

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тайтурская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании методического совета
протокол № 3 от 25.05.2020 г.

Утверждено
приказом по школе
№ 63 от 10.06.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Учимся общению»**

Параллель: 5 классы

**р. п. Тайтурска
2020 г.**

Программа «Учимся общению» составлена на основе ФГОС основного общего образования второго поколения, программе формирования универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли; под ред. А.Г.Асмолова. – М.: Просвещение, 2010. и авторской программы Смирновой Е. Е. «Познаю себя и учусь управлять собой». Программа уроков психологии.- СПб.:Речь,2007.

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.

Младшие школьники уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Получается, что данный возраст (11-13 лет) является тем отрезком в жизни школьника, где он уже и не ребенок, но еще и не подросток, что неизбежно порождает ряд проблем данного периода.

Поэтому важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими. С подобными знаниями подростки знакомятся на уроках обществознания и светской этики, но занятия проходят в традиционной форме урока. Часто получается, что ребенок знает как надо себя вести в какой-либо ситуации, но не умеет этого делать. Данную проблему может решить введение специального курса «Уроки общения». Значительная часть материала курса «Учимся общению» предполагает активные формы работы: тренинговые упражнения, ролевые игры.

Программа курса «Учимся общению» рассчитана на 68 часа в год, 2 учебных занятия в неделю.

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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 курса с указанием форм организации и видов деятельности.

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.

Тематическое планирование

Раздел	Количество часов
<i>Модуль 1. «Мы - пятиклассники»</i>	16 часов
<i>Модуль 2. «Я и другие Я»</i>	40 часов
<i>Модуль 3. «Мы – вместе!»</i>	12 часов
ВСЕГО	68 часов