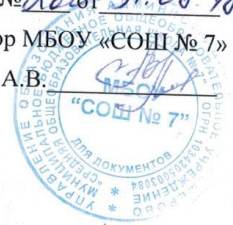


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

| | | |
|--|--|--|
| Обсуждено | Принято | Утверждено |
| на заседании ШМО | на педагогическом совете | Приказ № <u>260</u> от <u>31.08.18</u> |
| Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.18</u> | МБОУ «СОШ № 7» | Директор МБОУ «СОШ № 7» |
| Руководитель: <u>В.В.</u> | Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.18</u> | Лямина А.В. |



Азбука общения
программа внеурочной деятельности
(5-9 класс)

Кемерово
2018

1. 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.

Результаты шестого года обучения

Обучающиеся узнают:

- такие понятия как «общение», «вербальное и невербальное общение», «ценности», «самооценка», «самопознание», «личность», «характер», «конфликт», «социальные роли», «успех»;
- способы преодоления проблем в общении.

Обучающиеся умеют:

- слушать и понимать других людей;
- ставить и достигать цели;
- определять свои ценности;
- предотвращать конфликты;
- находить решение своих проблем;

- адекватно оценивать себя, свои возможности;
- распознавать и контролировать свои эмоции.

Обучающиеся владеют:

- способами эффективного общения и сотрудничества;
- способами достижения успеха;
- навыками поведения в конфликтных ситуациях;
- навыками целеполагания и планирования своей деятельности.

Результаты седьмого года обучения

Обучающиеся узнают:

- такие понятия как «общение», «виды общения», «семейные ценности», «самооценка», «индивидуальность», «личность», «характер», «конфликт», «социальные роли», «мотив», «уверенное и неуверенное поведение»;
- способы преодоления конфликтов.

Обучающиеся умеют:

- строить конструктивные взаимоотношения;
- ставить, корректировать и достигать цели;
- определять семейные ценности;
- предотвращать конфликты и находить решение своих проблем;
- осознавать и выражать словами свои чувства и переживания;

Обучающиеся владеют:

- способами эффективного общения и сотрудничества;
- способами достижения успеха;
- навыками поведения в конфликтных ситуациях;
- навыками самопрезентации;
- навыками уверенного поведения.

Результаты восьмого года обучения

Обучающиеся узнают:

- такие понятия как «общение», «вербальное и невербальное общение», «ценности», «самооценка», «самопознание», «личность», «характер»,

«темперамент», «конфликт», «социальные роли», «я - концепция», «самоутверждение», «сотрудничество»;

- способы преодоления проблем в общении.

Обучающиеся умеют:

- слушать и понимать других людей;
- пользоваться разными средствами общения;
- ставить и достигать цели;
- осознавать свой тип темперамента;
- определять стратегии преодоления конфликтов;
- планировать свою деятельность;
- анализировать свои трудности;
- давать анализ своим поступкам.

Обучающиеся владеют:

- способами эффективного общения и сотрудничества;
- способами достижения успеха;
- навыками самоанализа;
- навыками преодоления конфликтов;
- навыками целеполагания, планирования и оценки своей деятельности.

Результаты девятого года обучения

Обучающиеся узнают:

- такие понятия как «общение», «средства общения», «ценности», «самооценка», «самопознание», «личность», «характер», «темперамент», «конфликт», «социальные роли», «сотрудничество»;
- способы преодоления проблем в общении.

Обучающиеся умеют:

- слушать и понимать других людей;
- пользоваться разными средствами общения;
- ставить и достигать цели;
- осуществлять свою самооценку;

- определять стратегии преодоления конфликтов;
- планировать свою деятельность;
- анализировать свои трудности;
- давать анализ своим поступкам.

Обучающиеся владеют:

- способами эффективного общения и сотрудничества;
- способами достижения успеха;
- навыками преодоления конфликтов;
- навыками достижения цели;
- навыками планирования своих результатов.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов 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 поговорке», «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.

*Содержание курса внеурочной деятельности
шестого года обучения*

Введение. Цели и задачи, содержание и виды деятельности на учебный год. Правила работы в группе. Организация упражнений: «Мое настроение», «Закончи предложение».

