

Администрация города Дзержинска Нижегородской области  
Департамент образования Администрации города Дзержинска  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя школа № 37»**  
**(МБОУ «Средняя школа № 37»)**

Рекомендована  
Педагогическим Советом  
МБОУ «Средняя школа №37»  
Г. Дзержинска  
Протокол №1 от 29.08.2018

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ «Средняя школа №37»  
Г. Дзержинска  
От 30.08.2018 № 289-п

**Дополнительная общеобразовательная**  
**общеразвивающая программа**  
**«Уроки общения»**  
Срок реализации: 2 года  
Возраст обучающихся: 11-14 лет



Педагог дополнительного образования  
МБОУ СШ № 37  
Мочалова Г.А.

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа социально-педагогической направленности является модифицированной и разработана на основе программы Н.Слободяник «Уроки общения для младших подростков».

Программа предназначена для проведения развивающих занятий с учащимися младшего подросткового возраста.

Известно, что у каждого ребенка имеются свои школьные проблемы и трудности, в том числе в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. Психологическая помощь детям с трудностями в общении основана на понимании уникальности каждого периода возрастного развития, построена с учетом основных возможностей и потребностей определенной возрастной стадии развития.

В младшем подростковом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. В этот возрастной период происходит и изменение условий обучения: дети переходят из начальной школы в среднюю, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей. Для этого возраста характерно повышение тревожности, неуверенности, страхов. Общение в жизни подростков играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды.

Младший подростковый возраст является очень благоприятным для начала проведения групповой формы работы. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, хотя у ребят существует и потребность в доверительном общении с взрослыми.

Как показывает наш опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского тепла и внимания. Чаше всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений с взрослыми и сверстниками.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

На наших занятиях мы проводим коррекцию эмоционально-личностной сферы детей.

***Цель занятий: развитие у детей навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми.***

***Задачи программы:***

1. Развитие у детей навыков самопознания и рефлексии.
2. Обучение навыкам позитивного общения.
3. Разрешение проблем общения.
4. Обучение навыкам культуры поведения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – младший подростковый.

Программа рассчитана на работу в течение учебного года.

В ходе занятий планируются групповые формы работы. Занятия будут проходить 1 раз в неделю во второй половине дня.

***Структура занятий*** традиционна и состоит из:

- вступления (приветствие, разминка – психогимнастика, обсуждение домашнего задания);
- основной части (работа по теме занятия);
- заключение (рефлексия, прощание).

В основной части занятия дети с помощью специальных упражнений и ролевых игр овладевают навыками эффективного общения. У ребят есть возможность получить знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

***Основные методы:***

1. обсуждение ситуаций, дискуссия.
2. ролевая игра.
3. рисование.
4. различные упражнения.
5. диагностические процедуры.

*Ожидаемый результат* от проведенных занятий – гармонизация отношений детей с окружающей средой, их социализация; овладение навыками эффективного общения и поведения.

Критериями эффективности программы является обратная связь от детей. После каждого этапа занятий проводится психологическая игра, показывающая умение детей сотрудничать, бесконфликтно решать различные вопросы.

Программа делится на четыре этапа.

## II. Учебно – тематический план.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	<b>1. Самопознание.</b>	9	1,3	7,7
1.	Организационное	1	1	
2.	Общение в жизни человека	1	0,2	0,8
3.	Зачем нужно знать себя?	1		1
4.	Я глазами других	1		1
5.	Самооценка	1		1
6.	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	1		1
7.	Ярмарка достоинств	1	0,1	0,9
8.	Ищу друга	1		1
9.	Психологическая игра	1		1
	<b>2. Позитивное общение.</b>	8	0,6	7,4
10.	Почему люди ссорятся?	1	0,2	0,8
11.	Барьеры общения	1	0,1	0,9
12.	Предотвращение конфликтов	1		1
13.	Учимся слушать друг друга	1	0,1	0,9
14.	Уверенное и неуверенное поведение	1	0,2	0,8
15.	Нужна ли агрессия?	1		1
16.	Как снять агрессию?	1		1
17.	Психологическая игра	1		1
	<b>3. Проблемы общения</b>	9	0,7	8,3
18.	Пойми меня	1		1
19.	Мои проблемы	1	0,2	0,8
20.	Обиды	1		1
21.	Критика	1	0,2	0,8
22.	Комплименты или лесть?	1	0,1	0,9
23.	Груз привычек	1	0,1	0,9
24.	Азбука перемен	1		1
25.	Вежливость	1	0,1	0,9
26.	Психологическая игра	1		1
	<b>4. Культура поведения</b>	8		8
27.	Зачем нужен этикет?	1		1
28.	Приветствия	1		1
29.	Умение вести беседу	1		1
30.	Телефонный разговор	1		1
31.	В театре	1		1
32.	Принимаем гостей	1		1
33.	Чаепитие	1		1
34.	Психологическая игра	1		1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>2,6</b>	<b>31,4</b>

