

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

Обсуждено
на заседании ШМО
Протокол №__от____
7»

Руководитель: _____
А.В. _____

Принято
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 7»

Протокол №__от____

Утверждено
Приказ №__от____
Директор МБОУ «СОШ №

Лямина

«Азбука общения»

**Программа внеурочной деятельности для 5х классов
по развитию коммуникативных навыков у подростков**

Составитель: Функ Л.Ю.

педагог - психолог

Кемерово 2019

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты пятого года обучения

Обучающиеся узнают:

- такие понятия как «психология общения», «средства общения», «цель», «самооценка», «самопознание», «личность», «характер», «конфликт», «доверие»;
- правила доброжелательного общения с людьми.

Обучающиеся умеют:

- слушать и понимать других людей;
- ставить цели;
- предотвращать конфликты;
- находить решение своих проблем;

Обучающиеся владеют:

- способами эффективного общения и сотрудничества;
- навыками самоконтроля и самоорганизации;
- навыками преодоления конфликтов.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности

пятого года обучения

Введение. Знакомство обучающихся с предметом «психология общения», с содержанием пятого года обучения. Знакомство с правилами работы в группе. Тест «Уровень общительности». Организация упражнений на выявление ожиданий и создание в группе доверительной атмосферы. Психологическая разминка. Проведение игры «Мое настроение». Игра «Секрет». Игра «Один, два, три...». Рефлексия занятия.

Раздел 1. «Азбука доверия»

Тема 1. «**Знакомство**». Психологическая разминка. Организация упражнений на знакомство детей друг с другом «Снежный ком», «Друг к дружке». Игра «Теремок». Упражнение «Пожелание другу», «Подарок». Рефлексия занятия.

Тема 2. «**Поговорим о доверии**». Психологическая разминка. Организация упражнения «Змейка». Беседа «Что такое доверие?». Упражнение «Я доверяю тебе...». Упражнение «Подари улыбку». Рефлексия занятия.

Тема 3. «**Вопросы и ответы**». Обучение приемам постановки вопросов, формирование умений строить суждения как ответ на вопрос. Создание в группе доверительной атмосферы. Психологическая разминка. Организация упражнения «Мое настроение сегодня». Игра «Вопрос - ответ». Игра «Ты мне - я тебе». Рефлексия занятия.

Раздел 2. «Азбука познания»

Тема 1. «**Мое имя**». Психологическая разминка. Организация упражнения «Имена». Игра «Мое имя», «Имя, ассоциация, движение». Упражнение «Символ». Коллаж «Мой герб». Игра «Путешествие в страну моего имени». Рефлексия занятия.

Тема 2. **«Какой я»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Имя и прилагательное». Упражнение «Кто я?», «Синквейн». Рисование «Автопортрет». Упражнение «На кого я похож». Составление эссе «Какой я». Игра «Встреча в аэропорту». Рефлексия занятия.

Тема 3. **«Какой я? Какой ты?»** Психологическая разминка. Организация упражнения «Я умею». Упражнение «Цвета моей недели», «Интервью», «Пять событий». Игра «Найди сходства и различия», «Дерево». Упражнение «Что тебе нравится?», «Символ». Рефлексия занятия.

Тема 4. **«Моя самооценка»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Мое настроение». Дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?». Игра «Кто я? Какой я?». Мини-лекция «Что такое самооценка?». Диагностика самооценки тест «Самооценка», «Психометрическая самооценка личности», «Вербальная диагностика самооценки личности». Упражнение «Ладони», «Самое важное и ценное». Рефлексия занятия.

Тема 5. **«Мои эмоции и чувства»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Мое настроение». Беседа «Что такое эмоции и чувства?». Пиктограммы. Игра «Мои эмоции», «Отгадай эмоцию». Упражнение «Полезные и вредные чувства», «Раз, два, три». Игра «Маски». Тест «Умеете ли вы контролировать себя». Рефлексия занятия.

Тема 6. **«Я- личность»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Комплимент». Мини-лекция «Что такое личность, индивидуальность?». Упражнение «Как растет имя?», «Моя индивидуальность», «Ассоциации». Рефлексия занятия.

Тема 7. **«Мой характер»**. Знакомство с чертами характера, проявляющимися в отношении к людям, труду, вещам. Психологическая разминка. Организация упражнения «Какой я?». Упражнение «Мои положительные и отрицательные черты характера». Разыгрывание этюдов на основе сюжетов из жизни детей с неопределенным концом. Упражнение «Реклама», «Сочини

сказку по кругу». Игра «Назови противоположное», «Поменяйтесь местами...». Рефлексия занятия.

