Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №625
с углубленным изучением математики Невского района Санкт – Петербурга
имени Героя Российской Федерации В.Е. Дудкина

Принята
решением педагогического совета
ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08. 2023г. № 1

Утверждена
приказом ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2023г. №450
Директор
_____ Л. Л. Хмелевцева

Программа работы педагога-психолога «Уроки общения для обучающихся 6-7 классов» на 2023-2024 учебный год

педагог-психолог: Вальцифер В. Ю,

Санкт- Петербург

2023

Пояснительная записка

Программа работы педагога-психолога «Уроки общения для обучающихся 6-7 классов» составлена в соответствии с современной нормативной правовой базой в области образования:

-ФЗ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г.;

-Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ Министерства и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2009г. №15785);

- «Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ». Приказ МО РФ от 22.10.1999г. №636;

Актуальность программы

Современное образование предъявляет новые требования к подготовке обучающихся. Суть и смысл Новой школы состоит в ее способности раскрывать личностный потенциал детей, воспитать в них интерес к учебе и знаниям, стремление к духовному росту и здоровому образу жизни. Одним из направлений Новой школы стал переход на новые образовательные стандарты.

Особое внимание стандарты второго поколения уделяют формированию ключевых компетенций, среди которых важная роль принадлежит коммуникативной компетенции. Формирование данной компетенции предполагает целенаправленную деятельность субъектов образовательного процесса не только на уроках, но и во внеурочной деятельности.

В настоящий момент важно не просто вооружить детей теоретическими знаниями в области конструктивного взаимодействия, а интегрировать теоретические знания и практические умения.

В условиях инновационного развития важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни. Все эти навыки формируются с детства. Школа является критически важным элементом в этом процессе. Современному школьнику очень важно успешно реализоваться во взрослой жизни, важно чтобы процесс социальной адаптации протекал наименее болезненно. Понятие "социально-психологическая адаптация" включает в себя возможность успешно выстраивать отношения с коллективом, семьей, поэтому и возникает необходимость развития у обучающихся навыков общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Данная проблема в особенности касается подростков. Подростковый возраст, это тот период в жизни человека, когда на передний план выходит общение, а именно интимно-личностное общение. Этот период характеризуется эмоциональными переживаниями подростка и требованием от личности подростка способности взаимодействовать с другими, умений и навыков коммуницировать с другими.

Оказание своевременной квалифицированной коррекционно-развивающей и консультативной помощи специалистов позволяет подросткам выработать продуктивную стратегию взаимодействия с окружающими, адекватную позицию в вопросах самоориентации и самооценки.

Цель: повышение адаптации подростка в школе и обществе, через формирование коммуникативных навыков.

Задачи:

- создать ситуацию эмоционального принятия членов группы, сплочение коллектива;
- создать условия для эффективного взаимодействия членов группы и формирования коммуникативных умений;
- активизировать процессы самопознания и самораскрытия членов группы;
- сформировать умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и неагрессивно отстаивать свою позицию;

- обучить вербальным и невербальным средствам общения; развивать эмпатию, умение понимать другого человека;
- снизить уровень конфликтности и научить наиболее эффективным методам разрешения конфликтных, сложных эмоциональных ситуаций;
- вырабатывать уверенность в себе, снизить тревожность, повысить самооценку.

Структура программы

- **Программы (авторы), положенные в основу настоящей программы:**

- Л. Н. Блинова «Уроки общения»;
- программа Н.П. Слободяник «Уроки общения для младших подростков»;
- «Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги», СПб.: Речь, 2009

Контингент: учащиеся среднего звена школы, обучающиеся в классах адаптированного обучения.
Сроки реализации (длительность, количество часов, периодичность занятий): программа рассчитана на 1 год с периодичностью занятий 1 раз в неделю (всего 35 часов).
Формы реализации:
- Групповые и индивидуальные занятия.

Методы и приемы:
- подвижные игры;
- ролевые игры;
- сказки;
- психогимнастика;
- беседы и дискуссии;
- элементы тренинга;
- проективные методики;
- рисование.

