

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Михайловская средняя общеобразовательная школа»
Соль- Илецкого района Оренбургской области
с. Михайловка.**

Утверждена:
протокол № 27.08. 2014г.
Педагогическим советом
МОБУ «Михайловская СОШ»

Согласовано:
Директор школы

**Образовательная программа
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Час общения
« Психология общения»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Составила:
Калтайс Оксана Викторовна
учитель начальных классов,
I квалификационная категория

с. Михаловка, 2014 г.

2. Пояснительная записка

На основании приказа МОБУ « Михайловская СОШ» школа является пилотной площадкой по введению обучения на начальной ступени в соответствии с ФГОС нового поколения. Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС начального общего образования (второго поколения), согласно базисному учебному плану.

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. Большую часть времени ребенок проводит в школе, в классе, а значит, становление его личности будет непосредственно происходить в межличностных отношениях с одноклассниками. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру.

Программа «Психология общения» ориентирована на учащихся 4 классов. Именно тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничество в классе выходит для ребят этого возраста на первый план. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми, нежели в первые два школьных года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Формула «Кого любит учитель, того и я люблю» утрачивает свою актуальность. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями: «Я хороший, если у меня есть друзья, если меня уважают в классе».

В каждом классе существуют нигде официально не зарегистрированные системы личностных взаимоотношений между учащимися. Эти отношения характеризуются, прежде всего, избирательностью. Ученики дифференцированно относятся к своим одноклассникам. К одним они испытывают большую симпатию, к другим – меньшую, к третьим – безразличны, а четвертые вообще вызывают отрицательное отношение. Но как бы то ни было, с каждым одноклассником происходит взаимодействие, общение. И именно умение общаться дает ребенку возможность выстраивать желаемые взаимоотношения и избегать конфликтных ситуаций.

Под умением общаться понимается не только наличие языковых навыков как средства общения, но и сформированность умения продуктивного взаимодействия, наличия развитых коммуникативных умений и навыков. В процессе общения ребенок получает ответы на вопросы, узнает новую информацию, принимает социальный опыт, учится подчиняться правилам, изучает и усваивает социальные нормы, реализует свои планы и желания.

Успешное развитие межличностного общения в рамках программы идет параллельно развитию взаимопонимания между участниками общения. То, в какой мере ученики умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

Научить ребенка общаться, значит научить понимать и познавать другого человека, а через него и самого себя (перцептивная сторона общения). Перцепция в данном случае характеризует искусственное выделение фрагмента целостного процесса познания и направлена на попытку объяснить уникальное явление понимания людьми друг друга.

Цель программы: познакомить учащихся с правилами и приемами эффективного взаимодействия и научить применять их на практике.

Задачи программы:

- развивать навыки общения;
- развивать навыки сотрудничества;
- развивать способность осознавать и выражать свои чувства;
- повышать уровень самооценки учащихся;
- повышать положительный эмоциональный уровень класса;
- развивать способность к самоанализу и рефлексии;
- развивать творческую активность учащихся.

Методы, приёмы и формы работы:

Игры-коммуникации

Игры – релаксации, музыка

Разговор-рассуждение

Сказки

Рисование

Рефлексия

Задачи программы помогают решить проблемы, возникающие у учащихся 9-10 лет, с учетом психологических особенностей данного возраста:

- осознание отношения между собой и окружающими;
- освоение новых социальных ролей: школьник, член классного коллектива, друг;
- удовлетворение интереса к общественным явлениям;
- формирование умения разбираться в мотивах поведения и нравственных оценках людей;
- раскрытие творческого потенциала.

Формы и виды контроля.

- конференция;
- конкурс;
- праздник;
- родительское собрание с детьми;
- психологическое тестирование.

Программа рассчитана на 34 часа (4 класс), 1 час в неделю. Предусмотрены теоретические и практические занятия, которые распределены по разделам.

Во время занятий следует оказывать внимание всем детям, при выполнении заданий создавать ситуацию успеха для каждого ученика.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися умениями и навыками эффективного взаимодействия;
- улучшение социально-психологического климата класса;
- повышение социального статуса отдельных учащихся.

Результаты реализации программы.

