

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20 с.Линево-Озеро

Согласована:

Зам. директора по ВР

Протокол № 5
от « 30 » 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №20

с. Линево-Озеро

Михайлова Е.И.

Приказ № 62

от « 01 » 09 2024г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально - педагогической направленности
«Школа общения»

Возраст обучающихся: 12 - 13 лет

Срок реализации: 2024-2025 гг.

Автор составитель: Макарова Марина Сергеевна,

Педагог-психолог

с. Линево - Озеро 2024 г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. №1726-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Актуальность программы: Значимость *данной* программы обусловлена тем, что 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 мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа психологического кружка «Школа общения» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и планируемых результатов общего образования. Данная программа представляет собой вариант программы организации кружковой деятельности обучающихся средней школы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто

очень важное и личностное, однако известно, что у ребят 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 у детей 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.

Направленность программы: социально – педагогическая. Создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта. Приобретённый в этом возрасте социально-психологический опыт может стать основой формирования общечеловеческих ценностей на будущее. Дети данного возраста хотят совершать значимые поступки, нуждаются в признании их взросления, в оценивании реальных дел.

Уровень реализации - стартовый.

Формы реализации: очная. В группе занимаются дети 12 - 13 лет. Состав группы постоянный.

Формы и методы обучения:

- психологическое информирование;
- ролевые методы;
- формирования (развития) творчества;
- коммуникативные игры;
- тренинги внимания, памяти и других мыслительных операций;
- диагностика;
- дискуссии;
- сказкотерапевтические упражнения;
- арт-терапия.

Занятия проводятся один раз в неделю в игровой форме. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 35-40 минут, что

полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям учеников.

1. Ритуал приветствия
2. Разминка.
3. Введение в тему сегодняшнего занятия (в основное содержание).
4. Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия.
5. Рефлексия прошедшего занятия.
6. Ритуал прощания.

Адресат программы:

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-психолого-педагогической направленности «Школа общения» рассчитана на возраст обучающихся: 12 - 13 лет, 7 класс.

Объем программы:

Общее количество часов в год – 34 часов. Количество часов в неделю - 1 час. Периодичность занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Режим: пятница с 14.25 – 15.05ч.

Срок освоения программы:

Программа «Школа общения» рассчитана на 1 год, из расчета 1 час в неделю.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств, т.е. кружок предназначен для развития социально активной личности.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы: развитие эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Задачи программы:

- расширить знания учащихся об общении;
- обучить умению общаться с другими людьми, решению конфликтных ситуаций;
- развить коммуникативные способности учащихся, умение работать в группе, умение аргументировано представлять результаты своей деятельности, отстаивать свою точку зрения.

Обучающие:

- формировать положительное отношение и принятие других людей;
- получить рефлексивные умения;
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

Развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

1.3.Содержание программы. Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов		Формы аттестации	ЭОР
		Тео- рия	Пра- кти- ка		
1.	Вводное занятие. Общение в жизни человека.	1	1	Сообщение	http://eior.unibel.by/catalog_lecture/9-klass/obschestvo/7.php
2.	Зачем нужно знать себя? Я глазами других.	1	1	Практическое задание	https://www.b17.ru/article/390345/
3.	Самооценка. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	1	1	Тестирование	https://www.institute-of-education.com/methodlib/410/110020?mimic_user_id=99519
4.	«Ярмарка» достоинств. Ищу друга.	1	1	Кроссворд	https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/12/26/konspekt-zanyatiya-yarmarka-dostoinstv
5.	Почему люди ссорятся? Барьеры общения.	1	1	Тренинг	https://rsv.ru/bl_og/6-barerov-v-obshhenii-kotorye-meshayut-naladit-kontakt-s-chelovekom/
6.	Предотвращение конфликтов. Пойми меня.	1	1	Кластер	https://медиа.тор.пф/society/igry-dlya-profilaktiki-i-preodoleniya-konfliktov-/
7.	Умение слушать. Уверенное и неуверенное поведение.	1	1	Ситуационное задание	https://zabota039.msp.midural.ru/deiatelnost-u039/obucheniye-sotrudnikovx/stranichka-psihologax/cocialno-psihologicheskiiy-trening-uverennogo-povedeniya-v-mejlichnostnom-obshchenii.html
8.	Нужна ли агрессия. Мои проблемы.	1	1	Тренинг	https://journal.tinkoff.ru/short/vse-besit/ https://msp.midural.ru/download/42865/
9.	Критика. Обиды.	1	1	Ситуационное задание	https://www.1napc.ru/aboutcoaching/metody-izbavleniya-ot-obidy.html
10.	Комплименты или лесть.	1	1	Творческая работа	https://www.koiro.edu.ru/activities/meropriyatiya/meropriyatiya-dlya-detey/oblastnye/oblastnoy-konkurs-nauchno-issledovatel'skikh-i-tvorcheskikh-rabot-bezopasnaya-rossiya/2020/parfyenova/Priilozhenie_3.pdf
11.	Вежливость. Зачем нужен	1	1	Ситуационное	https://www.gdkbiysk.ru/urok-shkoly-jetiqueta-palitra-