Ожидаемые результаты:

Предполагается, что **результаты прохождения подростками указанной программы найдут отражение в следующих психологических сферах:**

- в индивидуальных особенностях коммуникативной сферы (компетентность в общении в коррекционно-развивающей группе, в школе и в семье);

- личностном росте (повышение уровня самосознания, самооценки, «Я-концепции»);

- в изменении социально-психологического статуса (улучшение адаптации в коррекционно-развивающей группе, в школе, в семье);

Критерии положительной оценки в решении психологических проблем подростков:

- наличие положительной динамики в развитии качественных характеристик коммуникативных способностей и повышении содержательности коммуникативной деятельности;

- повышение психологической компетентности подростков в понимании характеров и психологических проблем, обусловленных особенностями характеров;

- сформированность умения правильно выражать свои чувства, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;
- формирование положительной «Я-концепции», адекватной самооценки;
- повышение психологической компетентности подростков в особенностях взаимодействия окружающих людей и их влиянии на поведение, учебную деятельность, личностный рост;
- сформированность навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.

Формы контроля:

Эффективность реализуемой программы осуществляется на основе диагностики общительности, проводимой 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия:	Кол-во часов:	Дата проведения
РАЗДЕЛ 1. ПОНЯТИЕ ОБЩЕНИЯ (3 ЧАСА)			
1	Умеем ли мы общаться	1	
2	Понятие общения. Основные способы общения	1	
3	Я хочу общаться	1	
РАЗДЕЛ 2. «Я И ДРУГИЕ» (5 ЧАСОВ)			
4	Наши сходства и различия	1	
5	Личность как самоценность в процессе общения	1	
6	Какой Я	1	
7	Я глазами других	1	
8	Мои драконы	1	
РАЗДЕЛ 3. «СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ» (8 ЧАСОВ)			
9	От улыбки станет всем светлей	1	
10	Внимание к окружающим	1	
11	Умение слушать	1	
12	Вежливое отношение к людям	1	
13	Взаимоуважение	1	
14	Умение понимать состояние другого	1	
15	Я чувствую, что ты…	1	
16	Умение учитывать позицию другого	1	
РАЗДЕЛ 4. «ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ» (8 ЧАСОВ)			
17	Почему люди ссорятся	1	
18	Обида	1	
19	Предотвращение конфликтов	1	
20	Нужна ли агрессия?	1	

21	Наши чувства, желания, настроение	1	
22	Как справиться с раздражением, плохим настроением	1	
23	Неверные средства общения	1	
24	Понимание собеседника	1	
РАЗДЕЛ 5. «УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ» (6 ЧАСОВ)			
25	Доброта –важнейшее качество общения	1	
26	Учимся общаться без слов	1	
27	Учимся вежливому общению	1	
28	Учимся вести беседу	1	
29	Просьба	1	
30	Критика	1	
РАЗДЕЛ 6. «В КРУГУ ДРУЗЕЙ» (4 ЧАСОВ)			
31	Ищу друга	1	
32	Путешествие на остров Дружбы	1	
33	Что оказалось самым важным для меня	1	
34	Общение в радость	1	
Всего: 34 часов			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия		
			Вводная часть	**Основная часть**	**Заключительная часть**
РАЗДЕЛ 1. ПОНЯТИЕ ОБЩЕНИЯ (3 ЧАСА)					
1	Умеем ли мы общаться	Знакомство участников группы. Ознакомление с целями и задачами курса.	Ритуал приветствия. Упражнение «Мой портрет и любимое имя».	Сообщение целей и задач курса. Принятие групповых правил. Тест – игра «С тобой приятно общаться». Упражнение «Я рад общаться с тобой».	Рефлексия. Ритуал прощания.
2	Понятие общения. Основные способы общения	Ознакомление с основными понятиями по проблеме курса.	Ритуал приветствия.	Понятие «общение», «вербальное», «невербальное» общение. Входное тестирование.	Рефлексия. Ритуал прощания.
3	Я хочу общаться	Осознание необходимости общения в жизни человека.	Ритуал приветствия. Упражнение «Давай поздороваемся, как…». Обсуждение результатов тестирования.	Беседа «Зачем нам общение?». Упражнение «Ожидания и опасения». Психогимнастика – «Путаница» («Паутинка»).	Рефлексия. Ритуал прощания.
РАЗДЕЛ 2. «Я И ДРУГИЕ» (5 ЧАСОВ)					
4	Наши сходства и различия	Формирование представления о сходствах и различиях людей.	Ритуал приветствия. Упражнение «Я рад общаться с тобой».	Беседа «Наши сходства и различия». Упражнение «Все мы чем-то похожи...».	Рефлексия. Ритуал прощания.

