

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя школа»

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 29.08.2024 г.

Утверждено  
Директор «Первомайская» В. Ордина  
Приказ № 138 от 30.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЧАС ОБЩЕНИЯ»

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 11-12 лет

Составитель:  
Канина Наталья Ивановна,  
педагог-психолог

с. Кичменгский Городок

2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Час общения» составлена на основе учебного пособия Е.И.Рогова «Психология общения» и предназначена для проведения занятий в 5 классе. Она направлена на решение таких проблем как самопознание, построение конструктивного общения и определение профессиональных склонностей в рамках адаптации детей к обучению в 5 классе.

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

Общение – это условие гармоничного развития подростка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей.

Общение со взрослыми и сверстниками дает возможность подростку усваивать эталоны социальных норм поведения. В определенных жизненных ситуациях школьник сталкивается с необходимостью подчинить свое поведение моральным нормам и требованиям. Поэтому важным моментом в нравственном развитии подростка становится знание норм общения и понимания их ценности и необходимости.

Общение выполняет многообразные функции в жизни людей. Основными из них являются:

- организация совместной деятельности обучающихся для достижения общего результата;
- формирование и развитие межличностных отношений;
- познание друг друга;
- обогащение коммуникативного опыта подростков путем постановки задач, требующих овладения новыми знаниями, умениями и навыками;

Общение осуществляется с помощью различных коммуникативных средств. Важную роль при этом играет умение внешне выразить свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника. В процессе развития коммуникативных навыков большое внимание уделяется формированию личностных качеств подростков, их чувствам, эмоциям, их духовному миру.

**Цель:** развитие эмоционально – личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем мире.

**Задачи:**

1. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.
2. Формировать и развивать навыки взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями;
3. Развивать у детей навыки общения, толерантности.
4. Развивать навыки саморегуляции и самоконтроля, в том числе в стрессовых ситуациях;
5. Стабилизировать эмоциональное состояние, оптимизировать уровень тревожности и агрессии;
6. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.

**Планируемые результаты, в соответствии с требованиями ФГОС ООО**

- повышение уровня учебной мотивации;
- оптимизация уровня тревожности, агрессии и самооценки;
- овладение навыками взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями;
- снижение конфликтности в классе;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля, в том числе в стрессовых ситуациях;
- улучшение межличностных отношений в классе, повышение социометрического статуса школьника.

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Общение – это мы.	2
2.	Помощники враги общения.	1
3.	«Мелочи» общения.	2
4.	Слово плюс слово = речь.	1
5.	Общение как взаимодействие.	2
6.	Общение как восприятие людьми друг друга.	2
7.	Конфликт – неэффективное общение.	2
8.	Тайна моего «Я».	1
9.	Эмоции в жизни человека.	1
10.	Поговорим о застенчивости.	1
11.	«Жить в мире с собой и другими...»	1
12.	Итоговое занятие: «13-й секрет общения».	1
<b>Итого:</b>		<b>17</b>

## Список литературы

1. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
2. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009г
3. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
4. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г
5. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
6. Райс Ф. « Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г

7. Рогов Е.И. Психология общения - М: Владос, 2002
8. «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г.
9. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие: Тренинги социальных навыков для учащихся 1-11 классов. – Ярославль, 2001