

Департамент образования мэрии города Ярославля
муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Глория»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
« 31 » мая 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»
Е.В. Балужева
« 31 » мая 2021 г.

Социально-гуманитарная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Уроки общения»

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации программы: 8 месяцев

Автор – составитель:
Пантюк Алита Музаффаровна,
педагог-психолог,
педагог дополнительного образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание	5
4. Обеспечение	8
4.1. Методическое обеспечение	8
4.2. Материально-техническое обеспечение	8
4.3. Информационное обеспечение	8
5. Контроль образовательных результатов	9
6. Список информационных источников	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Известно, что основой благополучия, социальной активности и успешности личности является эффективное общение, умение представить себя, установить необходимые контакты. Общение является составляющей частью всех видов деятельности (игры, обучения, труда), обеспечивая их успешность. Таким образом, включая ребенка в качественное общение, обучая его основам и стимулируя его развитие, можно оказать положительное воздействие на становление личности ребенка, в том числе и на его социализацию.

Младший школьный возраст (7-9 лет) - это один из самых ответственных периодов жизни ребенка, этап самопознания, осознания себя как личности. В этом возрасте закладываются основы нравственного отношения к разным видам труда, происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют избирательность отношения детей к различным видам деятельности. Вместе с тем, это самый благоприятный период для *творческого развития*. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. И поэтому формирование навыков конструктивного общения, расширение социальных контактов и развитие способности к совместным действиям в этот период является актуальным.

Актуальность программы обусловлена высокой потребностью в повышении психологической культуры школьников. В современных условиях приоритетной задачей государственной образовательной политики становится компетентностный подход, развитие ключевых компетенций детей. В решении этой задачи педагогам начальной школы требуется качественное психологическое обеспечение образовательного процесса, развитие психологической грамотности младших школьников, что является хорошим ресурсом для развития у них личностных, познавательных, организационных компетенций. Данная программа ориентирована на воспитание личности, способной на управление своим поведением с опорой на существенные стандарты, нормы и законы общества. Особое внимание в программе уделено проблеме общения и усвоения нравственных норм и правил поведения, что обусловлено проблемами вхождения ребёнка в социальную среду, усвоение социального опыта учащимися образовательного учреждения.

Программа «Уроки общения» имеет социально-гуманитарную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эрудит» реализуется в соответствии с требованиями следующих документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" №28 от 28.09.2020;
- Планом мероприятий («дорожная карта») по повышению эффективности и качества образовательных услуг в Ярославской области от 23.04.2013 №435-п;
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление правительства РФ от 23.05.2015 года №497);
- Уставом МОУ ДО ЦВР «Глория».

Цель курса: интеллектуальное и личностное развитие обучающихся как основа формирования благоприятных взаимоотношений с людьми, обществом и миром в целом в процессе социального становления через самопознание, общение, деятельность.

Основные задачи курса:

- познание мира психических явлений для формирования мировоззрения учащихся;
- знакомство с методами и упражнениями для развития психических функций: внимания, памяти
- развитие механизмов эмоционально-волевого регулирования поведения
- развитие личностной адекватной самооценки, ответственности за свои поступки
- изучение проблем, возникающих в процессе общения
- знакомство воспитанников с основными моделями коммуникативного поведения и правилами, регулирующими поведение в обществе

Формируемые знания и умения:

Обучающиеся должны знать: элементарные психические процессы, методы и упражнения для их развития, виды общения, их роль в жизни, основные этико-психологические понятия: что такое вежливость и уважение к другому человеку, что такое справедливость, сопереживание, поддержка, взаимопонимание, особенности культуры общения, способы решения конфликтных ситуаций.

Обучающиеся должны объяснять: сущность основных психических функций, настроение, состояние свое и окружающих людей.

Обучающиеся должны понимать: значение психических процессов для самопознания и саморазвития, роль общения в жизни людей.

Обучающиеся должны называть: виды элементарных психических процессов, функции общения, основные этико-психологические понятия.

Обучающиеся должны уметь: применять психологические знания в процессе обучения и в

повседневной жизни.

Особенности организации образовательного процесса

Объединение «Уроки общения» формируется из обучающихся 7-8 летнего возраста.

Наполняемость групп согласно Уставу учреждения составляет 12-18 человек. Форма занятий- групповая.

Программа реализуется в течение 8 месяцев. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, таким образом годовая нагрузка составляет 32 часа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение в мир общения	3	1	2
2	Психология отношений	14	6	8
3	Сокровища и тайны дружбы	10	3	7
4	Поддержка в общении	4	2	2
5	Подведение итогов	1	1	0
	ИТОГО:	32	13	19

Содержание программы

Раздел 1. Введение в мир общения

Цель раздела – пробудить интерес к психологии общения, самопознанию и рефлексии; показать важность развития навыков взаимодействия и сотрудничества; настроить обучающихся на осмысление своих отношений с окружающими, на развитие собственных коммуникативных возможностей.

