

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Шилкинский Дом детства и юношества

и юношества Хасанова С.В.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
"Секреты общения"**

Возраст обучающихся: 12-14 лет. Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Сутырина Надежда Юрьевна

п. Первомайский, 2019г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Секреты общения" относится к социально-педагогической направленности.

Программа «Секреты общения» составлена для работы с подростками. Программа объединения имеет разделы: вербальные и невербальные средства общения, что такое "Я", ценностные ориентиры личности, общение в школе, культура общения и культура речи, культура общения полов.

Программа модифицированная, комплексная. Разработана на основе пособий: Е.В. Ефимова «Азбука общения», С. Петрушина «Некоторые секреты открытого общения», Н.П. Майоровой, Е.К. Чепурных, С.М. Шурухта «Обучение жизненно важным навыкам».

В основе программы лежат нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам №1008 от 29.08.2013г.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 14.11.2014г. № 1726);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ (Проект Министерства образования и науки от 18.11.2015г. № 09-3242);
6. Концепции развития психологической службы в системе образования в РФ на период до 2025 года;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Программа направлена на решение проблем самопознания и построения конструктивного общения у подростков. Программа поможет выработать умение и привычку осмысливать окружающую действительность, овладеть основами общения и коммуникативной культуры, а также сформировать способность к самооценке, самоконтролю и саморегуляции, что будет способствовать сбережению их психического здоровья.

В процессе занятий обучающиеся осознают себя как личность, научатся рефлексии, эмпатии, грамотному эмоциональному реагированию в разных жизненных и конфликтных ситуациях, научатся вырабатывать собственную позицию, разовьют индивидуальный стиль общения, творческое мышление, что позволит им критически перерабатывать информацию, адекватно выражать своё внутреннее состояние, эффективно разрешать возникающие конфликты. Кроме этого занятия будут способствовать плавному протеканию подросткового кризиса, правильному построению взаимодействия с родителями, педагогами другими взрослыми и сверстниками.

Общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, и от того, как оно протекает в этот возрастной период, зависит во многом будущее ребенка. Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения подростков. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания. Опыт общения, приобретённый в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении во взрослую жизнь. Общась, подростки отрабатывают навыки социального взаимодействия.

Общение является основой социального сравнения подростком себя с равными по возрасту, но имеющими разные личные качества сверстниками. В данном возрасте центральным психологическим процессом является развитие самосознания. Это проявляется в новообразованиях данного возрастного периода: "чувство взрослости", "чувство принадлежности к группе", в появлении новых вопросов о себе, новых точек зрения, что напрямую зависит от среды, в которой ребенок воспитывается, и от особенностей его интеллектуального развития. Вместе с тем, ребята чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, как, с помощью каких критериев это можно сделать. Наряду с этим отмечается

рост негативного восприятия себя, увеличивается число негативных самооценок. Общение даёт подростку возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки. А это приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства устойчивости и эмоционального комфорта.

Актуальность данной программы состоит в том, что основной психологической задачей данного возраста является самоопределение в сексуальной, психологической и социальной сферах, т.е. удовлетворение физиологической потребности, запускающей сексуальную и половую активность подростка; потребности в безопасности, которую подросток находит в принадлежности к группе; потребности в независимости от семьи; потребности в привязанности (в доверительных и глубоких отношениях); потребности в успехе, в проверке своих возможностей; потребности в самореализации и развитии собственного “Я”.

Подростковый коллектив – это своеобразный социальный “полигон”, на котором отрабатываются и усваиваются мужские и женские роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение. В группах подростками отрабатывается также и умение разрешать конфликтные ситуации. Конфликты с ровесниками в основном являются проявлением борьбы: у мальчиков за лидерство, за успехи в физической или интеллектуальной областях, или за чью-то дружбу, у девочек – за представителя противоположного пола.

Значение взаимоотношений с окружающими огромно, а их нарушение – тонкий показатель отклонений психического развития. Конечно, количество социальных контактов школьника зависит от темперамента, но большинство подростков пытается установить дружеские контакты со сверстниками. Подросток, который мало общается со сверстниками и не принимается ими из-за неумения организовать общение, быть интересным окружающим, чувствует себя уязвленным, отвергнутым. Ему нужно помочь наладить отношения с окружающими, чтобы этот фактор не стал тормозом на пути развития личности. Для этого с подростками необходимо проводить специальные групповые занятия, которые помогут повысить компетентность учащихся в сфере общения.

Также особенно актуальными становятся проблемы игровой и интернет-зависимости, рост антисоциального поведения и агрессии. Подобные тенденции связаны, в том числе, с перестройкой семьи как социального института, что порождает новую социальную ситуацию развития обучающихся, а также с расширением границ доступности средств массовой информации и иных ресурсов при низком уровне безопасности информационной среды. Все перечисленные проблемы затрудняют адаптацию и дальнейшую социализацию подрастающего поколения.

