

«Рассмотрено»  
На заседании педсовета  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2022 г.

«Согласовано»  
МС МАОУ «СОШ п.Дубки»  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2022 г.



«Утверждено»  
Директор МАОУ «СОШ п. Дубки»  
\Кирнос Н.Н.\  
Приказ № 190 от «31» августа 2022 г.

## **МАОУ «СОШ п. ДУБКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

**Программа  
по внеурочной деятельности  
по курсу  
«Мир общения»  
на 2023-2024 учебный год  
в 6в классе**

Руководитель внеурочной деятельности  
Педагог-психолог Шамсиева Марина Сергеевна

**2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

### **Пояснительная записка.**

Данная программа составлена на основе программ «Познаю себя и учусь управлять собой» (Смирнова Е.Е.), «Тренинги развития с подростками» (Грецов А.), «Уроки общения для младших подростков» (Н.П.Слободяник), Практикум по психологии общения. (Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатровой О.В.), Развитие личности подростка: программа практикум занятий. Методическое пособие. (Матвеев Б.Р.).

**Цель курса:** повышение адаптации ребенка в школе и обществе, через формирование коммуникативных навыков обучающихся.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- 1)обучить навыкам позитивного общения;
- 2)обучить навыкам культуры поведения;
- 3)сформировать коммуникативные ЗУН-ки;
- 4)сформировать слушать и высказывать свою точку зрения;
- 5)обучить вербальным и невербальным средствам общения.

##### **Воспитательные:**

- 1)воспитать подростков как личностей социально-активных, мобильных и адаптивных;
- 2)воспитать в подростках толерантность.

##### **Развивающие:**

- 1)развить самопознание и рефлекссию;
- 2)развить эмпатию;
- 3)выработать уверенность в себе в себе, снизить тревожность, повысить самооценку;
- 4)развить у подростков психологическую культуру.
- 5)развить креативность мышления подростков.

Тренинги по программе «Мир общения» направлены на развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми, способствуют гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. В игровой деятельности воспитанники познают себя, устанавливают новые отношения, изменяют характер своей самооценки, осваивают новые модели поведения.

Данный курс становится во многом альтернативной средой для детей социальной гостиной т.к. ближайшее социальное окружение является неблагоприятным и эмоционально агрессивным по отношению к детям, поэтому создание поддерживающей, принимающей среды является приоритетным в программе данного курса. В связи с этим на данных занятиях воспитанникам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Данный курс должен вести педагог – психолог, который организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения и является одним из образцов поведения, демонстрируемого детям.

Для достижения обстановки психологической безопасности большая часть занятий проводится в кругу, так как занятия за партами имеют отрицательную психологическую окраску у некоторых детей. Успехи каждого ребёнка обязательно сравниваются с его предыдущими достижениями.

Занятия курса проводятся в группе 19 человек, возраст детей 11-13 лет. Продолжительность одного занятия- 40 минут. Частота встреч- 1 раз в неделю.

**Структура занятия:** каждый тренинг проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия; основное содержание, которое направленно на развитие навыков общения; иногда релаксацию; рефлексии по поводу данного занятия и ритуал прощания. Ритуалы приветствия -прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Занятия начинаются общим рукопожатием перекрещенными руками и пожеланиями всем здоровья и добра. В ритуал приветствия также входят вопросы: «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?», «Как прошли ваши уроки?» и т.д. В данный ритуал должны быть включены все дети. Ритуал прощания включает в себя как настрой на продолжение работы в следующий раз, так и выработку уверенности для каждого ребёнка, что ему всегда рады, его ждут на следующем занятии. Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей младших школьников и основана на применении следующих **методов и приемов обучения:**

- подвижные игры;
- ролевые игры;
- сказки;
- психогимнастика;
- беседы и дискуссии;
- элементы тренинга;
- проективные методики;
- рисование.

**Условия проведения и оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; старые газеты, журналы; фломастеры, краски, карандаши; тетрадь, проигрыватель, музыкальные записи для релаксации

**Ожидаемые результаты:**

- эмоциональное принятие членов группы, сплочение коллектива;
- развитие умений бесконфликтного и эффективного общения;

-помощь в самопознания и самораскрытия членов группы, снижение тревожности, повышение самооценки;

- формирование умений слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и неагрессивно отстаивать свою позицию, выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах

-развитие эмпатии, умения понимать другого человека.