Раздел 1. «Азбука доверия»

Тема 1. **«Познакомимся поближе»**. Психологическая разминка. Организация игр «Знакомые все лица», «Эстафета имен», «Поменяйтесь местами те, кто...». Игра «А я, веселая...». Упражнение «Мое настроение», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2. **«Я доверяю»**. Организация упражнений на развитие доверительных отношений в группе: «Я доверяю...», «Броуменское движение», «Слепой танец», «Змейка». Игра «Секрет». Рефлексия занятия.

Раздел 2. «Азбука познания»

Тема 1. **«Наши имена»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Имя и движение», «Символ имени», «Синквейн», «Имя - ассоциация». Викторина «Имена». Рефлексия занятия.

Тема 2. **«Какой я»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Я», «Портрет моего хорошего «Я»», «Вот я какой! Угадали?», «Ассоциация», «Никто не знает...», «Маски», «Я вчера, я сегодня, я завтра», «Пожелание». Рефлексия занятия.

Тема 3. **«Мои чувства»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Приветствие: «Почувствуй группу», «Человек с чувствами», «Паровозик чувств», «Чувства», «Скульптура», «Полезные и вредные

чувства», «Ладони», «С закрытыми глазами», «Раз, два, три», «Вырази чувство». Рефлексия занятия.

Тема 4. «**Чем мы отличаемся друг от друга**». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Какой я», «Колечко», «Меняются местами те, кто...», «Найди отличия», «Мы такие разные». Рефлексия занятия.

Тема 5. «**Самооценка**». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Комплимент», «Самопрезентация», «Самый, самый», «Представь участника». Диагностика самооценки тест «Самооценка». Рефлексия занятия.

Тема 6. «**Мои ценности**». Представление о ценностях. Организация упражнений: «Мое настроение», «Я уникальный», «Мои ценности», «Место под солнцем», «Ты для меня ценен», «Путаница», «Мы – одно целое». Рефлексия занятия.

Тема 7. «**Мои цели**». Представление о цели, развитие умения определять цель предстоящей деятельности. Обучение целеполаганию и планированию. Организация упражнений: «Меткий стрелок», «Ассоциации», «Мои цели», «Представь цель», «Как достичь цели?», «Мой план». Рефлексия занятия.

Тема 8. «**Мои возможности**». Мотивация достижения успеха и ее формирование. Организация упражнений: «Комплимент», «Я могу, я умею», «Мои мотивы», «Мои успехи», «Как достичь успеха», «Круг доверия», «Дух группы», «Настольный теннис», «Аплодисменты по кругу». Рефлексия занятия.

Раздел 3. «**Азбука общения**»

Тема 1. «**Общение по кругу**». Общение в жизни человека. Организация упражнений «Передай предмет», «Сказка по кругу», «А я заяц, а я еду», «А я веселая...», «Займи свободное место», «Подарок». Рефлексия занятия.

Тема 2. «**Вербальное и невербальное общение**». Представление о вербальных и невербальных средствах общения. Организация упражнений «Веселые ладошки», «Вербальное и невербальное общение». Игра «Изобрази пословицу», «Маски». Упражнение «Имя и движение». Игра «Поменяйтесь местами». Инсценировка ситуаций. Рефлексия занятия.

Тема 3. **«Почему возникает конфликт?»**. Понятие «конфликт», причины конфликта. Психологическая разминка. Организация игр «Толкалки без слов», «Ассоциации», «Пустое место», «Скульптура», «Выйди из круга». Составление «Синквейна». Рефлексия занятия.

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

Тема 5. **«Слушание»**. Развитие умения слушать других людей. Правила «хорошего слушания». Мини тест «Умеете ли вы слушать?». Организация упражнений «Испорченный телефон», «Тренировочные упражнения», «Поменяйтесь местами». Рефлексия занятия.

Тема 6. **«Понимание»**. Психологическая разминка. Организация упражнения «Мне в тебе нравится». Упражнение «Рисунок по инструкции», «Кораблик успехов». Игра «Гомеостат». Игра «Пойми меня». Рефлексия занятия.

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

Тема 8. **«Ты и я – друзья»**. Психологическая разминка. Общие понятия: «дружба», «друг», «друзья». Организация упражнений: «Скульптура», «Мое окружение», «Мы похожи», «Футболка с надписью». Игра «Угадай, кто ты». Игра «Постройся по...», «Составь портрет». Рефлексия занятия.