	этикет.			задание	vezhlivosti/
12.	Приветствия.	1	1	Тренинг	https://vk.com/wall-70407718_21
13.	Умение вести беседу.	1	1	Творческое задание	https://infourok.ru/material.html?mid=115168
14.	Телефонный разговор.	1	1	Ситуационное задание	https://msp.midural.ru/download/74890/
15.	В театре.	1	1	Творческое задание	https://infourok.ru/igraniyatie-kak-vesti-sebya-v-teatre-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-4013647.html
16.	Принимаем гостей.	1	1	Тренинг	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-priyom-gostey-3591860.html
17.	Багаж в дорогу	1	1	Итоговое тестирование	https://azps.ru/training/97.html
	Итого	17	17		

Содержание учебного плана.

Тема №1 Вводное занятие. Общение в жизни человека

Беседа, упражнение «Броуновское движение», работа в группах. Знакомство. Формулировка правил поведения на занятиях.

Беседа, работа в малых группах, тестирование. Познакомить детей с целью курса занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

Тема №2 Зачем нужно знать себя? Я глазами других.

Беседа, упражнение «Кто я? Какой я?», упражнение «Горячий стул». Создать у учеников мотивацию на познание самих себя. Формировать представление о себе. Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

Беседа, работа в кругу, упражнение «Ассоциации». Формировать способность к самоанализу. Способствовать желанию самосовершенствоваться. Развитие способности принимать друг друга.

Тема №3 Самооценка. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

Методика «8 кружков», дискуссия, «Моя вселенная». Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить навыки групповой работы.

Беседа, «Угадай эмоцию», Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Балл эмоций». Ознакомление с эмоциями. Определение эмоциональных состояний других людей. Тренировка умения владеть своими эмоциями.

Тема №4 «Ярмарка» достоинств. Ищу друга.

Игра «Ярмарка достоинств». Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики. Развитие уверенности в себе.

Упражнение «Незаконченные предложения», объявление «Ищу друга». Углубление процессов самораскрытия. Способствовать преодолевать барьеры в общении. Совершенствовать навыки общения.

Тема №5 Почему люди ссорятся? Барьеры общения.

Упражнение «Встреча на узком мостике», тесты, игра «Финансовые авантюристы». Познакомить с понятием «конфликт». Определить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.

Тема №6 Предотвращение конфликтов. Пойми меня.

Разыгрывание сюжетов, обсуждение. Определить понятие вербальных барьеров общения. Поиск альтернативных вариантов. Обучение анализу различных состояний. *Ситуации, игра «Петухи».* Обработка ситуаций предотвращения конфликтов. Диагностика конфликтности. Закрепление

навыков поведения в проблемной ситуации.

Пословицы, упражнение «Пойми меня». Формирование умения понимать друг друга и принимать обратные связи. Стимуляция поведенческих изменений.

Тема №7 Умение слушать. Уверенное и неуверенное поведение.. *Беседа, Тест «Умеете ли вы слушать других», «Пойми меня».* Показать значимость собственного «Я». Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

Упражнение «Зубы и мясо», обсуждение, тест. Понятие сильной личности. Выработка уверенного поведения. Формирование отношения к агрессии.

Тема №8 Нужна ли агрессия .Мои проблемы.

Беседа, упражнение «Диалог со своим мозгом», «Шарик». Знакомство с термином «проблема», осознание проблем и их обсуждение. Отработка навыков решения проблем. *Притча, обучение способам снятия агрессии, релаксация.* Формирование собственного представления и отношения к проблеме. Агрессивного поведения. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.

Тема №9 Критика. Обиды.

Работа в кругу, обсуждение, упражнение «Я-сообщение». Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику. *Беседа, рисуем обиду.* Выйти на понятие «обида», на способы того, как с ней справляться

Тема №10 Compliments или лесть.

Чтение рассказа, обсуждение, упражнение «Скажи комплимент». Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения. Формировать понятие «комплимент».

Тема №11 Вежливость. Зачем нужен этикет.

Кодекс вежливости, «Добрые слова для каждого». Определение понятия «вежливость» и осмысление своего отношения к окружающим.

Упражнение «День рождения», обсуждение. Формирование положительной установки к этикету и общепринятым нормам поведения.

Тема №12Приветствия.

Обмен приветствиями, упражнение «Поздоровайся, если...». Знакомство с правилами приветствия и обучение навыкам культуры приветствия.

Тема №13 Умение вести беседу.

Упражнение «Поговорим», обсуждение. Знакомство с правилами умения вести беседу, формирование соответствующих навыков.

Тема №14 Телефонный разговор.

Упражнение «Поговорим», обсуждение. Знакомство с правилами умения вести разговор по телефону и формирование соответствующих навыков.

Тема №15 В театре.

Упражнение «Идем в театр», обсуждение. Знакомство с правилами посещения театра и формирование соответствующих навыков.

Тема №16 Принимаем гостей.