5	Личность как самоценность в процессе общения	Формирование ценностного отношения к личности в процессе общения.	Ритуал приветствия. Упражнение «Здороваемся за руки».	Беседа «Декларация о правах человека». Упражнение «Мастер коммуникации». Психогимнастика «Марионетки».	Рефлексия. Ритуал прощания.
6	Какой Я	Формирование объективного отношения к своей личности	Ритуал приветствия. Упражнение «Я очень хочу».	Самоанализ. Упражнение «Груз привычек». Упражнение «Вверх по радуге». Упражнение «Роль». Упражнение «Я — хвалюсь». Упражнение «Никто из вас не знает, что я…».	Рефлексия. Ритуал прощания.
7	Я глазами других	Формирование рефлексии.	Ритуал приветствия. Упражнение «Твое имя».	Упражнение «Горячий стул». Игра «Ассоциации». Упражнение "Что важно для меня". Упражнение «Посмотри на хорошего человека». Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».	Рефлексия. Ритуал прощания.
8	Мои драконы	Формирование навыков самоконтроля.	Ритуал приветствия. Упражнения «Антонимы».	Упражнения «Я умею, знаю, могу», «Победить своего Дракона». Психогимнастика – «Блюдце с водой».	Рефлексия. Ритуал прощания.
РАЗДЕЛ 3. «СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ» (8 ЧАСОВ)					
9	От улыбки станет всем светлей	Формирование позитивного отношения к себе и другим людям.	Ритуал приветствия. Мастерская сказки.	Упражнение "Какие бывают улыбки". Упражнение "Улыбнись другому". Секрет общения: чаще улыбайтесь! Упражнение «Улыбка Земли».	Рефлексия. Ритуал прощания.

10	Внимание к окружающим	Осознание необходимости внимательного отношения к людям.	Ритуал приветствия. Упражнение «Прикосновение».	Секрет общения - будь внимателен к тем, кто тебя окружает! Упражнение «Зеркало и обезьяна». Упражнение «Опиши друга». Игра «Маленький художник». Игра «Тропинка».	Рефлексия. Ритуал прощания.
11	Умение слушать	Развитие умения слушать собеседника в разговоре.	Ритуал приветствия. Тест «Умеете ли вы слушать?»	Секрет общения:. Умей внимательно слушать другого. Упражнение «Слушаем тишину». Упражнение "Вертушка". Игра «Пойми меня». Упражнение "Испорченный телефон". Упражнение «Слушаем тишину».	Рефлексия. Ритуал прощания.
12	Вежливое отношение к людям	Осознание необходимости вежливого отношения среди людей.	Ритуал приветствия. Упражнение «Что можно сделать для друга».	Упражнение «Вежливые слова». Упражнение «Розовое слово "привет"». Упражнение «Ссора». Упражнение «Магазин вежливых слов». Секрет общения - будь вежлив! Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».	Рефлексия. Ритуал прощания.