-развитие креативности мышления подростков.

**Календарно-тематическое планирование.**

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Отметка о выполнении</i>
<b>I.Тренинг оптимизации взаимоотношений</b>				
1	Управление во взаимоотношениях	1	II неделя сентября	
2	Мотивационное управление	1	III неделя сентября	
3	Технология формирования желательных способов поведения	1	VI неделя сентября	
4	Самопринятие	1	V неделя сентября	
5	Конструктивное разрешение межличностных противоречий	1	I неделя октября	
<b>II.Тренинг партнерского общения</b>				
6	Мой стиль общения	1	II неделя октября	
7	Комплимент	1	III неделя октября	
<b>III.Тренинг формирования лидерских качеств</b>				
8	Самопрезентация	1	IV неделя октября	
9	Потерпевшие кораблекрушение	1	I неделя ноября	
<b>IV.Тренинг личностного роста и образования коллектива</b>				
10	Я могу- я хочу	1	II неделя ноября	
11	Необитаемый остров	1	III неделя ноября	
12	Мозговой штурм	1	IV неделя ноября	
<b>V.Тренинг «Деловая беседа»</b>				
13	Заинтересуй собеседника	1	I неделя декабря	
14	Деловая беседа	1	II неделя	

			декабря	
<b>VI.Тренинг сензитивности</b>				
15	Угадай состояние	1	III неделя декабря	
16	Верю- не верю	1	IV неделя декабря	
<b>VII.Тренинг эмпатии</b>				
17	Марсианин	1	II неделя января	
18	Оживи муляж	1	III неделя января	
<b>VIII.Психологическая защита</b>				
19	Тропинка на скале	1	IV неделя января	
20	Ворона и попугай	1	I неделя февраля	
21	Как Авиценна вылечил безумного царя	1	II неделя февраля	
22	Перевоплощение	1	III неделя февраля	
23	Аукцион	1	IV неделя февраля	
24	Солнечная система	1	I неделя марта	
<b>IX.Тренинг креативности</b>				
25	Творческое мышление	1	II неделя марта	
26	Необычное в обычном	1	III неделя марта	
27	Преодоление барьеров	1	IV неделя марта	
28	Воображение и выразительность	1	I неделя апреля	
29	Артистизм	1	II неделя апреля	
30	Порисуем...	1	III неделя апреля	
31	Творчество и взаимоотношение	1	IV неделя апреля	
32	Командное творчество	1	I неделя мая	
33	Творчество в бытовых ситуациях	1	II неделя мая	
34	Креативное решение в проблемах Поведение итогов	1	III неделя мая	

### Распределение часов

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Тренинг оптимизации взаимоотношений	5	I четверть
2	Тренинг партнерского общения	2	I четверть
3	Тренинг формирования лидерских качеств	2	I четверть
4	Тренинг личностного роста и образования коллектива	3	I четверть
5	Тренинг «Деловая беседа»	2	I и II четверти
6	Тренинг сензитивности	2	II четверть
7	Тренинг эмпатии	2	II и III четверти
8	Психологическая защита	6	III четверть
9	Тренинг креативности	10	III и IV четверти
Всего 34 часов			

### Содержание занятий

#### **I. Тренинг оптимизации взаимоотношений**

##### **Занятие 1**

##### ***Управление во взаимоотношениях.***

Ритуал приветствие. Ролевая игра «Скрытый мотив». «Релаксация». Рефлексия. Ритуал прощание.

##### **Занятие 2**

##### ***Мотивационное управление.***

Ритуал приветствие. «Занять лучшее место». «Оценка мотивационных тенденций». «Автоматизация мотива». «Релаксация». Рефлексия. Ритуал прощание.

##### **Занятие 3**

##### ***Технология формирования желательных способов поведения.***

Ритуал приветствие. «Методы формирования поведения». «Мозговой штурм». «Воодушевляющие высказывания». «Ролевая игра». «Релаксация». Рефлексия. Ритуал прощание.

