

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОСКРЕСЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДУБЕНСКИЙ РАЙОН

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
протокол №\_\_1\_\_  
от «\_27\_»\_\_08\_2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
по ВР  
\_\_\_\_\_  
Журина В.Н..

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_Панчева Т.И.  
Приказ №283  
от «29\_»\_\_08\_2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
«Школа общения»**

**Направленность: социально-гуманитарная**

**Класс: 5-6**

**Количество часов:35**

**Составлена: Мишиной Альбиной Николаевной**

С.Воскресенское 2024

## **1. Пояснительная записка.**

Программа для 6-8 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Программа Слободяник Н.П. «Уроки общения для младших подростков».
- В программе 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.
- Учебного плана МБОУ Воскресенская СОШ на 2021-2022 учебный 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 учеников 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 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.

**Целью** данной программы является формирование у учащихся положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции, освоение ими норм нравственного отношения к миру, людям, самим себе посредством развития эмоционально-личностной сферы детей.

В ходе достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- формировать у учащихся навыки адекватного общения в окружающем

социуме;

- обучать учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развивать у учащихся умение слушать других людей;
- обучать приемлемым способам разрядки гнева и агрессии;
- обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формировать позитивную моральную концепцию.

### **Описание места курса в плане.**

Кол-во часов на прохождение программы - 1 час в неделю.

Кол-во учебных недель -35.

## **2. Планируемые результаты освоения данной программы**

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

- овладение навыками эффективного общения;
- овладение навыками саморефлексии и самоанализа;
- гармонизация отношений 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 находить текстовую информацию, 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 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 партнёрами;
- 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.

**Формы учета и оценки планируемых результатов:** опрос, наблюдение, анкетирование учащихся.

### **3.Содержание программы**

#### **Самопознание – 8 часов**

Знакомство с собой

Самооценка

Развитие способности к самоанализу

Преодоление барьеров общения

Позитивное общение

#### **Позитивное общение-10 часов**

Понятие конфликта и конфликтного поведения

Барьеры общения, способы их преодоления.

Уверенность в себе.

#### **Проблемы общения -8 часов.**

Обиды

Критика

Комплименты

#### **Культура поведения-9 часов**

Вежливость

Поведение в разных ситуациях

#### 4. Тематическое планирование

| Тема раздела | Количество часов | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самопознание | 8                | <p>Беседа, упражнение «Броуновское движение», работа в группах. Беседа, правила, работа в малых группах, тест «Какой я в общении?», тест-игра «С тобой приятно общаться», упражнение «Найди свою пару», записки, памятки. Упражнения: «Приветствие», «Кто я?», «Дизайн», «Коллективный счет», «Путаница», притча, тест «Геометрические фигуры».</p> <p>Беседа, работа в круге, ассоциации, упражнение «Постройся по...».</p> <p>Методика «8 кружков», дискуссия, «Моя вселенная», упражнение «Пять черт характера».</p> <p>Беседа, упражнения: «Угадай эмоцию», «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Балл эмоций», «Польза и вред эмоций».</p> <p>Беседа, упражнения: «Мои достоинства и недостатки», «Соринка в чужом глазу», «Что обо мне сказали», «Обратная связь», «Скажи о себе что-нибудь хорошее».</p> <p>Обсуждение, упражнения: «Сказка по кругу», «Карикатура», «Превращение», «Вверх по радуге».</p> <p>Беседа, незаконченные предложения, упражнение «Ищу друга».</p> |