13	Взаимоуважение	Формирование представления о взаимоуважении.	Ритуал приветствия. Упражнение «Хороший поступок».	Секрет общения: «Будь внимателен к тому, что тебя окружает, и перед тобой откроется целый мир!». Упражнение «В магазине вежливых слов». Беседа «Что такое комплимент?». Упражнение «Комплименты». Упражнение «Лужа». Упражнение "Фигура".	Рефлексия. Ритуал прощания.
14	Умение понимать состояние другого	Знакомство с понятием эмпатии. Развитие умения понимать состояния других людей.	Ритуал приветствия. Упражнение «Интонации».	Упражнение «Цветопись настроения». Игра «Краски». Секрет общения: умей понимать состояние другого. Упражнение "Мне кажется, что ты..." Упражнение «Цветик - многоцветик». Упражнение «Поделись настроением».	Рефлексия. Ритуал прощания.
15	Я чувствую, что ты…	Формирование навыков распознавания эмоционального состояния собеседника.	Ритуал приветствия. Упражнение «Подарок».	Упражнения «Скажи по-разному», «Претензия – ответ – мир». Психогимнастика – «Молчаливые пары».	Рефлексия. Ритуал прощания.
16	Умение учитывать позицию другого	Формирование толерантного отношения к людям.	Ритуал приветствия. Упражнение «Встреча».	Упражнение «Так будет справедливее». Секрет» общения: умей поставить себя на место другого, и ты сможешь понять его поступки. Упражнение «Ключ». Упражнение «Найди ведущего». Упражнение «На узкой тропинке».	Рефлексия. Ритуал прощания.

РАЗДЕЛ 4. «ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ» (8 ЧАСОВ)					
17	Почему люди ссорятся	Знакомство с понятием конфликта и их причинами.	Ритуал приветствия. Упражнение «Приветствие».	Беседа «Почему люди ссорятся?» Упражнение «Ссора» Игра «Разожми кулак». Игра «Дразнилки». Обучение способам выхода из конфликтных ситуаций. Упражнение "Взаимоотношения».	Рефлексия. Ритуал прощания.
18	Обида	Знакомство с понятием обида и способами ее разрешения.	Ритуал приветствия. Упражнение «Детские обиды».	Упражнение «Неоконченное предложение».	Рефлексия. Ритуал прощания.
19	Предотвращение конфликтов	Формирование навыков бесконфликтного общения.	Ритуал приветствия.	Игра «Перетягивание каната». Отработка навыков предотвращения конфликтов. Игра «Петухи». Упражнение "Как бы ты поступил». Упражнение "Серебряное копытце".	Рефлексия. Ритуал прощания.
20	Нужна ли агрессия?	Знакомство с понятием агрессии и способами ее устранения.	Ритуал приветствия. Методика «Ежик»	Чтение и обсуждение притчи о змее. Упражнение «Выставка». Упражнение «Волшебный дождь».	Рефлексия. Ритуал прощания.
21	Наши чувства, желания, настроение	Формирование умения анализировать свое состояние.	Ритуал приветствия. Упражнение «Незаконченные предложения».	Упражнение «Вырази чувство» .	Рефлексия. Ритуал прощания.
22	Как справиться с раздражением, плохим настроением	Обучение способам справляться с плохим настроением.	Ритуал приветствия. Упражнение «Чувствую себя хорошо».	Упражнение «Аукцион». Упражнение «Вверх по радуге». Упражнение «Представь, что ты чувствуешь, когда…».	Рефлексия. Ритуал прощания.

