Вводное. | * Знакомство детей между собой.
* Формулировка правил поведения на занятиях
 | Беседа, броуновское движение, работа в группах. |
| 1.Общаться - это так легко…  | * познакомить детей с целью курса занятий;
* дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека;
 | Беседа, правила, работа в малых группах, тест «Какой я в общении?», тест-игра «С тобой приятно общаться», «Найди свою пару», записки, памятки. |
| 2.Что я знаю о себе? | * Создать у учеников мотивацию на познание самих себя;
* Формировать представление о себе.
* Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.
 | «Приветствие», «Кто я?», «Дизайн», притча, тест «Геометрические фигуры», «Коллективный счет», «Путаница». |
| 3.Я глазами других. | * Формировать способность к самоанализу;
* Способствовать желанию самосовершенствоваться;
* Развитие способности принимать друг друга.
 | Беседа, работа в круге, ассоциации, «Постройся по…» |
| 4.Самооценка. | * Дать понятие о самоценности человеческого «Я»;
* Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки;
* Закрепить навыки групповой работы.
 | Методика «8 кружков», дискуссия, «Моя вселенная» «Пять черт характера» |
| 5.Чувства «полезные» и «вредные» | * Ознакомление с эмоциями;
* Определение эмоциональных состояний других людей;
* Тренировка умения владеть своими эмоциями;
* Создание условий для осознания амбивалентности эмоций.
 | Беседа, «Угадай эмоцию», «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Балл эмоций», «Польза и вред эмоций» |
| 6. Мои достоинства и недостатки. | * Закрепление навыков самоанализа;
* Преодоление барьеров на пути самокритики;
* Развитие уверенности в себе.
 | Беседа, «Мои достоинства и недостатки», «Соринка в чужом глазу», «Что обо мне сказали», «Обратная связь», «Скажи о себе что-нибудь хорошее»,  |
| 7. Как превратить недостатки в достоинства | * «Нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков
* Преодоление барьеров на пути самокритики
 | Обсуждение, «Сказка по кругу», «Карикатура», «Превращение», «Вверх по радуге». |
| 8.Ищу друга. | * Углубление процессов самораскрытия;
* Способствовать преодолевать барьеры в общении;
* Совершенствовать навыки общения.
 | «Ассоциации», Незаконченные предложения, «Ищу друга». |
| 9.Почему люди ссорятся? | * Познакомить с понятием «конфликт»;
* Определить особенности поведения в конфликтной ситуации;
* Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.
 | «Ассоциации», «Снежинки», «Встреча на узком мостике», «Разожми кулак», «Да и нет», беседа. |
| 10 и 11.Барьеры общения. | * Дать учащимся представлеие о вербальных барьерах общения;
* Информировать об альтернативных вариантах поведения;
* Обучение анализу различных состояний.
 | Беседа, «В классе», стратегии, «Горы. 5 стратегий решения конфликта», «Притча», беседа, «Девиз», «Барьеры» |
| 12 и 13Предотвращение конфликтов.  | * Обработка ситуаций предотвращения конфликтов.
* Диагностика конфликтности;
* Закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.
 | Ситуации, игра «Петухи», «Перетягивание каната», «Признаки конфликтного и миротворческого поведения», тест.  |
| 14.Умею ли я слушать? | * Показать значимость собственного «Я»;
* Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими;
 | Беседа, тест, «Испорченный телефон», «Пойми меня», «Хороший слушатель». |
| 15.Уверенное и неуверенное поведение. | * Понятие сильной личности;
* Выработка уверенного поведения;
* Формирование отношения к агрессии.
 | «Зубы и мясо», обсуждение, тест, Игра «Поводырь». |
| 16.Тренируем уверенность в себе | * Тренировка уверенного поведения на модели игровой деятельности;
* Формулирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения.
 | Беседа, Игра «Лошадь», «Геометрия уверенности». |
| 17 и 18.Нужна ли агрессия. | * Формирование собственного представления и отношения к проблеме агрессивного поведения;
* Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.
 | Притча, обучение способам снятия агрессии, «Лист гнева», «Выставка», релаксация. |
| 19. Пойми меня.  | * Формирование умения понимать друг друга и принимать обратные связи;
* Стимуляция поведенческих изменений.
 | Беседа, пословицы, «Пойми меня», тест, «Лицом к лицу», «Фотография», «Кто сказал мяу?». |
| 20. Мои проблемы. | * Знакомство с термином «проблема», осознание проблем и их обсуждение;
* Отработка навыков решения проблем.
 | Беседа, «Диалог со своим мозгом», «Шарик», «Крокодил». |
| 21 и 22.Обиды. | * Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.
* Осознание психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.
 | Беседа, «Геометрия обиды», «Письмо обидчику», рисуем обиду, «Копилка обид», «Обиженный человек», притча. |
| 23.Критика.  | * Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику.
 | Работа в кругу, обсуждение, «Формулировка» «Я-сообщение». |
| 24.Комплименты или лесть. | * Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения;
* Формировать понятие «комплимент».
 | Чтение рассказа, обсуждение, «Скажи комплимент», работа в малых группах. |
| 25.Груз привычек. | * Совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.
 | Беседа, самораскрытие, релаксация. |
| 26.Азбука перемен. | * Закрепить полученные знания;
* Проанализировать свои изменения;
* Помочь участникам поверить в свои силы.
 | «Азбука перемен», «нарисуем жизнь», игра «Я бросаю тебе мяч» |
| 27.Вежливость. | * Определение понятия «вежливость» и осмысление своего отношения к окружающим.
 | Кодекс вежливости, «добрые слова для каждого». |
| 28.Зачем нужен этикет. | * Формирование положительной установки к этикету и общепринятым нормам поведения.
 | «День рождения», обсуждение. |
| 29.Приветствия. | * Знакомство с правилами приветствия и обучение навыкам культуры приветствия.
 | Обмен приветствиями, «Поздоровайся, если…» |
| 30.Умение вести беседу. | * Знакомство с правилами умения вести беседу, формирование соответствующих навыков.
 | «Поговорим», обсуждение. |
| 31.Телефонный разговор. | * Знакомство с правилами умения вести разговор по телефону и формирование соответствующих навыков.
 | «Поговорим», обсуждение. |
| 32.В театре. | * Знакомство с правилами посещения театра и формирование соответствующих навыков.
 | «Идем в театр», обсуждение. |
| 33.Принимаем гостей.  | * Знакомство с правилами приема гостей и формирование соответствующих навыков.
 | Беседа. |
| 34. Багаж в дорогу | * Закрепление положительного эмоционального состояния
* Анкетирование по итогам занятий.
 | Упражнение «Чемодан».Анкетирование |