Личностные универсальные учебные действия:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

Ученик получит возможность для формирования:

- морального сознания , способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Ученик научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

3. Учебно – тематический план

	Тема занятия	Задачи, решаемые на каждом занятии	Упражнения, игры, психотехники.	Кол – во часов	дата
1	Введение в мир психологии	Дать основное понятие науки психологии; - Установить принципы работы на занятиях; - Повышение самооценки	Вводная беседа «Что такое психология?»; - Упр. «Правила работы на занятиях»; - Упр. «Ласковое имя»; - Упр. «Мое настроение»; - Игра «Атомы и молекулы»; - Упр. «Комплименты»; - Рис. «Это Я»	1.ч	
2	Мое настроение	Повышение эмоционального фона в классе; - Повышение самооценки; - Сплочение классного коллектива; - Определить понятие	Беседа «Что такое настроение»; - Упр. «Я дома, в школе, с друзьями»; - Упр. «На что похоже мое настроение»;	1.ч	

		«эмоции»; - Научить осознавать свои эмоциональные состояния	- Рисуночный тест «Узнай о себе все»; - Игра «Молекулы»; - Упр. «Мои эмоции»; - Упр. «Тренируем эмоции»; - Упр. «Рисуем настроение»		
3-4	Кто Я? Какой Я?	Повышение самооценки; - Развитие рефлексии; - Развитие взаимопонимания; - Развитие доброжелательного отношения к себе и к другим	Упр. «Кто Я?»; - Упр. «Какой Я?»; - Рис. «Какой я сейчас»; - Физ. мин. «Мороженое»; - Упр. «Мое имя»; - Рис. «Я в виде растений»; - Упр. «Герб»; - Упр. «Чем я отличаюсь от остальных» - мини-сочинение	2.ч	
5-6	Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье.	Определить понятия положительных эмоций; - Способствовать адекватному самовыражению; - Способствовать рефлексии эмоциональных состояний; - Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли	Упр. «Радость – это...» - Упр. «Моя ладошка» - Упр. «Мои желания»; - Упр. «Мои счастливые моменты в жизни»; - Рис. «Счастье»; - Упр. «Моя звезда»; - Методика «Волшебная страна чувств»	2ч	
7-8	Грусть. Обида.	Способствовать рефлексии эмоциональных состояний; - Определить понятия отрицательных эмоциональных переживаний; - Научить отличать отрицательные эмоции от положительных.	- Упр. «Если я камушек»; - Рис. «Дом. Дерево. Человек»; - Упр. «Я внутри и снаружи»; - Рис. «Я обиделся»; - Рис. «Мне грустно»; - Упр. «Мои колючки»; - Упр. «Имена чувств»; - Упр. «Работа с плакатом» (одиночество)	2.ч	
9-10	Страх.	Определить понятие «страх», «тревога», «одиночество»; - Помочь подросткам в преодолении страхов; - Помочь детям обрести уверенность в себе и понять,	- Тест «Страхи в домиках»; - Рисуночная терапия «Несуществующее животное»; - Рис. «Мой страх»;	2.ч	

		что вера в себя необходима для развития человека	- Упр. «Одиночество»; - Упр. «Способы преодоления страха»; - Коллективный рисунок «Я ничего не боюсь»		
11	День психологии	Научить детей работать сплоченной, дружной командой; - Умение высказывать свое мнение; - Воспитывать дух соревнования; - Повышение самооценки; - Умение работать в парах, группах, командой.	- Задания на внимание; - Упр. на память; - Упр. на воображение и фантазию; - Упр. на мышление; - Коллективные рисунки; - «Почта доверия»; - «Психологическая газета»; - Рефлексия	1.ч	
12	Я и мир вокруг мен	Развитие социально-коммуникативных навыков; - Повышение самооценки; - Сплочение класса; - Формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства	Упр. «Я и мой мир»; - Упр. «20 желаний»; - Упр. «Пожелание»; - Упр. «Сад цветов»; - Коллаж «Формула любви» или «Формула успеха»	1.ч	
13-14	Я и мои друзья Правила дружбы	Развитие коммуникативных навыков; - Помочь детям осознать качества настоящего друга; - Повышение самооценки; - Сплочение коллектива в классе; - Обсудить проблемы подростковой дружбы	Упр. «Групповая дискуссия»; - Упр. «Солнце, тучка, дождик»; - Упр. «Кто такой настоящий друг?»; - Игра «Мы - команда»; - Методика «Социометрия»; - Игра «Измерим друг друга»; - Упр. «Телеграмма»; - Упр. «Выбираем друзей»; - Рис. «Школа зверей»	2.ч	
15	Я и моя школа	Помочь детям осознать особенности позиции ученика; - Повышение самооценки; - Сплочение классного коллектива; - Развивать умение высказывать свое мнение; - Развивать навыки общения	- Упр. «Школа – это...» - Упр. «Неоконченные предложения»; - Рис. «Школа на планете «Наоборот»; - Анкета «Психологический климат в классе»; - Методика «Мотивация учения	1.ч	