##### **Занятие 4**

##### ***Самопринятие***

Ритуал приветствие. «Диалектика». «Объяснение причин». «Впечатление». «Я-концепция». «Проекция». «Робот-оператор». Релаксация. Рефлексия. Ритуал прощание.

##### **Занятие 5**

##### ***Конструктивное разрешение межличностных противоречий.***

Ритуал приветствие. Информационный блок. «Мой стиль общения». Релаксация. Рефлексия. Ритуал прощание.

## **II.Тренинг партнерского общения**

### **Занятие 6**

#### ***Мой стиль общения.***

Ритуал приветствия. «Мой стиль общения». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 7**

#### ***Комплимент.***

Ритуал приветствия. «Испорченный телефон». «Комплимент». «Деловая ситуация».Рефлексия. Ритуал прощание.

## **III.Тренинг формирования лидерских качеств**

### **Занятие 8**

#### ***Самопрезентация***

Ритуал приветствия. Информационный блок. «Резюме». «Самопрезентация». «Профиль качеств».Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 9**

#### ***Потерпевшие кораблекрушение***

Ритуал приветствия. «Потерпевшие кораблекрушение». «Недовольный клиент». Рефлексия. Ритуал прощание.

## **IV.Тренинг личностного роста и образования коллектива**

### **Занятие 10**

#### ***Я могу- я хочу.***

Ритуал приветствия. «Броуновское движение». Информационный блок . Я могу- я хочу. Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 11**

#### ***Необитаемый остров.***

Ритуал приветствия. «Невербальное приветствие». «Необитаемый остров». «Что я умею делать хорошо». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 12**

#### ***Мозговой штурм***

Ритуал приветствия. «Скажи приятное». «Гомеостаз». «Мозговой штурм ». «Оживляем муляж». Рефлексия. Ритуал прощание.

## **V.Тренинг «Деловая беседа»**

### **Занятие 13**

#### ***Заинтересуй собеседника.***

Ритуал приветствия. «Невербальное сообщение». «Начни беседу». «Заинтересуй собеседника». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие14**

### ***Деловые переговоры.***

Ритуал приветствия. «Деловые переговоры». «Аргументация». «Завершение беседы». «Падение с балкона» Рефлексия. Ритуал прощание.

## **VI.Тренинг сензитивности**

### **Занятие15**

#### ***Угадай состояние.***

Ритуал приветствия. «Монолог предмета». Информационный блок. «Угадай состояние». «Внешность партнера». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 16**

#### ***Верю- не верю.***

Ритуал приветствия. «Запомни положение». «Верю - не верю». «Угадай время». «Море» Рефлексия. Ритуал прощание.

## **VII.Тренинг эмпатии**

### **Занятие 17**

#### ***Марсианин.***

Ритуал приветствия. «Марсианин». Информационный блок. «Состояние группы». « Изобрази слово». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие18**

#### ***Оживи муляж.***

Ритуал приветствия. «Продолжи предложение». «Оживи муляж». «Обратная связь». Рефлексия. Ритуал прощание.

## **VIII.Психологическая защита**

### **Занятие19**

#### ***Тропинка на скале.***

Ритуал приветствия. Притча «Вареное яйцо». Информационный блок. «Тропинка на скале».Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие20**

#### ***Ворона и попугай.***

Ритуал приветствия. Притча «Ворона и попугай». «Сколько пальцев?» Информационный блок. Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие21**

#### ***Как Авиценна вылечил безумного царя.***

Ритуал приветствия. Притча «Как Авиценна вылечил безумного царя». Информационный блок. «Идентификация». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие22**

#### ***Перевоплощение.***

Ритуал приветствия. Притча «Об Иване». Информационный блок. «Перевоплощение». Рефлексия. Ритуал прощание.



### **Занятие23**

#### ***Аукцион.***

Ритуал приветствия. Притча «История напутствие». Информационный блок. «Аукцион». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие24**

#### ***Солнечная система.***

Ритуал приветствия. Притча «О помощи». Информационный блок. «Солнечная система». Рефлексия. Ритуал прощание.

