

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 3»

Принято
Руководитель кафедры

Согласовано
Зам. директора по УВР

Утверждаю
Директор МАОУ Лицей № 3
Е.В. Ильиных
приказ от « » _____
20__ г.

№ _____

Протокол № _____ от « »
_____ 20__ г.

« » _____ 20__

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Секреты общения», 6 классы.

Программа социальной направленности

Потехина Оксана Ивановна,

Педагог-психолог, высшая квалификационная категория

г.Красноярск, 2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Секреты общения» составлена с учётом возрастных особенностей и возможностей учащихся 6 класса МАОУ Лицея №3.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Минобрнауки России 06.10.2009г.№373);
- Авторской программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2015.

Направленность: социальная

Сроки реализации программы: 1 год.

На изучение программы курса внеурочной деятельности «Секреты общения» в 6 классе отводится 34 часа из расчёта 1 час в неделю.

Форма работы: групповая, до 10 человек в группе.

Актуальность программы

Общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, и от того, как оно протекает в этот возрастной период, зависит во многом будущее подростка. Программа «Секреты общения» предназначена для проведения занятий в 6-х классах. Она направлена на решение проблем самопознания и построения конструктивного общения.

Учащиеся осознают себя как личность, учатся рефлексии, эмпатии, грамотному эмоциональному реагированию в разных жизненных ситуациях, учатся вырабатывать собственную позицию, критически перерабатывать информацию, творческому мышлению.

Цель программы: создание условий для развития коммуникативных способностей, мотивов межличностных отношений учащихся подросткового возраста.

Задачи:

- способствовать формированию умений и навыков в области коммуникативной компетентности;
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
- способствовать позитивному развитию мотивов межличностных отношений
- способствовать формированию у учащихся позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- знаний о нормах и правилах поведения в обществе, социальных ролях человека
- знания способов разрешения конфликтных ситуаций
- умения определять жизненные цели и задачи
- умение договариваться.
- умения вести конструктивный диалог.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;
- позитивной самооценки, самоуважения

- знания индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, встать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми

Учащиеся смогут узнать:

- о способах поведения в конфликтных ситуациях;
- о понятиях «нравственность», «уважение», «медиация»;
- анализировать поступки других людей и свои собственные.

Учащиеся смогут научиться:

- самостоятельно анализировать конфликтное поведение героев фильма;
- анализировать сказки, притчи, рассказы;
- анализировать собственные конфликтные ситуации и конструктивное их решение.

Содержание курса

Методы и формы обучения:

- лекции, беседы, обсуждения, дискуссии;
- имитационные, ролевые, деловые игры;
- метод «репетиции поведения»;
- элементы психогимнастики;
- «мозговой штурм»;
- психологическое тестирование;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

Разделы:

«Приятно с вами познакомиться»

1. Вводное занятие. ТБ.

Понятие общения.

Сообщение цели, задач программы.

Знакомство с правилами поведения на занятиях.

Упражнения: «Пересядьте все те, кто...», «Я и мое имя», «Ассоциации», «Футболка с надписью».

«Язык жестов и мимики»

1. Невербальные средства общения.

Понятия: общение вербальное и невербальное. Невербальные средства общения: мимика, жесты, позы, походка, межличностное пространство.

Упражнения: «Автобус», «Через стекло», «Таможня», «Крокодил», «Шериф».

2. Внимание к поведению другого человека.

Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов».

Упражнения: «Вживание в образ», «Продемонстрируй состояние», «Узнай по фотографии».

Анализ ситуаций.

«Давай поговорим»

1. Речевые средства общения.

Понятия: речевые средства общения: интонация, темп и громкость речи, форма изложения.

Упражнения: «Эмоциональная фраза», «Скажи, как...»

2. Умение слушать.

Понятия: методы активного слушания: перефразирование, отражение чувств, резюмирование.

Упражнения: «Испорченный телефон», «Аквариум», «Спина к спине», «С закрытыми глазами».

3. Умение вести разговор.

Правила ведения разговора. Приемы, способствующие достижению понимания между собеседниками.

Упражнения: «Установление контакта», «Разговор», «Телефонный разговор».

4. Умение говорить комплименты.

Понятие: комплимент.

Знакомство с «правилами» комплимента.

Упражнения: «Комплимент», «Просьба».

5. Поведение уверенное, неуверенное.

Упражнение: «Перевоплощение», «Умение говорить «нет».

Разыгрывание ситуаций.

«Агрессия и ее роль в развитии человека»

1. Я повзрослел.

Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».

2. У меня появилась агрессия.

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации.

3. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться.

Агрессивный ... продавец.

4. Конструктивное реагирование на агрессию.

Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».

5. Учимся договариваться.

Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

«Конструктивное преодоление конфликтов»

1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

Понятия: конфликт, стили разрешения конфликтов: конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс.

Тест «Стили разрешения конфликтов».

Анализ, разыгрывание ситуаций.

Упражнения: «Выбор тактики», «Разногласие», «Репетиция поведения».

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стилль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?

2. Способы поведения в конфликте.

Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

3. Конструктивное разрешение конфликтов.

Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника.

Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

4. Конфликт как возможность развития.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

Конфликт как возможность. Пробуем договориться.

5. Готовность к разрешению конфликта.

Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

«Мир чувств»

1. Эмоции и чувства

Понятия: Эмоции, настроение, чувства, аффекты.

Роль эмоций и чувств в жизни человека

Источники настроения.

Упражнения: «Островок чувств», «Рисуем чувства», «Скульптор», «Пиктограммы», «Что я чувствую», «Замороженный и реаниматор»

2. Методы и приемы саморегуляции.

Понятие: психическая саморегуляция. Методы саморегуляции.

Упражнения: «Очищающее дыхание», «Водопад», «Путешествие на облаке», «Избавление от негативных мыслей», «Поза кучера».

3. Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.

Притча «Дерево».

Упражнения: «Особые дары», «Благодарность без слов», «Волшебный магазин», «Благодарность», «Давать и получать».

4. Чувство эмпатии.

Понятия: эмпатия, толерантность.

5. Толерантность в отношениях с людьми.

Упражнения: «Паутина», «Я – реальный, идеальный, глазами других», «Как все», «Различия, которые объединяют», «Синхронные движения», «Зеркало», «Живые руки», «Передача эмоций».

Подготовка к творческому проекту.

Итоговое занятие.

Подведение итогов работы. Презентация группового творческого проекта.

Упражнения: «Чемодан в дорогу», «Подарок».

Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль на промежуточном этапе реализации курса проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы является защита группового творческого проекта. Для оценки группового творческого проекта используется «оценочный лист группового проекта»

Оценочный лист защиты группового проекта.

Критерий		Кол-во баллов
Актуальность (от 0 до 3 баллов)	Современность тематики проекта (исследования), востребованность проектируемого результата	
Проблемность (от 0 до 3 баллов)	Наличие и характер проблемы в замысле проекта	
Содержательность, разработанность (от 0 до 5 баллов)	Информативность, смысловая ёмкость проекта, глубина проработки темы	
Логичность, завершённость (от 0 до 3 баллов)	Работа создана в соответствии со структурой проекта (исследования). Законченность работы, доведение до логического окончания.	
Качество доклада (0-3 баллов)	1 - доклад зачитывается, плохое владение содержанием доклада; 2 - доклад пересказывается с опорой на текст, но не объясняется	

	<p>суть работы;</p> <p>3 - хорошее владение материалом доклада (доклад пересказывается свободно), суть работы объяснена.</p>	
<p>Соответствие работы стандартам оформления</p> <p>(от 0 до 3 баллов)</p>	<p>Наличие титульного листа, оглавления, нумерации страниц, введения, заключения, списка литературы</p>	
<p>Оформление презентации</p> <p>(от 0 до 5 баллов)</p>	<p>Лаконичность – простота и ясность изложения.</p> <p>Аналитичность – наличие в тексте причинно-следственных связей, наличие рассуждений и выводов.</p> <p>Дизайн – продуманная система выделения, наличие наглядности – графики, схемы, рисунки, фото и др.</p>	
<p>Новизна, оригинальность, уникальность продукта</p> <p>(от 0 до 3 баллов)</p>	<p>Ранее не существовал. Своеобразен, необычен.</p>	
Итого:		

Максимально возможное количество баллов – 25 баллов

- Оценка «удовлетворительно»: от 15 до 14 баллов
- Оценка «хорошо»: от 20 до 15 баллов
- Оценка «отлично»: от 25 до 20 баллов.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся.	1	07.09
2	Невербальные средства общения.	1	14.09
3	Внимание к поведению другого человека.	1	21.09
4	Речевые средства общения.	1	28.09
5	Умение слушать.	2	05.10 12.10
6	Умение вести разговор.	2	19.10 26.10
7	Умение говорить комплименты.	2	09.11 16.11
8	Поведение уверенное, неуверенное.	1	23.11
9	Я повзрослел.	1	30.11
10	У меня появилась агрессия.	1	07.12
11	Как выглядит агрессивный человек.	1	14.12
12	Конструктивное реагирование на агрессию.	1	21.12
13	Учимся договариваться.	1	28.12
14	Что такое конфликт? Конфликты в школе,	2	11.01

	дома, на улице.		18.01
15	Способы поведения в конфликте.	1	25.01
16	Конструктивное разрешение конфликтов.	1	01.02
17	Конфликт как возможность развития.	1	08.02
18	Готовность к разрешению конфликта.	1	15.02
19	Эмоции и чувства.	3	22.02 01.03 08.03
20	Методы и приемы саморегуляции.	3	15.03 05.04 12.04
21	Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.	2	19.04 26.04
22	Чувство эмпатии.	1	03.05
23	Толерантность в отношениях с людьми.	2	10.05 17.05
24	Итоговое занятие. Презентация проекта.	1	24.05
	Всего	34	

Список литературы

1. Лабиринт души. Терапевтический сказки. Под редакцией О.В. Хахлаевой, О.Е. Хахаева.
2. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2012.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). Генезис, М., 2015.
4. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2012.