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Дата
	<b>1. Самопознание.</b>	9	
1.	Организационное	1	
2.	Общение в жизни человека	1	
3.	Зачем нужно знать себя?	1	
4.	Я глазами других	1	
5.	Самооценка	1	
6.	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	1	
7.	Ярмарка достоинств	1	
8.	Ищу друга	1	
9.	Психологическая игра	1	
	<b>2. Позитивное общение.</b>	8	
10.	Почему люди ссорятся?	1	
11.	Барьеры общения	1	
12.	Предотвращение конфликтов	1	
13.	Учимся слушать друг друга	1	
14.	Уверенное и неуверенное поведение	1	
15.	Нужна ли агрессия?	1	
16.	Как снять агрессию?	1	
17.	Психологическая игра	1	
	<b>3. Проблемы общения</b>	9	
18.	Пойми меня	1	
19.	Мои проблемы	1	
20.	Обиды	1	
21.	Критика	1	
22.	Комплименты или лесть?	1	
23.	Груз привычек	1	
24.	Азбука перемен	1	
25.	Вежливость	1	
26.	Психологическая игра	1	
	<b>4. Культура поведения</b>	8	
27.	Зачем нужен этикет?	1	
28.	Приветствия	1	
29.	Умение вести беседу	1	
30.	Телефонный разговор	1	
31.	В театре	1	
32.	Принимаем гостей	1	
33.	Чаепитие	1	
34.	Психологическая игра	1	
	Итого	34	

### III. Содержание программы

#### 1. Самопознание.

Знакомство детей с различными видами психологических занятий. Понятие «общение». Необходимость учения общению. Принятие правил. Самоанализ. Умение проявлять свои положительные качества. Методика «Твое имя». Самоценность человеческого «Я». Методика «Самооценка». Дискуссия «Самое – самое». Методика «Моя вселенная». Понятие «Эмоции». Владение своими эмоциями. Достоинства и недостатки человека.

#### 2. Позитивное общение.

Понятие «конфликт». Особенности поведения в конфликтной ситуации. Выход из конфликта. Альтернативные варианты поведения. Отработка навыков предотвращения конфликтов. Тест «Конфликтный ли ты человек?»  
Вербальные барьеры в общении. Умение предотвращать конфликты. Умение слушать друг друга. Тест «Умеете ли вы слушать?»  
Понимание необходимости жить в согласии с собой и другими. Понятие «сильной личности». Уверенное и неуверенное поведение. Агрессивное поведение. Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». Конструктивная и деструктивная агрессия. Приемлемые способы снятия гнева и агрессии.

#### 3. Проблемы общения.

Умение понимать друг друга. Термин «проблема». Осознание проблем. Схема решения проблем. Понятие «обида». Способы борьбы с обидой. Понятие «критика». Навыки правильного реагирования на критику. «Я – сообщение». Compliments and flattery. Умение видеть положительные качества у других людей. Вредные привычки. Избавление от вредных привычек. Вера в свои силы. Понятие «вежливость». Кодекс вежливости.

#### 4. Культура поведения.

Этикет и общепринятые нормы поведения. Правила приветствия. Обмен приветствиями. Правила ведения беседы. Навыки ведения беседы.  
Правила ведения беседы по телефону. Навыки ведения беседы по телефону.  
Правила посещения театра.  
Правила поведения за столом.