**Планируемые результаты освоения данного курса.**

**Личностными результатами** работы по программе курса являются следующие умения и качества:

* овладение навыками эффективного общения;
* овладение навыками саморефлексии и самоанализа;
* гармоничные отношения с окружающими;
* ориентация в системе моральных норм и ценностей, их присвоение;
* потребность в самовыражении через слово;

**Метапредметными результатами** работы по программе являются следующие универсальные учебные действия (УУД).

Регулятивные УУД:

– самостоятельно формулировать проблему (тему) и цели урока; способность к целеполаганию, включая постановку новых целей;

– самостоятельно анализировать условия и пути достижения цели;

– самостоятельно составлять план решения проблемы;

– работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность;

– в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Познавательные УУД:

– самостоятельно вычитывать все виды текстовой информации: фактуальную, подтекстовую, концептуальную; адекватно понимать основную и дополнительную информацию текста, воспринятого на слух;

– излагать содержание прочитанного (прослушанного) текста подробно, сжато, выборочно;

– осуществлять анализ и синтез;

– устанавливать причинно-следственные связи;

– строить рассуждения.

Коммуникативные УУД:

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать её и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

– уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;

– уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– уметь задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

– уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

– осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи, различными видами монолога и диалога;

– высказывать и обосновывать свою точку зрения;

– выступать перед аудиторией сверстников с сообщениями;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

– задавать вопросы.

**Методическое обеспечение:**

Раздаточный материал с теоретическими понятиями курса.

Бланки методик для диагностики личностных особенностей.

**Список использованных источников.**

1. Слободяник Н.П. Уроки общения для младших подростков. (http://psy.1september.ru)
2. Игры для интенсивного обучения /под ред. В.В.Петрусинского.- М.: Прометей, 1991.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2001.
4. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.- М.: Айрис пресс, 2003.
5. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПБ.:Речь, 2006.
6. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПБ:Питер, 2004.
7. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5 – 6 клас)/под ред. С.В. Кривцовой.