## **IX.Тренинг креативности**

### **Занятие 25**

#### ***Творческое мышление.***

Ритуал приветствия. « «Что?», «Откуда?», «Как?»». «Оригинальное использование». «Усовершенствование игрушки». «Логические задачи». «Фотозагадки». «Невероятная ситуация». «Гулливер». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 26**

#### ***Необычное в обычном.***

Ритуал приветствия. «Странные отгадки». «Земля круглая». «Необычные ситуации». «Ошибки». «Кругом вода». «Кроссенс». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 27**

#### ***Преодоление барьеров***

Ритуал приветствия. «Вешалка». «Горячий снег». «Арка». «Что имеет...». «Сделать полезнее». «Только со мной». «(Не)Творческий человек». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 28**

#### ***Воображение и выразительность.***

Ритуал приветствия. «Четыре буквы». «Что делает буква». «Мое отражение». «Угадывание цветов». «Назови рисунки». «Противоположности». «Промежуточное звено». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 29**

#### ***Артистизм.***

Ритуал приветствия. «Ожившие цифры». «Живой шрифт». «Живой стул». «Драматический этюд». «Покажи профессию». «Покажи движениями». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 30**

#### ***Порисуем....***

Ритуал приветствия. «Клякса». «Завершение рисунков». «Письмена-рисунки». «Инопланетянин». «Открытки». «Логотип». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие31**

#### ***Творчество и взаимоотношение.***

Ритуал приветствия. «Поднос». «Формализм в искусстве». «Пиктограмма». «Мозаика». «Угадай знаменитость». «Тот, кого загадали». «Мост». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 32**

#### ***Командное творчество.***

Ритуал приветствия. «Шарики». «Необычные названия». «Мини-растяжка». «Преодоление пространства». «Покорители воздуха». «Авиаторы». «Волшебный ключ». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие 33**

#### ***Творчество в бытовых ситуациях.***

Ритуал приветствия. «Кто умеет». «Применение умений». «Шпаргалки». «Способы действия». «Восточный базар». «Значимые события». «Ресторан “Грибоедов”». «Управляемый сон». «Хочу-могу-надо». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие34**

#### ***Креативное решение в проблемах.***

Ритуал приветствия. «Случайный предмет». «Электронный перевод». «Карта препятствий». «Шаг к цели». «Злой гений». «Смятый лист». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие35**

#### ***Творчество как стиль жизни.***

Ритуал приветствия. «Необычные действия». «Волшебный бинокль». «Вживание в предмет». «Шведский стол». «Рыбка». «Четыре возраста». «Жизненный путь». «Творческая жизнь». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Занятие36**

#### ***Поведение итогов.***

Ритуал приветствия. «Почемучки». «Рисунки с продолжением». «Бумажный подарок». «Репортаж». «Рифмовки». «Пятистрочия». «Подарки группе». Рефлексия. Ритуал прощание.

### **Список используемой литературы**

- 1)Смирнова Е. Е.Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших школьников.(10-12лет)-СПб.:Речь,2007.-216 с.
- 2)Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение , самопознание.- СПб.: Питер,2011. -416 с.:ил.

- 3) Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
- 5) Брудный А.А. Понимание и общение. - М.: Знание, 1989. - 64 с.
- 6) Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатровой О.В. Практикум по психологии общения. -СПб.: Речь,2008.-272с.
- 7) Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практикум занятий. Методическое пособие. -СПб.: Издательство «Речь», 2007-176с.
- 8) [http://www.irinamass.ru/publ/povyshenie\\_ehmocionalnogo\\_intellekta\\_i\\_lichnost\\_nyj\\_rost/sbornik\\_uprazhnenij\\_dlja\\_razvitija\\_ehmipatii/5-1-0-34](http://www.irinamass.ru/publ/povyshenie_ehmocionalnogo_intellekta_i_lichnost_nyj_rost/sbornik_uprazhnenij_dlja_razvitija_ehmipatii/5-1-0-34)
- 9) <http://www.klinikastraha.ru/fops.html>
- 10) <http://naydisebya.ru/articles/54-kak-preodolet-strakh-publichnykh-vystuplenij-rabota-s-telom>
- 11) <http://mirsovetov.ru/a/miscellaneous/useful-know/amelioration-enunciation.html>
- 12) <http://www.igraza.ru/various/278-toler.html>