

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
МКОУ «Турманская СОШ»
Протокол № 1
От «30» 08 2017 г.
Руководитель МО
Полякова У.С. Полякова

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Турманская СОШ»
Протокол № 1
от «31» 08 2017 г.
Зам. Директора по УВР
Онищук С.В. Онищук

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 10-0
от «31» 08 2017 г.
Директор МКОУ
«Турманская СОШ»
МО «Братский район»
Московских Т.А. Московских



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Общение»
(основной уровень)
для учащихся 8 классов
(домашнее обучение)

Разработала:
Полякова Ульяна Сергеевна
педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа учебного предмета «Общение» для учащихся 7-8 классов (домашнее обучение) разработана на основе требований к результатам ООП ООО МКОУ «Турманская СОШ » в соответствии с ФГОС ООО. В основе данной программы лежит концепция курса «Самосовершенствование личности» Г.К.Селевко и Программа формирования у детей эмоционально – волевой регуляции «Шаг навстречу» Слободяник Н.П., программа развития нравственного поведения и общения В.А. Аракелян «Вежливое слово»

Цели программы:

1. Формирование эмоционально-коммуникативной культуры и творческого мышления у подростков в системе арт - терапевтических занятий;
2. Помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Задачи программы:

- 1) развитие спонтанности, рефлексии, групповой сплоченности, сопереживания;
- 2) исследование своего эмоционального состояния, переживаний, личностных особенностей, ценностей, межличностных и групповых взаимоотношений;
- 3) расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;
- 4) содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия;
- 5) способствовать осознанию мотивов поведения;
- 6) активизация процесса самопознания, повышение собственной значимости, ценности;
- 7) формирование мотивации самовоспитания и саморазвития;
- 8) актуализация личностных ресурсов.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 1 год обучения. 1 час в неделю 34 **часа** в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Качественные показатели (показатели развития мотивационно - личностной сферы):

- Развитие рефлексии
- Развитие эмоциональной сферы
- Формирование адекватной самооценки
- Снижение уровня тревожности

Формы контроля:

- 1) Рефлексия по каждому занятию, самостоятельная работа.
- 2) По итогам реализации программы повторная диагностика и сводные показатели.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

«Введение» (1 час)
«Самопознание» (9 часов)
«Развитие творчества» (4 часа)
«Саморазвитие личности» (19 часов)
Заключение (1 час)

1. **Вводное занятие.** «Чего мы ждем?» Знакомство, выяснение ожиданий учащихся от занятий, заключение договора.

«Самопознание» (9 часов)

- 2 занятие. «Цели, нормы, правила» Определение основных целей занятий, установление групповых норм и правил.
- 3 занятие. «Общение в жизни человека». Обсуждение значения общения в жизни человека, тест «С тобой приятно общаться».
- 4 занятие. «Зачем нужно знать себя». Выделение важных качеств своих и другого человека, обсуждение; описание себя и угадывание.
- 5 занятие. «Я глазами других». Обсуждение: какими мы бываем разными, рисование «Части моего Я», ассоциации с человеком, обсуждение качеств «приятного собеседника».
- 6 занятие. «Самооценка». Понятие самооценки человеческого «Я», дискуссия «Самое-самое», «Моя вселенная».
- 7 занятие. «Мои внутренние друзья» Обучение умению владеть своими эмоциями, различать эмоции других людей, угадывание эмоций, изображение эмоций.
- 8 занятие. «Ярмарка достоинств». Выявление своих достоинств и достоинств других людей, обсуждение.
- 9 занятие. «Ищу друга». Определение критериев дружеского общения, друг – единомышленник, умение предъявить себя. Дискуссия: зачем человеку нужны друзья? Каким должен быть хороший друг? Что ты сам делаешь для своего друга? Составление объявления «Ищу друга».
- 10 Дискуссия

«Развитие творчества» (4 часа)

- 11 занятие. «Рисуем круги». Рисование каракуль, рисование кругов и заполнение пространства внутри них, соединение своих кругов с кругами других участников, обсуждение процесса.
- 12 занятие. «Рисуем деревья». Индивидуальное рисование одного или нескольких деревьев, рассказы о своих рисунках, «отделение» рисунков от фона и составление коллективной работы, подарки на память своих работ друг другу.
- 13 занятие. «Рисуем маски». Рисование «Страха» в виде маски, коллективная работа на листе ватмана, озвучивание получившейся работы, обсуждение чувств.
- 14 занятие. «Рисуем агрессию». Обсуждение настроения, рисование «Злости», составление спектакля.