16	Я и моя семья	Определить эмоциональное состояние ребенка по рисунку семьи; - Изучить индивидуальные особенности «Образа мира»; - Выявить уровень самооценки; - Изучить взаимоотношения «родитель-ребенок»	Анкета «Мои взаимоотношения»; - Анкета «Близкие ребенку люди»; - Рис. «Моя семья в виде растений»; - Игра «Фруктовый салат»; - Анкета «Ласковые слова»; - Рисуночный тест «Выходной день в моей семье»; - Сочинение – размышление «За что я люблю своих родителей», «Радости моего дома» или «Мой дом – моя крепость?!»	1.ч	
17-18	Мои способности	Развитие внимания; - Развитие памяти; - Развитие мышления; - Развитие речи, активного и пассивного словаря; - Сплочение коллектива в классе; - Повышение эмоционального фона в классе	М. «Корректурная проба»; - М. Мюнстерберга; - Упр. «Исключение понятий»; - М. «Выделение существенных признаков»; - Тест «Кольца»; - Игра «Цветок, дерево, фрукт»; - М. «Исключение лишнего»;	2.ч	
19-20	Мой внутренний мир	Развитие воображения, фантазии; - Сплочение классного коллектива; - Повышение самооценки; - Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека;	Упр. «Мой рисунок- это чудо»; - Упр. «Если я камушек»; - Игра «Скрепка»; - Тест «Конструктивный человек из геометрических фигур»; - Упр. «Моя вселенная»; - Упр. «Точки»	2.ч	
21-22	Дружба девочек и мальчиков	Формирование нравственных качеств: умение дружить, беречь дружбу; - Определить – что такое дружба девочек и мальчиков; - Сплочение классного коллектива	Упр. «Я – девочка»; - Упр. «Я – мальчик»; - Анкета «Я»; - Упр. «Мои проблемы»; - Почта доверия; - Упр. «Письмо»;	2.ч	

			- Коллаж на тему «Дружба»		
23	Я – уникальная и неповторимая личность	Учит детей внимательно относиться к себе и к другим, уважать и принимать себя; - Повышение самооценки; - Умение находить в других положительные качества	Упр. «Мое имя»; - Упр. «Мои пожелания» (психологу, учителю, одноклассникам, родителям); - Упр. «Солнышко»; - Методика «Дерево»; - Тест на самооценку (Дембо–Рубинштейн); - Метод символических заданий	1.ч	
24	Мы – дружный класс	Сплочение коллектива; - Научить детей общаться при помощи жестов и мимики; - Развитие навыков координации совместных действий	Упр. «Цвет моего настроения»; - Игра «Деление на команды»; - Упр. «Снежки»; - Упр. «Выстраивание»; - Упр. «Вавилонская башня»; - Упр. «Мое впечатление»; - Игра «Покажи и объясни»;	1.ч	
25	Познай самого себя и других	Научить детей определять достоинства и недостатки себя и других людей, понимать причины их поступков; - Закрепить знания учащихся о положительных и отрицательных качествах характера человека; - Развитие интереса к себе	Шуточный тест «Нарисуй свой характер»; - Тест «Какие у тебя друзья?»; - Упр. «Лесенка»; - Упр. «Мои качества»; - Рис. «Какой я сейчас»; - Рис «Я и мой мир»; - Игра «Я и ты»	1.ч	
26-27	Мои ценности	Научить детей находить в себе положительные стороны, качества; - Научить детей в конфликтах идти на компромисс; - Повышение самооценки.	Упр. «Мои ценности»; - Упр. «Мои качества»; - Упр. «Я хочу, я могу, я умею»; -Игра «Волшебный магазин»; - Рис. «Самое главное»	2.ч	
28-31	Поведение в общественном транспорте	Научить себя вести в транспорте, в кафе, парикмахерской, в поликлинике	-Игра «Мы идем в парикмахерскую» -тесты	4ч	
32-33	Мое настоящее и будущее	Изучить интересы детей; - Определить склонность к будущей профессии; - Провести беседу и анализ полученных результатов;	Коллаж на тему «Мое будущее. Моя цель в жизни» - Игра «Я сейчас и я потом»;	2.ч	