#### IV. Методическое обеспечение.

№	Название разделов, тем	Формы занятия	Приемы и методы	Методические материалы	Техническое оснащение	Форма подведения итога
1. Самопознание						
1.	Организационное	групп.	лекция, беседа	тексты сказок	помещение	обсуждение
2.	Общение в жизни человека	групп.	беседа, тест, тест-игра	тестовые материалы	помещение, тетради	обсуждение
3.	Зачем нужно знать себя?	групп.	беседа, психол. упражнения	список слов	помещение, ватман, коробка	дискуссия
4.	Я глазами других	групп.	беседа, психолог. упраж., игра	методика «Твое имя»	помещение, тетради, мяч	обсуждение
5.	Самооценка	групп.	беседа, тест, дискуссия, рисунок	методика «Самооценка», «Моя вселенная»	помещение, листы альбомные, карандаши	круглый стол
6.	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	групп.	беседа, игра, упражнения	плакат с рисунками эмоций, бланки	помещение, бланки, мяч	обсуждение
7.	Ярмарка достоинств	групп.	беседа, игра, упражнения	карточки	помещение, тетради	круглый стол
8.	Ищу друга	групп.	беседа, упражнения		помещение, листы бумаги	обсуждение
9.	Психологическая игра	групп.	конкурсная игра	карточки с заданиями	помещение, задания магнитофон	обсуждение
2. Позитивное общение						
10	Почему люди ссорятся?	групп.	беседа, игры		помещение, плакат с правилами мяч	круглый стол
11	Барьеры общения	групп.	беседа, ролевая игра		помещение, тетради	дискуссия
12	Предотвращение конфликтов	групп.	беседа, тест, игры	тест «Конфликтный ли ты человек?»	помещение, тетради	обсуждение
13	Учимся слушать друг друга	групп.	беседа, тест, игры	Тест «Умеете ли вы слушать?»	помещение, тетради	круглый стол
14	Уверенное и неуверенное поведение	групп.	беседы, игры, тест	Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»	помещение, мяч, листы бумаги	дискуссия
15	Нужна ли агрессия?	групп.	беседа, упражнения	притча о змее	помещение, магнитофон музыка	обсуждение
16	Как снять агрессию?	групп.	беседа, упражнения	релаксационные методики	помещение, магнитофон музыка	обсуждение

17	Психологическая игра	групп.	конкурсная игра	карточки с заданиями	помещение, тетради, магнитофон	дискуссия
3. Проблемы общения						
18	Пойми меня	групп.	беседа, игра – шутка	половицы, поговорки	помещение, бланки	обсуждение
19	Мои проблемы	групп.	беседа, игра	текст проблемной ситуации	помещение, воздушные шарики	круглый стол
20	Обиды	групп.	беседа, рисунок, игра	листы с описанием обиженного человека	помещение, карандаши	дискуссия
21	Критика	групп.	беседа, игры	карточки с фразами	помещение, мяч, карточки	обсуждение
22	Комплименты или лезть?	групп.	беседа, упражнения	рассказ Чехова «Симулянты»	помещение, книга	дискуссия
23	Груз привычек	групп.	беседа, упражнения		помещение, тетради	дискуссия
24	Азбука перемен	групп.	беседа, игра, рисунок	список терминов	помещение, тетради, мяч	круглый стол
25	Вежливость	групп.	беседа, упражнения		помещение, тетради, мяч	обсуждение
26	Психологическая игра	групп.	конкурсная игра	карточки с заданиями	помещение, тетради, фломастер	дискуссия
4. Культура поведения						
27	Зачем нужен этикет?	групп.	беседа, ролевая игра	карточки с названием ролей	помещение, бейджи	круглый стол
28	Приветствия	групп.	беседа, упражнения	карточки с заданиями	помещение, тетради	обсуждение
29	Умение вести беседу	групп.	беседа, игры	карточки с заданиями	помещение, тетради	обсуждение
30	Телефонный разговор	групп.	беседа, игра, упражнения	карточки с заданиями	помещение, игрушечный телефон	обсуждение
31	В театре	групп.	беседа, упражнения	карточки с заданиями	тетради	круглый стол
32	Принимаем гостей	групп.	беседа, игра	карточки с заданиями	помещение, игрушечный посуда	обсуждение
33	Чаепитие	групп.	беседа, игра		помещение, игрушечный посуда	обсуждение
34	Психологическая игра	групп.	ролевая игра		помещение, тетради	обсуждение

## **V. Список используемой литературы**

1. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995г.
2. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997г.
3. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9х классов. Ярославль, «Академия развития», 2002 г.
4. Слободяник Н. Уроки общения для младших подростков. Психологическая газета №14, 2002г.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1-4 части). М., 1998г.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990г.
7. Психологическая газета за 2000 – 2006г.г.

Пропишуровано, пронумеровано и

скреплено печатью

*0 / двести*

листов

Директор

А.А. Четвериков



*[Handwritten signature]*