

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 90»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ «Школа № 90»
Протокол №2 от 16.09.2022г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Школа № 90»
от «16» сентября 2022 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мир общения»
для обучающихся 5 классов**

Срок реализации: 1 год

Тольятти, 2022

Пояснительная записка

Сохранение психологического здоровья учащихся на современном этапе развития Российского общества является целью и критерием успешности модернизации народного образования. Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане.

Современное общество формирует новую систему ценностей, в которой обладание знаниями является необходимым, но далеко не достаточным результатом образования. Оно нуждается в человеке, способном мыслить самостоятельно, быть готовым как к индивидуальному, так и к коллективному труду, осознавать последствия своих поступков для себя, для других людей и для окружающего мира.

Приоритетным направлением ФГОС второго поколения является развитие потенциала личности. Одна из очевидных задач школьного образования — помочь ученикам освоить такие способы действия, которые окажутся необходимыми в их будущей жизни: уметь успешно работать в группе, обладать немалой коммуникативной компетентностью, убеждать словом, грамотно отстаивать свою точку зрения, конструктивно взаимодействовать с другими людьми, с окружающим миром, с самим собой. Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм человеческих отношений и на основе их искать путь самовоспитания, саморазвития.

Сегодня умение общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, становится самым важным. К сожалению, многие дети ни в семье, ни в социальном окружении так и не приобретают этого необходимого социального навыка, и порой только психологи и учителя могут научить детей разрешать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь — следовать социальным нормам и правилам.

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.

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 (внеучебной) деятельности «Мир общения» направленная на формирование и развитие коммуникативной компетентности обучающихся 5 классов,

воспитание личности подростков посредством межличностного общения. Содержание программы раскрывается в аспекте требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Под коммуникативной компетентностью понимаем следующее – это умение ставить и решать определенные типа коммуникативные задачи: определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации собеседника (партнеров), выбирать адекватные стратегии коммуникации, быть готовым к осмысленному изменению собственного речевого поведения. В качестве первейшего компонента в коммуникативную компетентность входит способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми, удовлетворительное владение определенными нормами общения и поведения, владение «техникой» общения (правилами вежливости и др.).

В ходе выполнения программы используется вид внеурочной (внеучебной) деятельности – проблемно-ценностное общение, которое формирует и развивает эмоциональный мир школьника, учит грамотному восприятию жизненных проблем, ценностей и смысла жизни.

Общение играет особую роль в психологическом развитии подростков. Это развитие осуществляется следующим образом:

- обогащение коммуникативного опыта подростков путем постановки задач, требующих овладения новыми знаниями, умениями и навыками;
- благодаря возможности для подростка черпать в общении образцы действий и поступков взрослых;
- вследствие благоприятных условий для раскрытия подростками своего творческого начала при общении друг с другом на основе подкрепляющего действия мнений и оценок взрослого.

Основные мотивы общения:

- потребность во впечатлениях (познавательный мотив);
- потребность в активной деятельности;
- потребность в признании и поддержке (личностный мотив).

Общение осуществляется с помощью различных коммуникативных средств (речь, мимика, интонация, жесты и др.). Важную роль при этом играет умение внешне выражать свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника.

Вскрытие противоречий в развитии общения, предупреждение различных отклонений в развитии личности ребёнка возможно, если своевременно учесть особенности его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Это предусматривает учёт характерных форм поведения ребёнка в различных ситуациях, знание трудностей, возникающих в межличностном общении.

В процессе развития коммуникативных навыков большое внимание уделяется формированию личностных качеств подростков, их чувствам, эмоциям, их духовному

миру. Содержание курса опирается на принципы педагогического оптимизма, гуманизма, направленного на воспитание у детей уважительного отношения к себе и окружающим, терпимого отношения к мнению собеседника, умения пойти на компромисс в нужной ситуации.

Цель и задачи курса:

1. Создать условия, способствующие психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.
2. Познание и воспитание собственной личности подростка посредством межличностного общения.
3. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
4. Воспитание интереса к окружающим людям, развитие взаимоуважения, взаимодоверия и сочувствия.
5. Развитие навыков общения в различных ситуациях, умения противостоять отрицательным воздействиям среды.
6. Привитие навыков здорового образа жизни.

Принципы, которые позволяют достичь решения вышеуказанных задач:

Принцип развития.

Подразумевает не только учет уровня актуального развития самосознания детей и создание оптимальной зоны ближайшего его развития, но и необходимость единого (одновременного, слитого) процесса развития самосознания и учителя, и учеников.

Принцип субъектности.

Ориентация на этот принцип определяет построение особого рода взаимодействия между детьми и ведущим занятия психологом – полисубъектного взаимодействия, подразумевающего рассмотрение всех участников как субъектов, придание ими друг другу субъектной ценности и оказание помощи всем в расширении их возможностей в мире.

Принцип психологизации.

Связан с использованием научных психологических знаний, преподнесенных через систему образных представлений, в качестве средства анализа собственного опыта детей, оценки себя и своих возможностей, углубления самопонимания, оптимизации самоотношения, формирования эффективной саморегуляции.

Принцип событийности.

Суть этого принципа заключается в следующем: при проведении занятий психолог должен обеспечить их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками полисубъектного взаимодействия как

целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире. Только в том случае, когда каждое занятие станет событием и для каждого ребенка, и для психолога, оно реализует свой развивающий и психокоррекционный потенциал.

В основе обучения лежит ролевой принцип. Собеседники должны осознавать свои ролевые позиции. Игровой принцип обучения соответствует возрастным особенностям ребенка.