Тема 1. Мы рады встрече. Введение. Общее представление о психологии. Понятие общения в психологии.

Тема 2. Что можно узнать о себе. Как человек узнаёт об окружающем его мире и о самом себе. Какой я? Моё настроение. Палитра моих эмоций и чувств. Мои интересы и увлечения. Мои желания и мотивы. Мои мечты.

Тема 3. Мои способности. Я умею фантазировать и сочинять. Фантазии и ложь. Что я умею хорошо делать? Я уверен в своих способностях. Самооценка. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Средства коммуникации: вербальные и невербальные средства в общении.

Раздел 2. Психология отношений

Цель – научить обучающихся осознавать причины своих ссор и конфликтов; развивать экспрессивные способности и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества; содействовать осознанию качеств, необходимых для эффективно взаимодействия; содействовать осознанию ценности теплых эмоциональных отношений между людьми.

Тема 4. Я в школе. Я и моя школа. Портрет третьеклассника. Что такое лень? Как справляться с «Немогучками». Хочу всё знать! Я и мой учитель. Формирование школьной мотивации.

Тема 5. Я в семье. Моя семья. Я и мои родители. Эмоциональные аспекты

общения в семье. Когда мы ссоримся с родителями. Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей? Взрослые и дети: пути взаимопонимания. Мама – надёжный защитник.

Тема 6. Как разрешать конфликты мирным путём? Осмысление своих отношений с окружающими, развитие собственных коммуникативных возможностей, способы разрешения конфликта.

Тема 7. Качества, важные для общения. Научить обучающихся осознавать причины своих ссор и конфликтов; развивать экспрессивные способности и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества.

Тема 8. Я с друзьями. Я и мои друзья. Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка. Как помириться с другом? Развитие способности к эмпатии, сопереживанию. Формирование позитивного отношения к сверстникам.

Тема 9. Это дружное слово «Вместе». Хорошо ли быть одному? Как работать вместе слаженно? Что такое сотрудничество? Что мешает договориться? Я умею договариваться с людьми. Коллективная работа. Мы умеем действовать сообща.

Тема 10. Понимание – шаг к сотрудничеству. Учимся понимать друг друга. Приёмы понимания друг друга. Умение слушать и слышать других людей. Правила «хорошего слушания». Приём «Пара фраз». Что помогает и мешает понимать друг друга. Я умею понимать другого.

Тема 11. Средства общения. Вербальные и невербальные средства общения. Речь. Невербальные способы эмоционального самовыражения: мимика, жесты, поза, интонация, движения человека, походка. Гимнастика для лица. Умение понять эмоции другого человека. Умение передать своё эмоциональное состояние.

Тема 12. Приглашение к общению. Как устроено общение?

Что такое личное психологическое пространство и его границы? Какое расстояние между собеседниками помогает общению? Доверительное и формальное общение. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Организация пространства для разговора.

Втупление в контакт. Правила знакомства. Разговор. Активное слушание. Завершение общения. Выход из контакта.

Тема 13. Кто я? Мои силы и возможности. Мои способности. Мой характер. Мой выбор, мой путь. Мои чувства и действия.

Тема 14. Мой внутренний мир. Уникальность моего и твоего внутреннего мира.

Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Как помочь себе, когда на душе плохо? Моё детство: я расту. Я изменяюсь. Моё будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? Хочу вырасти здоровым человеком. Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком.

Тема 15. Что такое «идеальное Я»? Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника. Что такое «право на уважение»?

Тема 16. Общение в разных жизненных ситуациях: сочувствие. Сочувствие и сопереживание. Чувства другого человека. Проявление сочувствия. Понимание и активное выражение эмоционального переживания других людей.

Тема 17. Общение в разных жизненных ситуациях: извинение. Учимся говорить честно о проступке. Когда опасен гнев? Зачем человеку чувство стыда? Почему трудно признать свою вину? Извинение.

Тема 18. Общение в разных жизненных ситуациях: просьба. Обращение с просьбой. Что помогает общению в ситуации просьбы? Что помогает общению в ситуации просьбы?

Тема 19. Общение в разных жизненных ситуациях: отказ. Мои потребности и потребности других. Вежливый отказ. Общение в ситуации вежливого отказа.

Раздел 3. Сокровища и тайны дружбы

Цель раздела – познакомить с содержанием понятия «дружба», помочь осмыслить ценность дружеских отношений.

Тема 20. Поведение в конфликте. Как люди воспринимают друг друга.

Психологические проблемы общения. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как разрешать конфликты мирным путём? Учимся справляться с чувством обиды.

Тема 21. Учимся понимать друг друга. Причины ссор и конфликтов, экспрессивные способности и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества.

