

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
Г. УГЛИЧА ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №7
Н.Б. Кузнецова

(приказ № 157/01-08 от «30» августа 2021 г.)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧАС ОБЩЕНИЯ»

социально-педагогической направленности

возраст детей 7 -10 лет

срок реализации 1 год

количество часов - 34



Составитель: Кишкинова Н.С.,
учитель начальных классов

Углич
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный этап развития нашего общества характеризуется глубокими экономическими и социальными преобразованиями. Возрастает степень ответственности образования за подготовку детей к взрослой жизни, предъявляющей достаточно высокие требования к уровню самостоятельности и ответственности за собственные решения и поступки, к уровню способности эффективно взаимодействовать с людьми для достижения значимых личных и общественных целей. Поэтому возникла необходимость ориентировать процесс обучения на формирование готовности личности к сотрудничеству с другими людьми, к общению с окружающими.

Особую актуальность приобретает введение в учебный процесс дополнительных образовательных программ, формирующих основу личности, способной к созиданию и творчеству в ситуациях как индивидуальной деятельности, так и коллективного взаимодействия, к отстаиванию своей позиции социально приемлемыми способами. Младший школьный **возраст** оптимальный период для **формирования коммуникативных** способностей, активного обучения социальному поведению, искусству общения между детьми разного пола, усвоение **коммуникативных**, речевых умений, способов различения социальных ситуаций.

Актуальность программы. Обращаясь к Федеральному собранию, В.В.Путин говорил: «Каждый ребенок одарен, раскрыть его способности – наша задача. В этом – успех России». Под «успехом» школьника понимают признание конкретного результата ребенка, в том числе и в случае преодоления им каких-либо трудностей; признание личности ребенка в целом. Развитие коммуникативных возможностей человека в современном обществе становится чрезвычайно актуальной проблемой. Совершенствование научных технологий привело к возрастанию потребностей общества в людях, которые могли бы ставить и решать задачи, относящиеся не только к настоящему, но и к будущему. Ситуация современного школьного обучения требует от ребенка активного решения новых сложных **коммуникативных задач**.

Насколько легко ребенок будет уметь общаться с окружающими его людьми, налаживать контакт, зависят его дальнейшие успехи в учебной, трудовой деятельности и в какой-то степени определяется в жизни. И именно в этот период формируется навык брать на себя ответственность, устанавливать отношение с окружающими людьми. Также закладывается умение дисциплинировать себя, организовывать как личную, так и групповую деятельность. Понимание ценности сотрудничества, общения и отношений в совместной деятельности. Именно в этом возрасте усваиваются правила и нормы общения, которыми ребенок будет следовать всегда и везде независимо от складывающихся обстоятельств.

Новизна программы состоит в том, что ее успешная реализация предполагает удовлетворение определенных познавательных интересов учащихся в области установления межличностных отношений в рамках процесса дополнительного образования.

Психологические знания и практические умения в сфере коммуникации позволяют ученикам младшего школьного возраста определить оптимальную стратегию поведения во взаимодействии со сверстниками, родителями, педагогами. Повышение уровня компетентности в вопросах бесконфликтного общения неизменно приводит к оптимизации проявлений самоэффективности и автономности личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Час общения» относится к программам **социально-педагогической направленности** дополнительного образования детей.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что ее содержание способствует формированию у учащихся новых умений и навыков, личностных качеств. Программа направлена на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. В эти годы дети учатся познавать себя, знакомятся с психологией общения и овладевают элементарными навыками и умениями эффективного взаимодействия со сверстниками, учителями, членами своей семьи и другими людьми. Общение позволяет детям выйти на новый уровень самосознания - осознания себя в системе разнообразных отношений.

Цель: формирование у обучающихся навыков общения с одноклассниками, управления

собственными эмоциями, корректного их выражения.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. познакомить младших школьников с элементарными правилами общения;
2. мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить у них интерес к внутреннему миру человека;
3. обучить умению находить достоинства в самих себе и других людях, повышение самоуважения детей;
4. обучить пониманию взаимосвязи между поступками людей и жизненным опытом, умению осознавать последствия своих поступков и поступков других людей;
5. обучить поиску внутренних ресурсов для разрешения конфликтных ситуаций.

Развивающие задачи:

1. развивать навыки рефлексии, способность к самоанализу, умение отвечать за свои поступки;
2. развивать умение осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;
3. развивать умение понимать внутренний мир другого человека через внешние проявления в деятельности и общении;
4. познакомить с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов;
5. развивать навыки сотрудничества при решении разнообразных проблем в процессе обучения;
6. развивать умение добиваться успеха без соперничества;
7. развивать самоуважение и уважение к другим людям;
8. формировать навыки эмпатии и сопереживания;
9. обучать элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

Воспитательные задачи:

1. содействовать сплочению и развитию детского коллектива (воспитание доброжелательного отношения друг к другу, воспитание культуры человеческого общения);
2. воспитывать правильное понимание истинных человеческих ценностей;
3. создавать атмосферу психологического комфорта, защищенности, психологической поддержки обучающихся.

Возраст учащихся: данная программа предусматривает построение процесса обучения с учащимися 7-10 лет в группе из 8-25 человек.

Сроки реализации образовательной программы - 1 год, 1 час в неделю, 34 часа в год

Формы обучения по программе: групповые, коллективные.