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

*Содержание курса внеурочной деятельности
седьмого года обучения*

Введение. Цели и задачи, содержание и виды деятельности на учебный год. Правила работы в группе. Организация упражнений: «Приветствие», «Цвет моего настроения», «Закончи предложение».

Раздел 1. «Азбука доверия»

Тема 1. **«Еще раз о доверии».** Психологическая разминка. Организация упражнений: «Я доверяю», «Рисунок доверия», «Печатная машинка», «Поводырь». Рефлексия занятия.

Раздел 2. «Азбука познания»

Тема 1. **«Имена».** Психологическая разминка. Организация упражнений: «Мое имя», «Имя и движение». Игра «Путешествие в страну моего имени». Упражнение «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2. **«Какой я?».** Организация упражнений: «Снежинка», «Какой я?», «Ассоциации», «Письмо себе любимому», «Письмо о себе», «Самопрезентация». Тест «Самооценка». Рефлексия занятия.

Тема 3. **«Я – личность».** Представление о понятии «личность», «индивидуальность». Организация упражнений: «Какой я?», «Цепочка», «Ассоциация», «Три цвета личности», «Дерево», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 4. **«Моя жизнь. Мои роли».** Представление о «социальных ролях». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Радуга моего настроения», «Моя жизнь, мои роли», «Маски», «Я вижу», «Все, что думаю», «Горячий стул», «Ситуации». Рефлексия занятия.

Тема 5. **«Я в себе уверен».** Психологическая разминка. Организация упражнений: «Мое поведение: уверенное и неуверенное», «Место под солнцем», «У моей бабушке в Бразилии», «Хозяин», «А я, веселая...», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 6. **«Мои ценности».** Представление о «ценностях». Психологическая разминка. Организация упражнения: «Улыбка». Беседа «Что такое счастье?». Упражнение «Помогите мистеру Икс», «Мнимые ценности», «Истинные ценности», «Лестница к счастью», «Допиши предложение». «Учимся управлять временем», «Тише едешь, дальше будешь?», «Учимся ценить каждый час». Рефлексия занятия.

Раздел 3. «Азбука общения»

Тема 1. **«Я хочу с тобой общаться».** Психологическая разминка. Основные понятия: «общение», «виды общения». Организация упражнений: «Погода»,

«Глухой телефон», «30 минут общения», «Визуализация вербальной фразы», «Реклама». Рефлексия занятия.

Тема 2. **«Еще раз об общении»**. Психологическая разминка. Представление о вербальном и невербальном общении. Организация упражнений: «Выражение мыслей разными способами», «Колесо», «Немое кино», «Подсказка», «Коллаж», «Волк и семеро козлят», «Конференция», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 3. **«Мои конфликты»**. Психологическая разминка. Представление «конflikте», «причинах конфликтов». Организация упражнений: «Я в конфликте», «Грани сходства», «Все, что со мной происходит», «Человек к человеку», «Опиши чувство». Рефлексия занятия.

Тема 4. **«Еще раз о конфликтах»**. Психологическая разминка. Стратегии разрешения конфликтных ситуаций. Организация упражнений: «Мое настроение», «Установка на успех», «Открытый конфликт», «Обвинители и защитники», «Установление контактов», «Обратная связь». Составление кроссворда по теме «Конфликт». Рефлексия занятия.

Тема 5. **«Я и мир вокруг меня»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Цвета радуги», «Остров», «Королевство», «Мои успехи», «Башня», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 6. **«Я и мои друзья»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Друзья», «Объявление», «Голубая корова», «Идеал», «Фотография», «Скульптура». Рефлексия занятия.

Тема 7. **«Я и моя семья»**. Психологическая разминка. Представление о семье, семейных ценностях. Организация упражнений: «Ассоциации», «Скульптура семьи», «Чаще всего», «Я глазами родителей», «Рисунок семьи», «Семейные истории», «Семейные традиции», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 8. **«Пожелание себе и другим»**. Психологическая разминка. «Приветствие», «Друг к дружке», «Подарок», «Золотой стул», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

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

Содержание курса внеурочной деятельности

восьмого года обучения

Введение. Цели и задачи, содержание и виды деятельности на учебный год. Правила работы в группе. Организация упражнений: «Приветствие», «Цвет моего настроения», «Закончи предложение», «Движения».