Тема 8. **«Мои достоинства и недостатки»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Скульптура». Игра «Цветик - семицветик», «Мои достоинства». Игра «Ярмарка моих достоинств». Упражнение «Мои недостатки». Упражнение «Приятное слово», «Комплимент». Рефлексия занятия.

Тема 9. **«Я – пятиклассник»**. Психологическая разминка. Организация упражнений «Подари улыбку», «Продолжи фразу», «Те, кто...», «Что важно для меня?». Игра «Ассоциации». Рефлексия занятия.

Раздел 3. **«Азбука общения»**

Тема 1. **«Что такое общение?»** Понятие «общение». Представление о значимости общения в жизни людей. Организация упражнений «Зарядка левому соседу», «Испорченный телефон», «Понимание», «Рисование вдвоем». Рефлексия занятия.

Тема 2. **«Средства общения»**. Представление о средствах общения. Организация упражнений «Веселые ладошки», «Общение – это...». Игра «Народная мудрость в пословице», «Маски». Упражнение «Я делаю движение». Игра «Поменяйтесь местами». Рефлексия занятия.

Тема 3. **«Конфликт»**. Понятие «Конфликт». Психологическая разминка. Организация игр «Толкалки без слов», «Ассоциации», «Пустое место», «Скульптура», «Выйди из круга». Составление «Синквейна». Рефлексия занятия.

Тема 4. **«Как преодолеть конфликт»**. Причины конфликтов. Способы избегания конфликтов. Развитие умения предотвращать конфликты, развитие навыков поведения в конфликтной ситуации. Организация упражнений «Икс и игрек», «Плюсы и минусы». Упражнение «Лимон». Разыгрывание конфликтных ситуаций. Рефлексия занятия.

Тема 5. **«Умеем ли мы слушать друг друга?»**. Развитие умения слушать других людей. Правила слушания. Мини тест «Умеете ли вы слушать?».

Организация упражнений «Глухой телефон», «Ты мне – я тебе», «Диалог руками», «Поменяйтесь местами». Рефлексия занятия.

Тема 6. **«Понимаем ли мы друг друга?»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Мне в тебе нравится». Упражнение «Рисунок по инструкции», «Кораблик успехов». Игра «Пойми меня». Игра «Гомеостат». Рефлексия занятия.

Тема 7. **«Учимся сотрудничать»**. Психологическая разминка. Организация упражнений «Комплимент», «Пакет с сюрпризами», «Коробка счастья», «Походка», «Подарок», «Пожелания». Игра «Объясняю - понимай», «Четыре страны». Рисование в парах. Рефлексия занятия.

Тема 8. **«Мы – друзья»**. Психологическая разминка. Представление о «дружбе», «друге». Рисование по теме «Мои друзья в классе». Игра «Постройся по...», «Составь портрет». Рефлексия занятия.

Тема 9. **«Мы вместе»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Передай жест». Игра «Ловля моли». Игра «Изобрази предмет», «Что ты видел сегодня красивого». Упражнение «Все мы», «Сказка по кругу». Рисование по теме «Мы вместе». Упражнение «Фотография». Рефлексия занятия.

4. Заключительное занятие. Составление кроссворда в группах по теме «Общение». Тест «Уровень общительности». Подведение итогов.

Тематический план

Пятый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Введение	1
Раздел 1. Азбука доверия		3
1	Знакомство	1
2	Поговорим о доверии	1
3	Вопросы и ответы	1
Раздел 2. Азбука познания		16
1	Мое имя	2
2	Какой я	2
3	Какой я? Какой ты?	2
4	Моя самооценка	2
5	Мои эмоции и чувства	2
6	Я – личность	1
7	Мой характер	2
8	Мои достоинства и недостатки	2
9	Я - пятиклассник	1
Раздел 3. Азбука общения		14
1	Что такое общение?	1
2	Средства общения	2
3	Конфликт	2

4	Как преодолеть конфликт	2
5	Умеем ли мы слушать друг друга?	2
6	Понимаем ли мы друг друга?	1
7	Учимся сотрудничать	1
8	Мы – друзья	1
9	Мы вместе	2
Заключительное занятие		1
<i>Итого</i>		35