

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с углубленным изучением отдельных предметов»



Утверждена
приказом директора
МБОУ «СОШ №1 с углуб-
ленным изучением отдельных
предметов»
от 30 августа 2023 г. № 01-08/169

**Рабочая программа учебного курса
внеурочной деятельности
«Азбука общения»**

для 9 класса, срок реализации 2023-2024,
основного общего образования

Составитель:
Афанасова И.И.,
педагог- психолог.

г. Великий Устюг

Пояснительная записка.

Общение — основное условие гармоничного развития подростка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Общение со взрослыми и сверстниками даёт возможность подростку усваивать эталоны социальных норм поведения. В определённых жизненных ситуациях школьник сталкивается с необходимостью подчинить своё поведение моральным нормам и требованиям. Поэтому важным моментом в нравственном развитии подростка становится знание норм общения и понимания их ценности и необходимости.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука общения» рассчитана на 1 год и составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования), утвержденного приказом Минобразования России от 5.03.2004 г № 1089.
2. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».

Цель данной программы: повышение нравственной составляющей личности, умение конструктивно общаться.

Задачи:

1. Познание и воспитание собственной личности подростка посредством межличностного общения.
2. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
3. Воспитание интереса к окружающим людям, развитие взаимоуважения, взаимодоверия и сочувствия.
4. Развитие навыков общения в различных ситуациях, умения противостоять отрицательным воздействиям среды.

Принципы, которые позволяют достичь поставленные задачи:

- принцип системности* – предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении;
- принцип ценности и уникальности личности, приоритета личностного развития.*
- принцип целесообразности и причинной обусловленности* – любое психологическое воздействие должно быть осознанным, должно быть подчинено поставленной цели.
- *принцип активности ребенка;*
- *принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка.*
- принцип психологической безопасности.*

Программа подразумевает одно занятие в неделю в 9 классах. Длительность занятия – 1 час. Программа рассчитана на учебный год и состоит из 33 занятий.

В основе программы внеурочной деятельности «Азбука общения» лежит системно-деятельностный подход.

Методы и приемы, используемые при изучении программы:

Игра – психологический метод, с помощью которого подростки могут учиться при помощи игрового пространства осознавать свои особенности и выстраивать отношения с другими, как инструмент познания.

Организационно-деловая игра – построена на принципе моделирования различных школьных ситуаций. Цель- выработка наиболее эффективных решений.

Психологическое занятие – насыщает картину мира подростка психологическим содержанием, делает мир более понятным.

Психологический тренинг (использование элементов тренинга) – форма активного обучения, позволяющая учащемуся «самоформировать» навыки и умения строить социальные межличностные отношения, анализировать возникающие ситуации со своей позиции и с позиции другого человека, развивать в себе способности познания и понимания себя и других в процессе общения и деятельности.

Тест – это инструмент диалога.

Групповая дискуссия – совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса. (круглый стол, дебаты).

Ролевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа; работа в паре; групповая работа; коллективная работа;
- беседа;
- диспут;
- игра;
- конференция;
- круглый стол;
- научное общество;
- общественно полезные практики;
- поисковые и научные исследования;
- проектная деятельность;
- соревнование;
- Теоретическое занятие;
- экскурсия.

Содержание программы внеурочной деятельности «Азбука общения» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития коммуникативных способностей, умения сглаживать конфликты и вести конструктивный диалог.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Особенность внеурочной деятельности по программе «Азбука общения» заключается в том, что полученные знания о своих коммуникативных возможностях помогут учащимся выстраивать взаимоотношения с окружающими, что будет способствовать успешному усвоению школьной программы.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- умение договариваться,
- знание своих коммуникативных способностей;

- учащиеся получают возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения программы являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

включают освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика конфликтного поведения у учащихся 6 классов;
- улучшение условий для развития коммуникативной составляющей личности каждого ребенка;
- воспитание у детей толерантности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
 - вести конструктивную беседу;
 - учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
 - бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми
- Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятия (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения.

Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся обучающиеся должны знать:

- понятие коммуникации, конфликт;
- об уникальности внутреннего мира каждого;
- о способах ведения конструктивного диалога;

обучающиеся смогут узнать:

- о способах поведения в конфликтных ситуациях;
- о понятиях «нравственность», «уважение», «медиация»;
- анализировать поступки других людей и свои собственные

обучающиеся смогут узнать:

- самостоятельно анализировать конфликтное поведение героев фильма;
- анализировать сказки, притчи, рассказы;
- анализировать собственные конфликтные ситуации и конструктивное их решение

Содержание программы

Занятие № 1: «Предварительное занятие. Входная диагностика».