Раздел 1. «Азбука доверия»

Тема 1. **«Доверие».** Психологическая разминка. Организация упражнений: «Секрет», «Змейка», «Ты мне – я тебе», «Друг к дружке». Рефлексия занятия.

Раздел 2. «Азбука познания»

Тема 1. **«Имена, имена...»** Психологическая разминка. Организация упражнений: «Имя - ассоциация», «Постройся по...». «Имена», «Представь друга», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2. **«Я – концепция».** Психологическая разминка. Представление о понятии «Я - концепция». Организация упражнений: «Кто я?», «Какой я?», «Я - высказывание», «Мои достоинства», «Я - структуры». Рефлексия занятия.

Тема 3. **«Самооценка».** Психологическая разминка. Представление о понятии «самооценка». Организация упражнений: «Какой я?», «Синквейн», «Ассоциации». Тест «Самооценка». Беседа «Самооценка и везение», «Люди с разной самооценкой», составление памятки «Как повысить самооценку», «Оцени себя», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 4. **«Мои эмоции».** Психологическая разминка. Представление об эмоциях и их видах. Организация упражнений: «Ассоциации», «Мои эмоции», «Ситуации». Беседа «Надо ли сдерживать эмоции?». Упражнение «Закончи предложения», «Выражаем эмоции». Рефлексия занятия.

Тема 5. **«Я утверждаю себя».** Психологическая разминка. Беседа «Как люди утверждают себя». Упражнение «Три способа самоутверждения». Ролевая игра «Театр самоутверждения», «Твой взгляд». Рефлексия занятия.

Тема 6. **«Мой характер и темперамент».** Представление о понятиях «характер» и «темперамент». Организация упражнений: «Комплимент», «Реклама», «Я глазами других», «Ассоциации». Определение типа темперамента опросник Г. Айзенка. Упражнение «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 7. **«Мои достоинства и недостатки»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Мои достоинства и недостатки», «Реклама», «Ярмарка моих достоинств», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 8. **«Социальные роли»**. Представление о понятии «социальные роли». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Мое настроение», «Я в образе другого», «Мои роли», «Маски», «Разыгрывание ситуаций», «Цепочка ролей». Рефлексия занятия.

Тема 9. **«Мои цели»**. Представление о понятиях «цели», «мотивы», «ресурсы». Психологическая разминка. Организация упражнений: «Ассоциации», «Мои цели, мои возможности», «Меткий стрелок», «Мои мотивы», «Мои ресурсы», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Раздел 3. «Азбука общения»

Тема 1. **«Общение»**. Психологическая разминка. Основные понятия: «общение», «виды общения». Организация упражнений: «Ветер дует на...», «А я, веселая...», «Поменяйтесь местами», «Вопрос - ответ», «Отгадай предмет». Рефлексия занятия.

Тема 2. **«Виды общения»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Выйди из круга», «Четыре страны», «Сказка по кругу», «Общение – это...», «Футболка с надписью», «А я заяц, а я еду...», «Пойми меня». Рефлексия занятия.

Тема 3. **«Конфликты»**. Психологическая разминка. Основные понятия: «конфликт», «причины конфликтов». Организация упражнений: «Ассоциации», «Все, что со мной происходит», «Случай из жизни», «Опиши чувства». Составить тест по теме «Конфликты». Рефлексия занятия.

Тема 4. **«Преодоление конфликтных ситуаций»**. Стратегии преодоления конфликтов. Тест Томаса. Организация упражнения «Выйди из круга». Игра «Надо ли избегать конфликтов». Упражнения «Информационный буклет», «Плюсы и минусы», «Ситуации», «Мои конфликты», «Шесть шагов к миру», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 5. **«Сотрудничество»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Ассоциации», «Походка», «Подарок», «Общий рисунок», «Башня», «Поддержка», «Рекламный ролик», «Скульптура». Рефлексия занятия.

Тема 6. **«Мы друзья»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Герои», пантомима «Друзья», «Скульптура», «Мы такие разные», «Общая фотография». Рефлексия занятия.

