

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, а также с учётом рабочей программы воспитания ООО МБОУ СОШ № 6.

Программа составлена для работы с детьми ОВЗ 7 – 9 классов и учитывает особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения подростков. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания. Опыт общения, приобретённый в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении во взрослую жизнь. Общаясь, подростки отрабатывают навыки социального взаимодействия. В данном возрасте центральным психологическим процессом является развитие самосознания. Это проявляется в новообразованиях данного возрастного периода: “чувство взрослости”, “чувство принадлежности к группе”, в появлении новых вопросов о себе, новых точек зрения, что напрямую зависит от среды, в которой ребёнок воспитывается, и от особенностей его интеллектуального развития. Вместе с тем, ребята чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, как, с помощью каких критериев это можно сделать. Наряду с этим отмечается рост негативного восприятия себя, увеличивается число негативных самооценок.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что основными психологическими задачами данного возраста является самоопределение в различных жизненных сферах, потребности в успехе, в проверке своих возможностей; потребности в самореализации и развитии собственного “Я”.

Программа «Удивительный мир общения» предназначена для проведения занятий в 7-9 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.

Структура программы

Программа состоит из четырех блоков: «Я. Самопознание» (7 часов); «Я и другие» (14 часов); «Мысли и чувства» (5 часов); «Преодоление трудных ситуаций» (8 часов).

Занятия **первого блока** посвящены самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем, знакомству с чертами личности, формированию возможностей распознавать личностные качества, умению принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Компонентом **второго блока** является обучение взаимодействию с людьми и развитие социальных навыков общего плана. В данный раздел включены психотехнические приемы, позволяющие уверенно излагать свою позицию, проявлять настойчивость в отстаивании собственных прав, защищать свои интересы, противостоять давлению, принимать критику, обращаться за помощью, делать шаги к примирению.

Занятия **третьего блока** направлены на формирование навыков восприятия, распознавания, отражения эмоций, расширение арсенала способов эмоционального самовыражения.

В четвертом блоке содержатся техники совладения с трудными ситуациями. Участникам тренинга дается не готовый рецепт поведения в критических ситуациях, а алгоритм поведения, расширяющий их возможности в дополнение к способам, уже имеющимся в их опыте. Основная задача тренинга – не замена, а расширение способов поведения в трудных ситуациях, обеспечивающее осознанное принятие решений.

Каждое занятие включает в себя упражнения на разминку и внимание, которые снимают психологическое напряжение и способствуют комфортности восприятия предлагаемой информации.

Структура занятия.

Занятие тренинга, в зависимости от темы, включает несколько этапов:

1. Создание единого психологического пространства, а также обратной связи.
2. Выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме.
3. Проведение дискуссий, игры, интервьюирования для создания ситуаций рефлексии.
4. Сообщение новой информации и обобщение имевшейся.
5. Решение конкретных задач, овладение знаниями, навыками, умениями, а также достижение иных развивающих целей.
6. Отработка навыков.
7. Разминочные и релаксационные упражнения для снятия психологической напряженности и подведение итогов занятий.

Методы ведения занятий по программе:

1. Дискуссионные и проблемно-диалогические методы: «Незаконченные предложения», «Чужие проблемы».
2. Ролевые методы. Для формирования зрелой личности необходимо примерить к себе различные модели поведения, чтобы найти свои.
3. «Мозговой штурм».
4. Методы предъявления и обыгрывания психологической информации. Используются, чтобы дать возможность учащимся через обсуждение типичных проблем других подростков примерить их проблемы на себя.
5. Психологические упражнения снятия напряжения. Разминка, упражнения на внимание, релаксационные упражнения.
6. «Рабочие листы». Метод представляет собой описание последовательности этапов-шагов, которые надо сделать, и вопросов, на которые надо ответить, чтобы решить поставленную задачу.
7. «Алгоритм-лабиринт». Участникам предоставляются письменное описание ситуации и список возможных действий. Задача участников – выбрать наилучшее решение проблемы.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы

При освоении программы учащиеся сформируют следующие знания, умения, навыки:

- умения конструктивно справляться с конфликтом;
- умения в разрешении сложных жизненных ситуаций;
- навыки выражения позитивных и негативных чувств;
- навыки регулирования конфликтов;

- знания о технологиях эффективной коммуникации;
- знания о ролевых играх и дискуссиях в обсуждении неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера.

При освоении программы учащиеся сформируют высокий уровень уверенности в общении с другими и эмоциональной устойчивости к коммуникативному стрессу.

Организация контроля за реализацией программы

На первом и последнем занятии диагностируются коммуникативные качества учащихся по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин.

Список используемой литературы.

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. Под ред. Е.Г. Трошихиной, Санкт-Петербург, 2007 год.
2. Вершинина О.А. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками: развитие внимания, воображения, логического мышления, Волгоград, 2008 год.
3. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов, Питер, 2008 год.
4. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. – Новосибирск, 1997 год.
5. Кипнис М. Тренинг коммуникации, М., 2007 год.
6. Коротаева Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение. – М., 1997 год.
7. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий, Санкт-Петербург, 2007 год.
8. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой, Санкт-Петербург, 2007 год.
9. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей, Санкт-Петербург, 2008 год.
10. Шапиро Д. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов, 1997 год.
11. Юдина И.Г. Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. – М.:АРКТИ, 2007 год.

Содержание курса.