|                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Позитивное общение | 10 | <p>Беседа, стратегии, упражнения: «В классе», «Горы. 5 стратегий решения конфликта», «Девиз», «Барьеры», притча, беседа.</p> <p>Ситуации, диспут, игра «Петухи», упражнения: «Перетягивание каната», «Признаки конфликтного и миротворческого поведения», тест.</p> <p>Упражнения: «Зубы и мясо», обсуждение, тест, диспут, игра «Поводырь».</p> <p>Беседа, игра «Лошадь», упражнение «Геометрия уверенности».</p> <p>Притча, обучение способам снятия агрессии, «Лист гнева», упражнение «Выставка», релаксация.</p>                                                                                                                       |
| Проблемы общения   | 8  | <p>Беседа, пословицы, упражнение «Пойми меня», тест, упражнения: «Лицом к лицу», «Фотография», «Кто сказал мяу?».</p> <p>Беседа, упражнения: «Диалог со своим мозгом», «Шарик», «Крокодил».</p> <p>Беседа, упражнения: «Геометрия обиды», «Письмо обидчику», рисуем обиду, упражнения: «Копилка обид», «Обиженный человек», притча.</p> <p>Работа в кругу, обсуждение, упражнения: «Формулировка», «Я-сообщение».</p> <p>Чтение рассказа, обсуждение, упражнение «Скажи комплимент», работа в малых группах.</p> <p>Беседа, самораскрытие, релаксация.</p> <p>Упражнения: «Азбука перемен», «Нарисуем жизнь», игра «Я бросаю тебе мяч».</p> |

|                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Культура поведения | 9 | <p>Кодекс вежливости, упражнение «Добрые слова для каждого».</p> <p>Игра «День рождения», обсуждение.</p> <p>Беседа, обмен приветствиями, упражнение «Поздоровайся, если...».</p> <p>Игра «Поговорим...», обсуждение, притча.</p> <p>Игра «Поговорим...», обсуждение, тест.</p> <p>Беседа, игра «Идем в театр», обсуждение.</p> <p>Беседа, игра «Очень рады Вас видеть», обсуждение.</p> <p>«Чемодан».</p> <p>Анкетирование.</p> |
|--------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. Календарно-тематическое планирование

| Тема занятия                      | Количество часов | Дата проведения |      |
|-----------------------------------|------------------|-----------------|------|
|                                   |                  | План            | Факт |
| Вводное                           | 1                | .               |      |
| 1. Общаться - это так легко...    | 1                |                 |      |
| 2. Что я знаю о себе?             | 1                |                 |      |
| 3. Я глазами других               | 1                |                 |      |
| 4. Самооценка                     | 1                |                 |      |
| 5. Чувства «полезные» и «вредные» | 1                |                 |      |
| 6. Мои достоинства и              | 1                |                 |      |

|                                            |   |  |  |
|--------------------------------------------|---|--|--|
| недостатки                                 |   |  |  |
| 7. Как превратить недостатки в достоинства | 1 |  |  |
| 8. Ищу друга                               | 1 |  |  |
| 9. Почему люди ссорятся?                   | 1 |  |  |
| 10 и 11.<br>Барьеры общения                | 2 |  |  |
| 12 .<br>Предотвращение конфликтов          | 2 |  |  |
| 14. Умею ли я слушать?                     | 1 |  |  |
| 15. Уверенное и неуверенное поведение      | 1 |  |  |
| 16. Тренируем уверенность в себе           | 1 |  |  |
| 17<br>Нужна ли агрессия                    | 2 |  |  |
| 19. Пойми меня.                            | 1 |  |  |
| 20. Мои проблемы                           | 1 |  |  |
| 21.Обиды                                   | 2 |  |  |
| 23. Критика                                | 1 |  |  |
| 24. Compliments или лесть                  | 1 |  |  |
| 25. Груз привычек                          | 1 |  |  |
| 26. Азбука перемен                         | 1 |  |  |
| 27. Вежливость                             | 1 |  |  |
| 28. Зачем нужен этикет                     | 1 |  |  |
| 29. Приветствия                            | 1 |  |  |
| 30. Умение вести беседу                    | 1 |  |  |
| 31. Телефонный разговор                    | 1 |  |  |
| 32. В театре                               | 1 |  |  |
| 33. Принимаем гостей                       | 1 |  |  |
| 34. 35 Багаж в дорогу                      | 2 |  |  |

### Список использованных источников

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



7. Слободяник Н.П. Уроки общения для младших подростков.  
(<http://psy.1september.ru>)

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Компьютер
2. Дидактические игры и материалы