Тема 7. **«Пожелания»**. Организация упражнений: «Комплимент», «Пожелания», «Одно целое», «Спасибо всем», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

4. **Заключительное занятие**. Викторина «Все, что я знаю об общении». Тест «Уровень общительности». Подведение итогов.

*Содержание курса внеурочной деятельности
девятого года обучения*

Введение. Цели и задачи, содержание и виды деятельности на учебный год. Правила работы в группе. Организация упражнений: «Приветствие», «Цвет моего настроения», «Закончи предложение».

Раздел 1. «Азбука доверия»

Тема 1. **«И снова о доверии»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Секрет», «Вопрос - ответ», «Друг к дружке», «Разговор». Рефлексия занятия.

Раздел 2. «Азбука познания»

Тема 1. **«Наши имена»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Мое имя», «Имя - ассоциация», «Имя и движение», «Имена, которые мне нравятся», «Презентация имени», «Карта имени», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2. **«Какой я? Моя самооценка»**. Представление о самооценке. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Кто я? Какой я?», «Самопрезентация», «Визитная карточка», «Ассоциации», «Я глазами других». Тест «Самооценка». Рефлексия занятия.

Тема 3. **«Цели, принципы, идеалы»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Цели и принципы», «Идеалы», «Я стремлюсь», «Самохарактеристика». Игра «Маска, я тебя знаю!». Рефлексия занятия.

Тема 4. **«Железная воля, стальной характер»**. Психологическая разминка. Основные понятия: «воля», «характер». Организация упражнения: «Цвет моего настроения». Беседа «Люди из железа?». Упражнение «Характер и

воля», «Пример для подражания», «Воспитание характера – это...», «Как воспитать характер», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 5. **«Социальные роли»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Мои роли», «Цепочка ролей», «Ситуации», «Маски», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 6. **«Мой жизненный путь. Перспектива успеха»**. Психологическая разминка. Беседа «Что такое успех?». Упражнение «Пять сфер», «Веер», «Золотой стул», «Уверенный и неуверенный человек», «Достижение цели». Методика «Мой жизненный путь». Игра «Собеседование». Рефлексия занятия.

Раздел 3. **«Азбука общения»**

Тема 1. **«Проблемы общения»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Пустое место», «Проблемы. Какие они», «Механизмы защиты», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 2. **«Межличностное взаимодействие»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Броуновское движение», «Общее мнение», «Взгляд», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 3. **«Невербальное общение»**. Представление о невербальном общении. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Личное пространство», «Эмоции в общении», «Зеркало», «Кошки - мышки», «Инсценировка», «Скульптура», «Мои эмоции», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 4. **«Вербальное общение»**. Представление о вербальном общении. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Испорченный телефон», «По кругу», «Ситуации», «Общение», «Обмен», «Коммуникация», «Обратная связь». Составить тест по теме «Общение». Рефлексия занятия.

Тема 5. **«Доверие в общении»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Доверие», «Опора», «Степень нашего доверия», «Бег ассоциаций», «Личное обаяние», «Войди в круг», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 6. **«Помехи в общении»**. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Приветствие», «Маски в общении», «Зеркало», «Образы», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 7. **«Человек в конфликте»**. Психологическая разминка. Основные понятия: «конфликт», «причины конфликтов». Организация упражнений: «Ассоциации», «Конфликт», «Эмоциональная тропинка», «Скульптура», «Достраивание конфликта», «Обратная связь». Рефлексия занятия.

Тема 8. **«Разрешение конфликтов»**. Стратегии разрешения конфликтов. Психологическая разминка. Организация упражнений: «Икс и игрек», «Плюсы и минусы», «Ситуации», «Ученик - учитель», «Обратная связь». Составить тест или кроссворд по теме «Конфликты». Рефлексия занятия.

4. **Заключительное занятие**. Организация упражнений: «Приветствие», «Мое настроение», «Общение – это...». Тест «Уровень общительности». Подведение итогов.