Тема 22. Правила доброжелательного общения. Понятие «дружба», ценность дружеских отношений.

Тема 23. Общение с радостью. Что помогает и мешает общению. Приём «Я-высказывание». Поддержка и доверие в общении.

Тема 24. Как мы все похожи! Психические процессы и понимание людьми друг друга.

Тема 25. Какие мы все разные! Стереотипы понимания другого человека, общение и межличностные отношения.

Тема 26. Настоящий друг. Понимание чувств другого человека, положение собеседников в пространстве и комфортное общение.

Тема 27. Умею ли я дружить? Развитие способности к эмпатии, сопереживанию. Формирование позитивного отношения к сверстникам.

Тема 28. Трудности в отношениях с друзьями. Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка. Как помириться с другом?

Тема 29. Скажи мне, кто твой друг... Умею ли я дружить? Уникальность моего и твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?

Раздел 4. Поддержка в общении

Цель раздела – развивать стремление к освоению навыков оказания психологической поддержки; развивать навыки оказания психологической поддержки.

Тема 30. Compliment – это ... Что такое комплимент, научить обучающихся распознавать комплименты и делать их; развивать экспрессивные способности и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества.

Тема 31. Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе? Мои способности. Мой характер. Мой выбор, мой путь. Мои чувства и действия.

Тема 32. Давайте говорить друг другу комплименты! Научить обучающихся распознавать комплименты и делать их; развивать экспрессивные способности и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества.

Тема 33. Сочувствие и сопереживание Сочувствие и сопереживание. Чувства другого человека. Проявление сочувствия. Понимание и активное выражение эмоционального переживания других людей.

Тема 34. Подведение итогов. Какие правила общения помогают дружить? Я человек, с которым приятно общаться.

2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Успешной реализации программы способствует методическое и материально-техническое обеспечение.

Методическое обеспечение

Учебно-воспитательный и образовательный процессы строятся на основе дифференцированного обучения и учета индивидуальных возможностей каждого обучающегося.

Принципы обучения:

- отбор содержания учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся;
- последовательность в подаче – «от простого к сложному»;
- сочетание лекционной и практической деятельности.

Основные методы работы.

Структура занятия включает в себя следующие типы работы:

- беседа и объяснение;
- игра;
- упражнения;
- задания на самоанализ и рефлекссию, самооценку и взаимооценку;
- разбор иллюстраций и наглядных пособий;
- сочинение детьми сказок;
 - чтение специально подобранных текстов и психологических сказок. В структуру занятия входят три части:
 - разминка;
 - работа по теме;
 - подведение итогов.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

- кабинет для занятий;
- наглядные материалы;
- аудиомэгнитофон, диски с релаксационной музыкой;
- канцелярские принадлежности (белая и цветная бумага, белый и цветной картон, фломастеры, цветные и простые карандаши, ручки, краски, кисти, клей, альбом для рисования, ватман).

2. Учебно-методическое обеспечение

Методическая литература, журналы и книги с разработками занятий.

Информационное обеспечение программы

осуществляется посредством информирования общественности о предоставляемых услугах через сайт учреждения, рекламная информация распространяется по учреждениям – социальным партнерам. Педагог, реализующий программу, знаком с нормативно-правовыми документами, использует в работе методические, справочные, периодические, научно-популярные издания, Интернет-ресурсы.

5. КОНТРОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Текущий и итоговый контроль

- Начальный или входной контроль проводится с целью определения уровня развития детей.
- Текущий контроль - с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала (варианты: по окончании каждого занятия, темы или раздела).
- Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (на конец срока реализации программы).

Ожидаемые результаты и способы их контроля:

Задача	Результат	Метод оценки результата	Планируемые показатели
1. Развитие коммуникативных навыков.	В процессе занятий у участников будет развита способность и стремление к изучению себя, своих особенностей и способностей. Будет сформирован опыт конструктивного взаимодействия, умение устанавливать дружескую атмосферу.	Тест К.Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях» Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М.Снайдер	Стратегия «Партнерство» в интервале 5-7 баллов. Коммуникативный контроль не ниже среднего. (4-6 баллов)
2. Развитие эмоционально-волевой сферы учеников.	У детей будет создано положительное эмоциональное настроение и атмосфера принятия; развита способность к доверию и эмпатии к окружающим. Участники смогут преодолеть свои негативные переживания. Будет снижена тревожность и эмоциональное напряжение. Станут более уверенными в себе. Снижение эмоционального напряжения у участников, развита способность контролировать свои поступки.	Тест «Насколько Вы терпимы?» Тест в модификации Л.П.Пономаренко «Какова Ваша самооценка» Опросник Басса-Дарки; Тест опросник волевого самоконтроля в модификации Е.В. Эйдмана	Уровень толерантности не ниже 14-16 баллов Уровень самооценки не ниже среднего (30-75 баллов) Уровень агрессивности не выше среднего (21 балл плюс/минус 4); уровень враждебности не выше среднего (7 плюс/минус 3 балла). Шкала В (развитие общей саморегуляции) не ниже 12 баллов Шкала Н (настойчивость) – не ниже 8 баллов; Шкала С