Изучение коммуникативных навыков учащихся.

Занятие № 2: «Вводное занятие. Снятие эмоционального напряжения».

Подготовка и настрой детей на еженедельные занятия. Снятие эмоционального напряжения.

Занятие № 3: «Умеешь ли ты общаться? Занятие-самопознание».

Диагностика качеств, определяющих успешность общения. Понятие «эмпатия». Беседа «Что значит сочувствовать человеку?»

Занятие № 4, 5: «Занятие-практикум «Учимся общаться со сверстниками»».

Отработка практических приемов по развитию коммуникативных навыков и навыков саморегуляции. Упражнение «Аукцион». Рисунки «Рисуем радость». Дискуссия «В чем мы схожи, а чем отличаемся?»

Занятие № 6: «Как общаться с учителем».

Осознание учениками наличия у человека особых прав в общении. Составление «Списка прав».

Занятие № 7: «Психологические портреты моих учителей».

Активизирование у учащихся рефлексивных процессов по оценке и самоанализу своих взаимоотношений в системе «учитель-ученик». Игра «Я учусь общаться».

Занятие № 8. «Кто я? Мои силы, возможности».

Неловкие ситуации. Черты характера. Внешний вид. Искусство одеваться. Мода. Гигиена одежды. Навещаем больного. Утешение, подбадривание. Как сформировать полезные привычки. Общение с природой. Экология природы и человека. Что такое дружба, товарищество. Правила хорошего тона, дурной тон. Коммуникативный тренинг «Эти неожиданные ситуации: как себя вести!?».

Занятие № 9: «Мы такие разные».

Загляни в себя. О чем говорит внешний вид. Женственность девочек. Мужественность мальчиков. Проблемно-ценностная дискуссия «Кто я? Зачем я живу? Что я могу?». Дискуссия «Мужественность и женственность».

Занятие № 10: «Элементы системного подхода в мышлении».

Осознание учащимися взаимосвязей между понятиями. Обсуждение метафор, притч, сказок. Упражнение «Цепочка».

Занятие № 11: «Учимся планировать».

Осознание обучающимися значения организации времени для достижения результата. Аукцион «Планы в моей жизни». Игра-размышление «Что было бы, если бы все часы в мире вдруг остановились».

Занятие № 12: «Я расту, я изменяюсь».

Особенности подросткового периода. Безусловное принятие себя и других. Релаксационные техники и упражнения.

Занятие № 13: «Права и обязанности учащегося».

Составление и обсуждение прав и обязанностей шестиклассника, зафиксированных на ватмане. Игра: «Моя роль».

Занятие № 14: «Необычное в обычном».

Снятие эмоционального напряжения. Релаксация. Упражнение «Волшебная сказка».

Занятие № 15: «Преодоление барьеров в общении».

Понятие «барьера». Повышение уверенности в себе. Пути преодоления барьеров общения.

Занятие № 16: «Креативное решение трудностей».

Выход из конфликтных ситуаций необычными способами. Задания на карточках.
Групповое обсуждение.

Занятие № 17: «Развитие внимания в рамках коллективной деятельности».

Знакомство со способами сохранения внимательности.

Занятие № 18, 19, 20: «Овладение способами самоконтроля, саморегуляции».

Приемы и техники саморегуляции. Аутогенная тренировка. Проигрывание ролей.

Занятие № 21, 22: «Учимся договариваться».

Отработка практических приемов по развитию коммуникативных приемов по развитию коммуникативных навыков саморегуляции. Техники эффективного слушания. Приемы ведения конструктивного диалога

Занятие № 23, 24: «Учимся решать проблемы вместе!».

Роль умения слушать в личностном общении «Эффективные» слушатели. Умение слушать как метод восприятия информации. Факторы аудирования. Три уровня аудирования. Совершенствование навыков аудирования.

Занятие № 25: «Я и мои друзья».

Психологический практикум «Я и мои друзья»

Занятие № 26: «Стиль и манера общения».

Эмоциональность как свойство личности. Понятия «эмоция», «чувство», «эмоциональное состояние». Эмпатия. Гнев. Агрессия. Культура эмоций и чувств. Пути саморегуляции. Способы взаимодействия с отрицательными эмоциями. Эмоциональная культура личности.