23	Неверные средства общения	Знакомство со способами общения, мешающими выстроить правильную коммуникацию.	Ритуал приветствия.	Беседа «Неверные средства общения». Упражнение «Сидящий и стоящий». Упражнение «Спиной друг к другу».	Рефлексия. Ритуал прощания.
24	Понимание собеседника	Формирование навыков анализа информации, которую нам транслирует собеседник	Ритуал приветствия. Упражнение «Атомы».	Беседа «Мы с тобой одной крови! Ты и я!». Упражнения «Я тебя понимаю», «Язык тела». Психогимнастика – «Превращение».	Рефлексия. Ритуал прощания.
РАЗДЕЛ 5. «УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ» (6 ЧАСОВ)					
25	Доброта –важнейшее качество общения	Осознание роли доброты в межличностном общении.	Ритуал приветствия. Упражнение «Улыбнись другу».	Понятие «добро», «доброта». Игра «Сказочные герои». Упражнение «Добро-зло». Упражнение «Добрые поступки».	Рефлексия. Ритуал прощания.
26	Учимся общаться без слов	Знакомство с понятиями мимики и пантомимики.	Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуй».	Упражнение «Через стекло». Упражнение «Ролевая гимнастика». Упражнение «Дискуссия». «Объятие».	Рефлексия. Ритуал прощания.
27	Учимся вежливому общению	Обучение способам вежливого общения.	Ритуал приветствия. Упражнение «Поздоровайся, если…».	Упражнение. «На улице». Игра «Знакомство». Упражнение. «Интервью». Упражнение «Попроси предмет». Упражнение «Окажи внимание другому».	Рефлексия. Ритуал прощания.
28	Учимся вести беседу	Знакомство со структурой беседы и правильным ее построением.	Ритуал приветствия. Игра «Поговорим».	Игра с мячом «Обидно-необидно?» Игра «У меня зазвонил телефон». Игра «Достань мяч».	Рефлексия. Ритуал прощания.

				Игра «Индеец Джо»	
29	Просьба	Обучение правильному выражению просьб.	Ритуал приветствия.	Упражнение "Пирог с начинкой". Упражнение "Чемпионат". Упражнение "Интервью". Упражнение «Неоконченные предложения».	Рефлексия. Ритуал прощания.
30	Критика	Осознание места критики в структуре общения.	Ритуал приветствия. Упражнение "Привет, привет».	Понятие «критика». Игра с мячом «Что звучит обидно?» Упражнение «Я - сообщение». Упражнение «Взаимоотношения».	Рефлексия. Ритуал прощания.
РАЗДЕЛ 6. «В КРУГУ ДРУЗЕЙ» (4 ЧАСОВ)					
31	Ищу друга	Формирование навыков знакомства с людьми.	Ритуал приветствия. Упражнение «Доброе утро».	Беседа «Кто такой друг?». Игра «Ищу друга». Упражнение «Хороший друг». Упражнение «Отдам тебе то, что у меня есть».	Рефлексия. Ритуал прощания.
32	Путешествие на остров Дружбы	Закрепление знаний, умений и навыков по курсу.	Ритуал приветствия.	Психологическая игра «Путешествие на остров Дружбы».	Рефлексия. Ритуал прощания.
33	Что оказалось самым важным для меня	Анализ информации, полученной на курсе.	Ритуал приветствия.	Беседа «Что нужно для того, чтобы общение состоялось». Упражнение «Дискуссия». Упражнение «Зеркало и обезьяна». Упражнение «Кто Я?».	Рефлексия. Ритуал прощания.
34	Общение в радость	Подведение итогов курса.	Ритуал приветствия. Упражнение «Прикосновение».	Беседа «Общаться – это здорово». Итоговое тестирование. Упражнение «Чемодан».	Рефлексия. Ритуал прощания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Блинова Л. Н. «Уроки общения».
2. Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития.М.,Изд-я группа “Прогресс”, 2001.
3. Изард К.Э Психология эмоций
   Леонтьев А.А. Психология общения. М., 2005.
4. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении.2009.
5. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.СПб,2000.
6. Лунева О.В. Общение.//Знание. Понимание. Умение//2005,№4.
7. Маховская О.И. Коммуникативный опыт личности.2010.
8. Одинцова М.А. Я-целый мир. Программа развития подростков и юношества.2004.
9. «Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги», СПб.: Речь, 2009
10. Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А.А. Бодалева, М., Изд-во “Когито-Центр”,2011.
11. Роберто Ассаджиоли. Типология психосинтеза. Семь основных типов личности. 2008.
12. Салливан Г., Роттер Дж., Мишел У. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. 2007.
13. Слободяник Н.П. «Уроки общения для младших подростков»;
14. Хухлаевой О. В. «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-6 класса М.: Генезис, 2010 г