			(самообладание) не ниже 6 баллов
3. Формирование адекватной самооценки детей.	Участники смогут почувствовать себя самостоятельными и ответственными. Сформировано положительное отношение к себе, умение оценивать себя и свою деятельность.	тест «Лесенка» опросник Дембо-Рубинштейна	Не ниже 2-3 ступеньки уровень притязаний не ниже 60-90 баллов. Уровень самооценки не ниже среднего (45-74 балла).
4. Развитие социальных эмоций.	Участники научатся регулировать свое поведение в группе. Участники смогут почувствовать себя самостоятельными и ответственными. Обучатся	Опросник Басса-Дарки;	Уровень агрессивности не выше среднего (21 балл плюс/минус 4); уровень враждебности не
	новым формам поведения. Научатся самостоятельно принимать верные решения. Научатся навыкам саморасслабления. Будут сформированы адекватные формы поведения.	Тест опросник волевого самоконтроля в модификации Е.В. Эйдмана	выше среднего (7 плюс/минус 3 балла). Шкала В (развитие общей саморегуляции) не ниже 12 баллов Шкала Н (настойчивость) – не ниже 8 баллов; Шкала С (самообладание) не ниже 6 баллов

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов:

1. Грейс К. Психология развития. СПб. 2000 г.
2. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно – двигательный тренинг. Ярославль 2006
3. Подросток на перекрестке эпох /Под ред. С.В. Кривцовой. М. Генезис. 1997 г.
4. Психогимнастика в тренинге /Под ред. Н.Ю.Хрящевой. СПб. 2001 г.
5. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Карадашина О.В. Я и другие. Тренинг социальных навыков для учащихся 1 – 11 классов. Ярославль. 2001 г.
6. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. / Под ред.И.В. Дубровиной. М.2007 г.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.1995 г.
8. Смолкин А.М. Методы активного обучения. М. 2001 г.
9. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. М. Генезис. 2006 г.
10. Шейнов В.П. Искусство убеждать. М. 2004 г.
11. Чистякова М.И. Психогимнастика. М. 1995 г.
12. Энкельман Н.Б. Преуспевать с радостью. М. 2003 г

Для обучающихся и их родителей:

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». М. 1997г.
2. Вачков И.В. Путешествие во внутренний мир. М. Академия. 1998г.
3. Коротаева Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение погружению в общение. М. 1997г.
4. Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли других людей по их жестам. Н.Новгород, 1992 г.
5. Рогов Е.И. Я познаю себя. Психология общения с друзьями. М.- Р-Д. 2006 г.
6. Родионов В.А. Я и все – все – все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5 – 9 классов. Ярославль. 2002 г.
7. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. М. 2005 г.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Уроки общения»
на 2021 - 2022 учебный год**

№ п/п	дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма аттестации/ контроля
	по плану	по факту			
1			Мы рады встрече	1	наблюдение
2			Что можно узнать о себе	1	наблюдение
3			Мои способности	1	наблюдение
4			Я в школе	1	наблюдение
5			Я в семье	1	наблюдение
6			Как разрешать конфликты мирным путём?	1	наблюдение
7			Качества, важные для общения	1	наблюдение
8			Я с друзьями	1	наблюдение
9			Это дружное слово «Вместе»	1	наблюдение
10			Понимание – шаг к сотрудничеству	1	наблюдение
11			Средства общения	1	наблюдение
12			Приглашение к общению	1	наблюдение
13			Кто я?	1	наблюдение
14			Мой внутренний мир	1	наблюдение
15			Что такое «идеальное Я»?	1	наблюдение
16			Общение в разных жизненных ситуациях: сочувствие, извинение	1	наблюдение
17			Общение в разных жизненных ситуациях: просьба, отказ	1	наблюдение
18			Поведение в конфликте	1	наблюдение
19			Учимся понимать друг друга	1	наблюдение
20			Правила доброжелательного общения	1	наблюдение
21			Общение с радостью	1	наблюдение
22			Как мы все похожи!	1	наблюдение
23			Какие мы все разные!	1	наблюдение
24			Настоящий друг	1	наблюдение
25			Умею ли я дружить?	1	наблюдение
26			Трудности в отношениях с друзьями	1	наблюдение
27			Скажи мне, кто твой друг...	1	наблюдение
28			Комплимент – это ...	1	наблюдение
29			Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе?	1	наблюдение

30			Давайте говорить друг другу комплименты!	1	наблюдение
31			Сочувствие и сопереживание	1	наблюдение
32			Подведение итогов	1	наблюдение