Тематическое планирование

Пятый класс

| № 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 |

Шестой класс

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------|
| 1 | Введение | 1 |
| Раздел 1. Азбука доверия | | 2 |
| 1 | Познакомимся поближе | 1 |
| 2 | Я доверяю | 1 |
| Раздел 2. Азбука познания | | 15 |

| | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------|
| 1 | Наши имена | 2 |
| 2 | Какой я | 2 |
| 3 | Мои чувства | 2 |
| 4 | Чем мы отличаемся друг от друга | 1 |
| 5 | Самооценка | 3 |
| 6 | Мои ценности | 2 |
| 7 | Мои цели | 1 |
| 8 | Мои возможности | 2 |
| Раздел 3. Азбука общения | | 17 |
| 1 | Общение по кругу | 2 |
| 2 | Вербальное и невербальное общение | 3 |
| 3 | Почему возникает конфликт? | 2 |
| 4 | Преодолеваем конфликты | 2 |
| 5 | Слушание | 2 |
| 6 | Понимание | 1 |
| 7 | Сотрудничество | 2 |
| 8 | Ты и я – друзья | 2 |
| Заключительное занятие | | 1 |
| <i>Итого</i> | | 35 |

Седьмой класс

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|----------------------------------|----------------------------|------------------|
| 1 | Введение | 1 |
| Раздел 1. Азбука доверия | | 2 |
| 1 | Еще раз о доверии | 2 |
| Раздел 2. Азбука познания | | 12 |
| 1 | Имена | 2 |
| 2 | Какой я? | 2 |
| 3 | Я – личность | 2 |
| 4 | Моя жизнь. Мои роли. | 1 |
| 5 | Я в себе уверен | 3 |
| 6 | Мои ценности | 2 |
| Раздел 3. Азбука общения | | 19 |
| 1 | Я хочу с тобой общаться | 3 |
| 2 | Еще раз об общении | 3 |
| 3 | Мои конфликты | 2 |
| 4 | Еще раз о конфликтах | 2 |
| 5 | Я и мир вокруг меня | 2 |
| 6 | Я и мои друзья | 2 |
| 7 | Я и моя семья | 3 |

| | | |
|-------------------------------|-------------------------|-----------|
| 8 | Пожелания себе и другим | 2 |
| Заключительное занятие | | 1 |
| <i>Итого</i> | | 35 |

Восьмой класс

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------|
| 1 | Введение | 1 |
| Раздел 1. Азбука доверия | | 1 |
| 1 | Доверие | 1 |
| Раздел 2. Азбука познания | | 15 |
| 1 | Имена, имена | 1 |
| 2 | Я – концепция | 3 |
| 3 | Самооценка | 3 |
| 4 | Мои эмоции | 2 |
| 5 | Я утверждаю себя | 1 |
| 6 | Мой характер и темперамент | 2 |
| 7 | Мои достоинства и недостатки | 1 |
| 8 | Социальные роли | 1 |
| 9 | Мои цели | 1 |
| Раздел 3. Азбука общения | | 17 |
| 1 | Общение | 3 |
| 2 | Виды общения | 3 |
| 3 | Конфликты | 2 |
| 4 | Преодоление конфликтных ситуаций | 3 |
| 5 | Сотрудничество | |
| 6 | Мы друзья | 3 |
| 7 | Пожелания | 2 |
| Заключительное занятие | | 1 |
| <i>Итого</i> | | 35 |

Девятый класс

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|----------------------------------|---|---------------------|
| 1 | Введение | 1 |
| Раздел 1. Азбука доверия | | 1 |
| 1 | И снова о доверии | 1 |
| Раздел 2. Азбука познания | | 11 |
| 1 | Наши имена | 1 |
| 2 | Какой я? Моя самооценка | 2 |
| 3 | Цели, принципы, идеалы | 1 |
| 4 | Железная воля, стальной характер | 2 |
| 5 | Социальные роли | 2 |
| 6 | Мой жизненный путь. Перспектива успеха | 3 |
| Раздел 3. Азбука общения | | 21 |
| 1 | Проблемы общения | 2 |
| 2 | Межличностное взаимодействие | 5 |
| 3 | Невербальное общение | 4 |
| 4 | Вербальное общение | 4 |
| 5 | Доверие в общении | 1 |
| 6 | Помехи в общении | 1 |
| 7 | Человек в конфликте | 2 |
| 8 | Разрешение конфликтов | 2 |
| Заключительное занятие | | 1 |
| <i>Итого</i> | | 35 |