Беседа. Знакомство с правилами приема гостей и формирование соответствующих навыков. Решение значимых ситуаций

Тема №17 Багаж в дорогу.

Упражнение «Чемодан». Анкетирование Закрепление положительного эмоционального состояния. Анкетирование по итогам занятий.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися программы курса

Личностные результаты освоения программы:

- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- формирование ответственного отношения к учению;
- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование навыков принятия решений осознанного выбора, прогнозирование последствий данного выбора;

Предметные результаты освоения программы

- 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.

Раздел № 2.

«Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Форма аттестации:

1. Сообщение

Практическое задание

Тестирование

Кроссворд

Тренинг

Кластер

Ситуационное задание

Творческая работа

Выполнение творческой социально-психологической практики.

Оценочные материалы.

Комплексное психодиагностическое обследование необходимо проводить два раза в год с использованием диагностического минимума.

Диагностический минимум подобран в соответствии с направлениями работы, поставленными целями и задачами

Диагностический инструментарий

- «Восмицветовой тест М.Люшера»
- тест межличностных отношений

• **методики диагностики самооценки.**

№	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Теория	Практика			
1.	Беседа, упражнение работа в малых группах, тестирование.	1	1	Вводное занятие. Общение в жизни человека.	Кабинет	Сообщение
2.	Беседа, упражнение работа в малых группах, работа в кругу,	1	1	Зачем нужно знать себя? Я глазами других.	Кабинет	Практическое задание
3.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Самооценка. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	Кабинет	Тестирование
4.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	«Ярмарка» достоинств. Ищу друга.	Кабинет	Кроссворд
5.	Беседа, упражнение работа в малых	1	1	Почему люди ссорятся? Барьеры общения.	Кабинет	Тренинг

	группах,					
6.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Предотвращение конфликтов. Пойми меня.	Кабинет	Кластер
7.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Умение слушать. Уверенное и неуверенное поведение.	Кабинет	Ситуационное задание
8.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Нужна ли агрессия. Мои проблемы.	Кабинет	Тренинг
9.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Критика. Обиды.	Кабинет	Ситуационное задание
10.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Комплименты или лесть.	Кабинет	Творческая работа
11.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Вежливость. Зачем нужен этикет.	Кабинет	Ситуационное задание
12.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Приветствия.	Кабинет	Тренинг
13.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Умение вести беседу.	Кабинет	Творческое задание
14.	Беседа, упражнение работа в малых группах,	1	1	Телефонный разговор.	Кабинет	Ситуационное задание
15.	Беседа, упражнение работа в малых группах,	1	1	В театре.	Кабинет	Творческое задание
16.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Принимаем гостей.	Кабинет	Тренинг
17.	Беседа, упражнение работа в малых группах	1	1	Багаж в дорогу	Кабинет	Итоговое тестирование
	Итого	17	17			

2.2 Условия реализации программы:

- Материально-техническое обеспечение:

Техническое оснащение:

- компьютер с экраном и проектором;

- интернет;

Материальное обеспечение:

стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания плакатов, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А-4 и А-3).

Методические материалы:

Методические разработки занятий

Методическое пособие для психолога «Уроки психологического развития в средней школе» Локалова Н.П., включающее теоретическое обоснование содержания программы, методические рекомендации по каждому разделу, примерные конспекты занятий;

Методическое пособие «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе» О.В. Хухлаева.

Кадровое обеспечение:

Занятия ведет учитель первой категории, имеющий высшее педагогическое образование.

Список литературы для педагога:

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2014. – 704 с.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для вузов / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2015. – 363 с.
3. Андриенко, Е.В. Социальная психология: учебное пособие / Е.В. Андриенко; под ред. В.А. Сластенина. – М.: ACADEMIA, 2012. – 264 с.
4. Аникеев, Н.П. Психологический климат в коллективе: учебное пособие / Н.П. Аникеев. – М.: Просвещение, 2009. – 319 с.
5. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 2013. – 272 с.
6. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов — «Питер», 2011

Список литературы для обучающихся:

1. “7 навыков высокоэффективных тинейджеров” Шон Кови
2. “Ты можешь больше, чем ты думаешь” Томас Армстронг
3. “Будь лучшей версией себя” Дэн Вальдшмидт
4. “Тайная сила. Формула успеха подростка-интроверта” Сьюзан Кейн
5. “Отказываюсь выбирать!” Барбара Шер
6. “50 лайфхаков. Психологические квесты” Галина Тимошенко
7. “Как стать уверенным в себе” Ирина Чеснова
8. “Останови их! Как справиться с обидчиками и преследователями” Эндрю Мэтьюз
9. “Как привести дела в порядок – в школе и не только” Дэвид Аллен, Майк Уильямс, Марк Уоллес
10. «Эти незащитные подростки» Ирина Млодик
11. "Я подросток. Краткий курс выживания". Лия Шарова
12. "С тобой интересно! Как перестать беспокоиться о том, что о тебе подумают, и найти друзей"/ Бриджит Флинн Уокер

Источник: <https://vsvoemdome.ru/knigi/knigi-po-psihologii-dlya-podrostkov>