		- Дать советы и рекомендации по выбору профессии	- Оформление психологической газеты; - Методика «ДДО»; - Анкета «Мои интересы»		
34	Итоговое занятие «Всем спасибо»	Повышение эмоционального фона в классе; - Развитие эмпатии; - Сплочение коллектива в классе; - Развитие рефлексии	Упр. «Мои пожелания классу»; - «Пожелания учителю»; - «Пожелания психологу»; - «Хоти сказать спасибо!»; - Рис. или мини – сочинение «Я и психология»	1.ч	

4. Содержание программы:

В соответствии с поставленными целями и задачами было разработан 34 занятий продолжительностью 45 минут каждое. Занятия проводятся в течение учебного года 1 раз в неделю по следующей схеме:

1. Введение в тему (актуализация индивидуального опыта).
2. Развертывание темы (эмоциональное включение в тему занятия).
3. Индивидуализация темы (расширение самопознания);
4. Завершение темы (углубление самопознания, снятие излишнего эмоционального напряжения, релаксация).

Для решения основных целей программы были использованы различные приемы и методы: психогимнастика, ролевая игра, дискуссия, эмоционально-гимнастические методы, релаксационные методы, когнитивные методы. Основное содержание занятий составляют полифункциональные упражнения и игры, с помощью которых можно решать сразу несколько задач.

Первый блок - «Введение в мир психологии». Это первые занятия, на которых устанавливается дружелюбная атмосфера между ребятами, объясняются особенности уроков психологии и устанавливаются правила работы на таких занятиях.

Вторая тема – «Мои чувства» - помогает детям научиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние.

Тема «Познай самого себя и других» дает ребятам возможность исследовать себя, узнать, что все люди имеют как хорошие качества, так и те или иные недостатки. На этих занятиях развивается рефлексия и толерантность учащихся.

Темы «Я и мои друзья» и «Дружба девочек и мальчиков» одна из самых интересных для ребят этого возраста. Именно на этих занятиях впервые затрагиваются понятие дружбы, тема взаимоотношений, конфликтов. Что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить – ответы на эти вопросы учащиеся ищут совместно с педагогом.

Далее идут занятия на тему сотрудничества. Ребятам дается само понятие сотрудничества, принципы эффективного сотрудничества, в игровой форме отбатываются навыки эффективного взаимодействия.

Поведение в общественных местах (4 часа). Общественный транспорт. Поликлиника. Кафе. Парикмахерская. Правила проезда. Регистрация в поликлинике, прием у врача. Общение в кафе, парикмахерской. Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в поликлинику». Посещение парикмахера.

Последняя тема «Мое настоящее и будущее» дает детям возможность отразить изменения, произошедшие с ними за учебный год, окунуться в свой внутренний мир, оказать психологическую поддержку ребятам, нуждающимся в ней.

И завершают программу два заключительных занятия, основная цель которых – установка на веру в себя и в свой успех.\

5. Методическое обеспечение программы.

- Компьютер
- Разработки конкурсов, бесед, игр
- Тесты
- Рисунки ребят

6.Список использованной литературы

Используемая литература:

1. Битянова М.Н. Работа психолога в начальных классах. – М., 2004.
2. Богатырева Т.Л. Практическому психологу – цикл занятий с подростками 10-12 лет – М., 2007
3. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008
5. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. Авт.-сост. Е.П. Картушина, Т.В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2009
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007
7. Лукьянова М.И. Моя профессия – детский психолог. – М.: АРКТИ, 2007

8. Неделя психологии в школе / Т.Азарова, М. Битянова, Т. Беглова и др. – М.: Чистые пруды, 2005
9. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам / Юлия Зарипова – М.: Чистые пруды, 2007. Вып. 4 (16)
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2000
11. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов на Дону: Феникс, 2008
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2004