Занятие № 27: «Коммуникативная культура личности».

Общение и его функции. Культура общения. Виды общения. Стили общения. Нормы этикета. Конфликты: их причины и последствия. Средства и способы передачи информации в общении. Механизмы взаимопонимания. Осознание способов взаимодействия людей друг с другом. Группа и ее законы. Конфликты в группе и пути их преодоления.

Занятие № 28: «Слушать и слышать».

Роль умения слушать в личностном общении. «Эффективные» слушатели. Умение слушать как метод восприятия информации. Факторы «слушания». Три уровня «слушания». Барьеры между говорящими и слушателями. Преодоление барьеров в общении. Совершенствование навыков «слушания».

Занятие № 29 «Совершенствование навыков устной речи».

Совершенствование навыков устной речи. Техника речи. Монолог. Диалог. Полилог. Дебаты. Дискуссия. Проблемно-ценностная дискуссия. Этика речевой коммуникации. Этика и речь. Формулы речевого этикета. Этика и виды речевой деятельности. Дебаты «Культура общения показывает культуру личности».

Занятие № 30, 31, 32: «Приемы медиации. Способы разрешения конфликтных ситуаций».

Знакомство с видами конфликта. Проигрывание конфликтных ситуаций. Способы ведения конструктивных переговоров. Выход из конфликта.

Занятие № 33: «Выходная диагностика».

Мониторинг диагностического исследования в конце занятий с целью выявления результативности курса, а также с целью разработки дальнейших вариантов психологического сопровождения учащихся (как индивидуальных, так и групповых).

Занятие № 34: «Заключительное занятие».

Подведение итогов. Обратная связь.

Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов	Форма занятий	Формы работы
1.	Предварительное занятие. Входная диагностика.	1	Беседа.	Заполнение анкеты.
2.	Вводное занятие. Снятие эмоционального напряжения.	1	Игра.	Игра, анализ поведения героев.
3.	Умеешь ли ты общаться? Занятие – самопознание.	1	Диспут.	Обсуждение и выбор решения в конкретной ситуации.
4.	Занятие-практикум «Учимся общаться со сверстниками»	2	Практикум.	Анализ ситуаций, игра, обсуждение нестандартных ситуаций.
5.	Как общаться с учителем	1	Диспут.	Составление правил общения.
6.	Психологические портреты моих учителей	1	Беседа.	Составление психологических портретов учителей.
7.	Кто Я? Мои силы, мои возможности.	1	Круглый стол.	Составление своего психологического портрета.
8.	Мы такие разные	1	Беседа.	Изучение правил хорошего тона.
9.	Элементы системного подхода в мышлении	1	Круглый стол.	Обсуждение метафор, притч, сказок.
10.	Учимся планировать	1	Дискуссия.	Написание эссе «Планы в моей жизни».
11.	Я расту, я изменяюсь	1	Беседа.	Изучение релаксационных упражнений и техники.
12.	Права и обязанности учащегося	1	Проект	Составление и обсуждение прав и обязанностей шестиклассника
13.	Необычное в обычном	1	Игра	Анализ необычных ситуаций.
14.	Преодоление барьеров общения	1	Игра	Обсуждение путей преодоления барьеров общения.
15.	Креативное решение трудностей	1	Проект	Групповая работа по выбору решения
16.	Развитие внимания в рамках коллективной деятельности	1	Беседа.	Знакомство со способами сохранения

17.	Овладение способами самоконтроля	2	Теоретическое занятие, игра.	внимательности. Приемы и техники саморегуляции. Проигрывание ролей.
18.	Овладение способами саморегуляции	1	Беседа.	Проигрывание ролей. Приемы и техники саморегуляции. Проигрывание ролей.
19.	Учимся договариваться	2	Теоретическое занятие.	Знакомство с приемами ведения конструктивного диалога.
20.	Учимся решать проблемы вместе	2	Игра	Совершенствование навыков аудирования
21.	Я и мои друзья	1	Практикум	Психологический практикум «Я и мои друзья».
22.	Стиль и манера общения	1	Беседа	Изучение понятия «эмоция», «чувство», «эмоциональное состояние».
23.	Коммуникативная культура личности	1	Диспут	Осознание способов взаимодействия людей друг с другом.
24.	Слушать и слышать	1	Круглый стол	Обсуждение способов преодоления барьеров в общении.
25.	Совершенствование навыков устной речи	1	Беседа.	Изучение этики речевой коммуникации.
26.	Приемы медиации.	1	Круглый стол.	Знакомство с видами конфликта.
27.	Способы разрешения конфликтных ситуаций	2	Игра	Способы ведения конструктивных переговоров. Проигрывание ситуаций.
28.	Выходная диагностика	1	Беседа	Анкетирование
29.	Заключительное занятие.	1	Проект	Создание проекта
	Итого 34 часа			

Список литературы для учителя.