Основные методы работы.

Структура занятия включает в себя следующие типы работы:

- беседа и объяснение;
- игра;
- упражнения;
- задания на самоанализ и рефлексия, 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;
- аудиомэагнитофон, 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.

Ожидаемые результаты

По окончании ознакомления с курсом предполагается, что у обучающихся сформируются:

- мотивация на самопознание и самоизменение, интерес к своему внутреннему миру;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- усвоение моральных ценностей: «дружба», «настоящий друг», «индивидуальность», «понимание друг друга», «толерантность», «сопереживание», «сочувствие».
- способность к саморегуляции и принятию ответственности за свои поступки;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение предвидеть последствия коллективных решений;
- умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение задавать вопросы;
- умение строить понятные для партнера высказывания.

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
--------	-----------	-------------------------	------------------------

<p>1. Развитие коммуникативных навыков.</p>	<p>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.</p>	<p>Тест К.Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях»</p> <p>Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М.Снайдер</p>	<p>Стратегия «Партнерство» в интервале 5-7 баллов.</p> <p>Коммуникативный контроль не ниже среднего. (4-6 баллов)</p>
<p>2. Развитие эмоционально-волевой сферы учеников.</p>	<p>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.</p>	<p>Тест «Насколько Вы терпимы?»</p> <p>Тест в модификации Л.П.Пономаренко «Какова Ваша самооценка»</p> <p>Опросник Басса-Дарки;</p> <p>Тест опросник волевого самоконтроля в модификации Е.В. Эйдмана</p>	<p>Уровень толерантности не ниже 14-16 баллов</p> <p>Уровень самооценки не ниже среднего (30-75 баллов)</p> <p>Уровень агрессивности не выше среднего (21 балл плюс/минус 4); уровень враждебности не выше среднего (7 плюс/минус 3 балла).</p> <p>Шкала В (развитие общей саморегуляции) не ниже 12 баллов Шкала Н (настойчивость) – не ниже 8 баллов; Шкала С (самообладание) не ниже 6 баллов</p>
<p>3. Формирование адекватной самооценки детей.</p>	<p>Участники смогут почувствовать себя самостоятельными и ответственными.</p> <p>Сформировано положительное отношение к себе, умение оценивать себя и свою деятельность.</p>	<p>тест «Лесенка»</p> <p>опросник Дембо-Рубинштейна</p>	<p>Не ниже 2-3 ступеньки</p> <p>уровень притязаний не ниже 60-90 баллов. Уровень самооценки не ниже среднего (45-74 балла).</p>
<p>4. Развитие социальных эмоций.</p>	<p>Участники научатся регулировать свое поведение в группе.</p> <p>Участники смогут почувствовать себя самостоятельными и ответственными. Обучатся</p>	<p>Опросник Басса-Дарки;</p>	<p>Уровень агрессивности не выше среднего (21 балл плюс/минус 4); уровень враждебности не</p>

	<p>новым формам поведения. Научатся самостоятельно принимать верные решения. Научатся навыкам саморасслабления. Будут сформированы адекватные формы поведения.</p>	<p>Тест опросник волевого самоконтроля в модификации Е.В. Эйдмана</p>	<p>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</p>
--	---	---	---

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
Раздел 1. Введение в мир общения		3	1	2
1	Мы рады встрече	1	1	
2	Что можно узнать о себе	1		1
3	Мои способности	1		1
Раздел 2. Психология отношений		16	6	10
4	Я в школе	1		1
5	Я в семье	1		1
6	Как разрешать конфликты мирным путём?	1		1
7	Качества, важные для общения	1	1	
8	Я с друзьями	1		1
9	Это дружное слово «Вместе»	1		1
10	Понимание – шаг к сотрудничеству	1	1	
11	Средства общения	1	1	
12	Приглашение к общению	1		1
13	Кто я?	1		1
14	Мой внутренний мир	1	1	
15	Что такое «идеальное Я»?	1	1	
16	Общение в разных жизненных ситуациях: сочувствие	1	1	
17	Общение в разных жизненных ситуациях: извинение	1		1
18	Общение в разных жизненных ситуациях: просьба	1		1
19	Общение в разных жизненных ситуациях: отказ	1		1

Сокровища и тайны дружбы		10	3	7
20	Поведение в конфликте	1		1
21	Учимся понимать друг друга	1	1	
22	Правила доброжелательного общения	1	1	
23	Общение с радостью	1		1
24	Как мы все похожи!	1		1
25	Какие мы все разные!	1		1
26	Настоящий друг	1	1	
27	Умею ли я дружить?	1		1
28	Трудности в отношениях с друзьями	1		1
29	Скажи мне, кто твой друг...	1		1
Поддержка в общении		5	3	2
30	Комплимент – это ...	1	1	
31	Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе?	1	1	
32	Давайте говорить друг другу комплименты!	1		1
33	Сочувствие и сопереживание	1		1
34	Подведение итогов	1	1	
ИТОГО:		34	13	21

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.

Вступление 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. Комплимент – 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.

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Час общения»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	02.09.2021	30.05.2022	34	34	34	1 час

Список использованной литературы:

Для учителя:

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. 19995 г.
12. Энкельман Н.Б. Преуспевать с радостью. М. 2003 г

Для учащихся 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.