«Саморазвитие личности» (19 часов)

- 15 занятие. «Каков я на самом деле?» Тест на самоопределение, обсуждение результатов; обсуждение своих недостатков и достоинств в группах по 3 человека, размышление «Какой я человек?». Дискуссия: «Какие мы?»
- 16 занятие. «Кто я?» Дискуссия: что делает человека уникальным, отличает от других людей? Обсуждение притчи «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна), рисование дерева «Я», обсуждение рисунков со всеми.
- 17 занятие. «Моя индивидуальность». Обсуждение индивидуальных особенностей каждого участника. Дискуссия: почему я заслуживаю уважения?
- 18 «Точка опоры». Наши сильные и слабые стороны. Рисунок «Я такой, какой есть», «Я такой, каким хочу быть».
- 19 занятие. «Чувство собственного достоинства» Понятие «обратная связь», мои достоинства, обсуждение: «Каждый человек – уникальная личность», понятие «уступки».
- 20 занятие. «Уверенное и неуверенное поведение». Обсуждение «Как научиться различать уверенное и неуверенное поведение»: слова, поведение, мимика, жесты. Написание рассказа о городе уверенности. Дискуссия «Я-хозяин».
- 21 занятие. «Мои права и права других людей». Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения. Составление в группах «Декларации о правах семиклассника», рисование своего «Герба». Дискуссия: что такое уважение к чувствам другого человека?
- 22 занятие. «Просьба» Обучение тому, как правильно высказать просьбу и реагировать на нее. Дискуссия: как уметь определять психологические характеристики свои и окружающих.
- 23 занятие. «Обида». Что такое «обида»? Обучение тому, как справляться с обидой. Дискуссия: «Прощение обиды», «Куда уходит злость?»
- 24 занятие. «Как справиться с раздражением, плохим настроением» Обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него,

выявление своего актуального эмоционального состояния, настроения, способы расслабиться.

- 25 занятие . «Мои сильные и слабые стороны». Обучение тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны, обсуждение своих положительных и отрицательных качеств, дискуссия: «Какими меня видят окружающие?»
- 26 занятие . «Как я преодолеваю трудности» Обсуждение того, что нам мешает. Понятие «Лень». Способы преодоления препятствий.
- 27 занятие . «Мотивы наших поступков» Обсуждение примеров и причин поступков, разбор ситуаций из собственной жизни.
- 28 занятие . «Люди, значимые для меня» Рисунок «3 самых значимых для меня людей», обсуждение рисунков и рассказы детей, обсуждение: как важно доверять людям? Сочинение «Мой идеал» и обсуждение. «Эффективные приемы общения». Знакомство с приемами общения, тест «Какой я в общении?», обсуждение результатов.
- 29 Дискуссия: «Умение вести разговор-это талант». Вербальные и невербальные средства общения. Как укреплять свою коммуникативность. Дискуссия: «Успех в общении».
- 30 занятие . «Помощь друг другу». Обсуждение способов расположения людей к себе, ситуации бескорыстной помощи другим людям. Дискуссия: «Зачем нужна доброта, улыбка, вежливость?»
- 31 занятие . . «Творческая личность». Дискуссия: что отличает конкретного человека от других людей? Обучение тому, как позитивно находить выход из ситуаций
- 32 занятие. «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»Дискуссия: «Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен...», что такое «формула успеха», обсуждение за что мы можем можем ценить себя.
- 33 занятие . «Как достичь цели» Обсуждение препятствий на пути к целям, обучение путям их преодоления.
- 34 занятие . «Будьте собой, но в лучшем виде» Итоговое. Написание «Письмо соседу», обмен письмами, дискуссия: «весь мир – сцена», «Я - это Я», придумывание подарков каждому участнику занятий. Творческое эссе «Что я узнал нового о себе?».
- 35 Итоговое занятие

Тематическое планирование 7 класс (1 часть)

№ занятия	Тема	Часы
1	«Введение» Вводное занятие. Чего мы ждем?	1
2	«Самопознание» Цели, нормы, правила	1
3	Общение в жизни человека	1
4	Зачем нужно знать себя	1
5	Я глазами других	1
6	Самооценка	1
7	Мои внутренние друзья	1
8	Ярмарка достоинств	1
9	Ищу друга	1
10	Дискуссия	1
11	«Развитие творчества» «Рисуем круги»	1
12	«Рисуем деревья»	1
13	«Рисуем маски»	1
14	«Рисуем агрессию»	1
15	«Саморазвитие личности» Каков я на самом деле?	1

	Кто я?	1
16	Моя индивидуальность	1
17	Точка опоры	1
18	Чувство собственного достоинства	1
19	Уверенное и неуверенное поведение	1
20	Мои права и права других людей	1
21	Просьба	1
22	Обида	1
23	Как справиться с раздражением, плохим настроением	1
24	Мои сильные и слабые стороны. Творческая личность	1
25	Как я преодолеваю трудности	1
26	Мотивы наших поступков	1
27	Люди, значимые для меня. Эффективные приемы общения.	1
28	«Умение вести разговор-это талант»	1
29	Помощь друг другу.	1
30	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение	1
31	Творческая личность	1
32	Как достичь цели	1
33	Будьте собой, но в лучшем виде.	1
34	Итоговое занятие. Творческое эссе «Что я узнал нового о себе?»	1