1. Александров М.Ф., Буланова О.Е., Прудникова М.С. Профилактическая развивающая программа «Тренинг безопасности подростка».
2. Баева И.А., Волкова Е.Н., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды: развитие личности /Под ред. И.А. Баевой. М.: Нестор-история, 2011.
3. Возняк И.В., Узянова И.М., Лебедева С.В. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС, Волгоград, 2014 г.

4. Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб: Питер, 2009.
5. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум.– Новосибирск.
6. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008 г.
7. Луценко Т.В. Коррекционно-развивающая программа психологической поддержки неуспевающих подростков "Путь к успеху".
8. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Бородкин, Ф. М. Внимание: конфликт! [Текст] / Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк — Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1989.
2. Годфруа, Ж. Что такое психология [Текст]: /Ж. Годфруа, пер. с франц. В 2-х т. - М.: Мир, 1992.
3. Горелов, И. Н. и др. Умеете ли вы общаться? [Текст] /И.Н. Горелов, В.Ф. Житников, М.В. Зюдько. - М.: Просвещение, 1991.
4. Зимбардо, Ф. Застенчивость, что это такое и как с ней справиться [Текст]: метод.рек. для школьников /Ф. Зимбардо. - С-Пб.: Питер, 1995.
5. Зюзько, М.В. 5 шагов к себе [Текст]: научно-популярное издание / М.М. Зюзько. – М.: 1992. – 172 с.
6. Капони, В. Сам себе психолог [Текст] / В. Капони, Т. Новак. - С-Пб.: Питер, 1994.
7. Корнелиус, Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый [Текст] / Х. Корнелиус, Ш. Фэйр. - М.: Стрингер, 1992. – 210 с.
8. Леви, В.Л. Искусство быть собой [Текст] /В.Л. Леви. – Кемеровское книжное издательство, 1978. – 221 с.
9. Ливак, М.Е. Психологическое айкидо [Текст] / М.Е. Литвак. – Ростов-н/Д: Изд-во Ростовского педагогического института, 1992. – 64 с. (психотерапия для всех)
10. Мелибруда, Е. Я — Ты — Мы. Психологические возможности улучшения общения [Текст]: метод. пособие для школьников / Е. Мелибруда, пер. с польск. - М.: Прогресс, 1986.
11. Пекелис, В.Д. Твои возможности человек [Текст] / В.Д. Пекелис. – М.: Знание, 1973. – 207 с.
12. Платонов, К.К. Занимательная психология [Текст] / К.К. Платонов. – СПб: Питер, 1977. – 284 с. (серия «Азбука психологии»).
13. Прихожан, А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе [Текст] /А.М. Прихожан. - М.: Творческий центр "Сфера", 2000.
14. Рейнуотер, Дж. Как стать собственным психотерапевтом [Текст] / Дж. Рейнуотер: Пер. с англ. / Общ. Ред. и послесл. Ф.Е. Васирика. – 2 изд. – М.: Прогресс, 1993. – 240 с.
15. Рувинский, Л.И. Самовоспитание чувств, интеллекта, воли [Текст] /Л.И. Рувинский. –М.: Изд-во «ЗНАНИЕ», 1983. – 157 с.
16. Симмонс, К. Стань самим собой [Текст] / К. Симмонс. - СПб: Питер, 1977. – 125 с. (серия «Азбука психологии»).
17. Стивенс, Дж. Приручи своих драконов (как обратить свои недостатки в достоинства) [Текст] / Дж. Стивенс. – СПб: Питер Пресс, 1995. – 480 с.
18. Юсупов, И. М. Психология взаимопонимания [Текст] / Юсупов И.М. - Казань: Татарское книж. изд-во, 1991.

Интернет-ресурсы

- газета «1 сентября»: www.festival.1september.ru
- единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- образовательный портал «Учёба»: <http://uroki.ru>
- Сетевое сообщество подростков <http://www.looky.ru>
- Детский Эко-Информ <http://www.ecodeti.ru>
- Для детей и подростков <http://www.kolobok.ru>