Принцип системности. Высоких результатов работы по этой программе можно добиться только при условии реализации ее как целостной системы, структурированной и четко иерархизированной.

Формы занятий:

- тренинги (коммуникативные, поведенческие)
- этические беседы;
- ролевые игры: сюжетно-ролевые, словесные, музыкальные, подвижные;
- дебаты;
- тематические диспуты;
- проблемно-ценностные дискуссии.

Методы:

- проигрывание и анализ жизненных ситуаций;
- техники и приемы саморегуляции;
- упражнения творческого характера (рисование, импровизации и т.п.), рисуночные методы;
- поведенческий тренинг;
- лекции с обратной связью;
- психологические игры;
- решение коммуникативных речевых задач;
- работа в парах, группах;
- метод интервью;
- проблемное обучение;
- сказкотерапия;
- приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- техники релаксации.

Программа «Мир общения» рассчитана на обучающихся 5 классов по 1 часу в неделю, программа реализуется за 34 часов в год.

На занятиях психологического развития не ставятся отметки, но обратная связь осуществляется обязательно. Ученики на этих уроках избавляются от «отметочной» психологии, они не боятся дать ошибочный ответ, так как никаких неудовлетворительных отметок за ним не последует, все ответы детей принимаются, внимательно выслушиваются, и в итоге коллективного обсуждения дети приходят к общему решению. У них постепенно формируется отношение к этим урокам как средству развития своей личности. Главным вопросом для учеников становится вопрос «Чему я научусь (научился) сегодня на уроке?», «Что нового узнал?» а не «Какую отметку я получу (получил)?».

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

В процессе реализации программы должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия:

Личностные:

- самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я
- концепции социальной роли и т.д.);
- смыслообразование (сформированность познавательных, учебных мотивов, стремление к приобретению знаний);
- обучать распознавать свои чувства и выражать их;
- создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе;
- формировать положительную мотивацию к учению, речевую активность у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственного поведения, так и поведения окружающих людей;
- знание основных норм этикета и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- развитие рефлексии через самоанализ своего характера, его сильных и слабых сторон.

Построение плана развития и приобретения положительных черт характера. Развитие “Я – концепции”.

Коммуникативные:

- ориентация на позицию других людей, отличную от собственных, уважение иной точки зрения;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- умение слушать собеседника;
- потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
- развивать умения успешно взаимодействовать с окружающим социумом;
- развивать у обучающихся компетентность в вопросах нормативного поведения и самостоятельности действий по инструкции педагога;
- формировать положительную мотивацию к учению, речевую активность у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности;
- развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Регулятивные:

- целеполагание;
- коррекция;
- саморегуляция.
- обучать доступным приемам саморегуляции (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности);
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Познавательные:

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- поиск и выделение необходимой информации;

- самостоятельный поиск и выделение познавательной цели;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- синтез;
- установление причинно-следственных связей.
- обучать осознанному произвольному построению речевого высказывания, строить сообщения в устной и письменной форме, строить сообщения в устной и письменной форме.

Критериями эффективности программы являются:

- мотивация на саморазвитие;
- повышение коммуникативной компетентности;
- активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Объективными методами измерения эффективности программы служат диагностические опросные методы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение школьниками социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;

овладение способами самопознания, рефлексии;

усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта;

освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

развитие ценностных отношений школьника к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру;

получение школьного опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

школьник может приобрести опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт взятия на себя ответственности за других людей; опыт эффективного взаимодействия в общении и простейших способов разрешения конфликтов; опыт взаимодействия и сотрудничества, опыт в распознавании собственных и чужих эмоций, осознанию их значения и смысла.

Также в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого

ребенка;

- увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы и тема урока	Дата проведения
	Раздел I. Виды взаимоотношений	
1	Взаимоотношения с родителями	
2	Ссоры и конфликты	
3	Взаимоотношения со сверстниками	
4	Кто такой друг. Что такое дружба	
5	Что делать, если одноклассники не уважают?	
6	Что делать, если одноклассники не уважают (тренинг)	
7	Конфликт. Пути разрешения конфликта. (ролевая игра)	
	Раздел II. Эмоциональные состояния.	
8	Стресс и дистресс.	
9	Как снять стресс (тренинг)	
10	Как снять стресс	
11	Тревожность. Как преодолеть тревожность	
12	Как стать уверенным в себе	
13	Кризисы	
14	Как преодолеть кризисы	
15	Как преодолеть кризис	
16	Если у тебя случилось... (ролевая игра)	
17	Убеждения, которые вызывают проблемы	
18	Убеждения, которые не вызывают проблемы	
19	Позитивная установка	
20	Техника самоподдержки «Я верю, что я...» (тренинг)	
21	Портрет психологически здорового человека	
22	Раздел III. Основные жизненные правила общения.	
	Десять золотых жизненных правил	
23	Как ты собираешься провести этот день	
24	Мысли, помогающие жить	
25	Притчи на все случаи жизни	
26	Притчи на все случаи жизни	
27	Умение договариваться – важный полезный навык современного человека (ролевая игра)	
28	Раздел IV. Диагностика	
	Куда обратиться за психологической помощью	
29	Куда обратиться за психологической помощью	

30	Стратегия семейного воспитания	
31	Жизнь ребёнка и его успехи в школе	
32	Агрессивность. Диагностика агрессивности (тест)	
33	Настроение. Диагностика настроения (тест)	
34	Итоговое тестирование.	