№	Тема	Содержание
«Я. Самопознание» 7 часов		
1	Диагностика коммуникативных навыков.	Диагностика «Коммуникативные и организаторские склонности»
2	Я — это я, и это замечательно!	Упражнение: «Рефлексия»
3	Наши особенности.	Мои качества: характер, темперамент. Воспитание, самовоспитание.
4-5	Уверенность и неуверенность в себе.	Упр.: «Я глазами других» Упр: «Моё мнение – из чего складывается».
6	Сделай себя счастливей.	Упражнение: «Я – здоровый образ жизни»
7	Автопортрет.	Понятие о личности. Упражнение: «Автопортрет: настоящее и будущее».
«Я и другие» (14 часов)		
8	Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!	Чем мы дополняем друг друга. Упр: «Мы разные – и это здорово!».
9-10	Познакомимся поближе.	Упр.: «Как мы воспринимаем других»

		людей».
11-12	Как завязать дружбу?	Чем крепка дружба. Законы дружбы. Упр. : «Какой я друг».
13	Как поддерживать дружеские отношения?	В дружбе мы становимся лучше.
14	Умение слушать.	Ситуация – проба: «Что говорят другие» Невербальное общение.
15	Споры, ссоры и конфликты.	Почему люди ссорятся. Что такое конфликт. Как вести себя в конфликте.
16	Конфликт – неэффективное общение.	Упр. :«Незаконченные предложения», «Чужие проблемы».
17-18	Мы все похожие, мы все разные.	Личность и общество.
19	Мир другого.	
20	Что такое «нравственность»	Факультет забытых истин: добро, жизнь, чувства, благодарность, гордость, достоинство.
21-22	Мы влияем друг на друга.	Восприятие человека человеком. Психология группы, толпы. Способы манипуляции.
«Мысли и чувства» (5 часов)		
23	Мир наших чувств.	Упражнение: «Умейте властвовать собой»
24	Связь эмоций и тела.	Упр.: «Тело реагирует на чувства».
25	Эмоции. Как справиться с гневом?	Зачем нам гнев. Как с ним справиться. Упр.: «Раз, два, три...».
26	Настраиваемся на позитив.	Позитивное мышление. Упр.: «Мир глазами нашего настроения», «Фильтр».
27	Учимся расслабляться.	Законы расслабления. Упр.: «Релаксация».
«Преодоление трудных ситуаций» (8 часов)		
28	Преодолеваем страхи.	Страх – древнейшее из чувств. Надо ли бояться страха? Упр.: «Укрощаем страхи».
29	Зачем нам трудности.	Когда что-то не получается. Взрослеем, преодолевая себя. Кто поможет? Упр: «Опиши ситуацию», «Чему учит ситуация».
30	Тренируем твердость и уверенность.	Как формируется наше мнение. Упр.: «Твердо знаю».
31	Правда и мифы о ПАВ.	Что такое ПАВ. Кому нужны ПАВ. Ситуация – проба: «Социальная зрелость»
32	Чему нас учат ошибки.	Ошибаться – это нормально. Ошибка – это тоже результат. Учимся на своих и чужих ошибках. Как правильно реагировать на свои ошибки. Упр: «Чему нас учат ошибки».
33	Наши возможности и ответственность	Сколько у нас разных возможностей. За что я отвечаю. Упр: «Мои возможности и ответственность растут вместе со мной»
34	Я могу!	Самоанализ: «Теперь я знаю...». Автопортрет.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов			Дата проведения	
		Тео рия	Прак тика	Итого	План	Факт
1	Диагностика.	0,5	0,5	1	6.09.23	
2	Я — это я, и это замечательно!	0,5	0,5	1	13.09.23	
3	Наши особенности.	0,5	0,5	1	20.09.23	
4-5	Уверенность и неуверенность в себе.	1	1	2	27.09.23 4.10.23	
6	Сделай себя счастливой.	0,5	0,5	1	11.10.23	
7	Автопортрет.	0,5	0,5	1	18.10.23	
8	Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!	0,5	0,5	1	25.10.23	
9 - 10	Познакомимся поближе.	1	1	2	8.11.23 15.11.23	
11-12	Как завязать дружбу?	1	1	2	22.11.23 29.11.23	
13	Как поддерживать дружеские отношения?	0,5	0,5	1	6.12.23	
14	Умение слушать.	0,5	0,5	1	13.12.23	
15	Споры, ссоры и конфликты.	0,5	0,5	1	20.12.23	
16	Конфликт – неэффективное общение.	0,5	0,5	1	27.12.23	
17 - 18	Мы все похожие, мы все разные.	0,5	0,5	1	10.01.24	
19	Мир другого.	0,5	0,5	1	17.01.24	
20	Что такое «нравственность»	0,5	0,5	1	24.01.24	
21 -22	Мы влияем друг на друга.	1	1	2	31.01.24 7.02.24	
23	Мир наших чувств.	0,5	0,5	1	14.02.24	
24	Связь эмоций и тела.	0,5	0,5	1	21.02.24	
25	Эмоции. Как справиться с гневом?	0,5	0,5	1	28.02.24	
26	Настраиваемся на позитив.	0,5	0,5	1	6.03.24	

27	Учимся расслабляться.	0,5	0,5	1	13.03.24	
28	Преодолеваем страхи.	0,5	0,5	1	20.03.24	
29	Зачем нам трудности.	0,5	0,5	1	3.04.24	
30	Тренируем твердость и уверенность.	0,5	0,5	1	10.04.24	
31	Правда и мифы о ПАВ.	0,5	0,5	1	17.04.24	
32	Чему нас учат ошибки.	0,5	0,5	1	24.04.24	
33	Наши возможности и ответственность	0,5	0,5	1	15.05.24	
34	Я могу!	0,5	0,5	1	22.05.24	