Программа предназначена для учащихся 12-14 лет.

В работе необходимо учитывать следующие особенности подросткового возраста:

- преимущественная ориентация на процесс общения (подростки очень нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании родителей, близких людей, во внимании окружающих людей к себе);
- переживания, связанные с чувством наступающей взрослости, половой идентификацией и формированием образа “Я”;
- интенсивное развитие абстрактного мышления, изменение его способов, его социализация;
- активное формирование самосознания и рефлексии;
- ярко выраженная реакция эмансипации и самоактуализации;
- потребность в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса;
- концентрированность на собственной личности, стремление к самостоятельности, независимости, взаимоотношениям с противоположным полом.

Всё вышесказанное говорит о важности и необходимости развития навыков общения и группового взаимодействия в подростковом возрасте. На это и нацелена данная программа, предлагаемая для обучающихся седьмых, восьмых классов.

Программа рассчитана на 144 часов- 1год обучения. Включает в себя теоретические и практические занятия.

В содержании курса основное внимание уделено проблемам общения, его видам, приемам, способам управления чувствами. Большое количество практических занятий, активных форм работы позволяет сформировать «обратную связь» с учащимися, на практике проверить усвоение теоретического материала, а также обеспечивает атмосферу понимания и взаимодействия в учебной группе, формируя сплоченный и дружный коллектив, состоящий из людей, понимающих других и себя.

Форма обучения – очная. Занятия по форме напоминают тренинги, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения.

Структура занятия.

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Содержание курса ориентирует так же на применение активизирующих методов и приемов обучения:

- ✓ игра (ролевая, подвижная, малоподвижная),
- ✓ мозговой штурм,
- ✓ дискуссия,
- ✓ диалог,
- ✓ упражнения (настройки, разогревающие),
- ✓ самоотчет (диагностика),
- ✓ тесты,
- ✓ анкеты,
- ✓ опросники.

В содержании курса представлены следующие виды деятельности учащихся:

- ✓ поисковая деятельность по сбору информации,
- ✓ игровая и коммуникативная деятельность,
- ✓ диагностическая и рефлексивная деятельность,
- ✓ практическая деятельность, связанная с отработкой умений и навыков.

На занятиях используются следующие формы работы:

- ✓ индивидуальная работа («И один в поле воин»),
- ✓ работа в парах («Двойки»),
- ✓ работа в малых группах («Тройки и четверки»),
- ✓ работа всей группы («Круг»).

Исходя из специфики курса (большое количество практических заданий) оптимальное количество учащихся в группе –15 человек, что позволяет вести занятия динамично и предполагает активное участие всех присутствующих.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут. Продолжительность часа-40 минут.

### **Предполагаемый результат.**

В результате реализации данной программы, подростки приобретают:

- знания о средствах, видах, способах общения;
- умение эффективного и бесконфликтного общения;
- осознание своей индивидуальности, принятие себя как личности, умеющей работать над своими недостаткам, стремящейся к самопознанию;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах;
- способность к эмпатии, толерантности и рефлексии.

**Цель программы:** развитие эмоционально-личностной сферы подростков и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Основные задачи:

-личностные - формирование культуры общения и поведения в социуме, развитие коммуникативных способностей, формирование у обучающихся положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности культуры общения с людьми;

-метапредметные - развитие мотивации к самоизучению, потребности в саморазвитии и бесконфликтному и эффективному общению;

- образовательные - развитие познавательного интереса к самопознанию, процессу общения, формирование умения и навыков практического владения вербальными и невербальными средствами общения, обобщение знаний о навыках равноправного общения, конструктивных способах разрешения конфликтов, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов, развитие навыков групповой работы.

### Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Вербальные и невербальные средства общения</b>			
	1. Тренинговое занятие "Знакомство".	1	0,5	0,5
	2. Роль общения в жизни и развитии человека.	2	1	1
	3. Восприятие мира (наши органы чувств).	2	0,5	0,5
	4. Взаимозависимость человека и природы.	1	0,5	0,5
	5. Язык как средство общения.	2	1	1
	6. Сколько языков в мире?	1	0,5	0,5
	7. Слово веселит, огорчает, утешает.	1	0,5	0,5
	8. Какой окраски твой голос?	1	0,5	0,5
	9. Влияние позы в процессе общения.	1	0,5	0,5
	10. Выражение лица в процессе общения.	1	0,5	0,5
	11. Влияние дистанции в процессе общения.	1	0,5	0,5
	12. Язык жестов. Жесты походки.	1	0,5	0,5
	13. Жесты, раскрывающие защиту, оценку, подозрение, открытость.	1	0,5	0,5
	14. Кластер жестов доверия, нервозности, самоконтроля.	1	0,5	0,5
	15. Жесты скуки, ожидания, принятия.	1	0,5	0,5
	16. Жесты без зрителей; разговор по телефону, день рождения.	1	0,5	0,5
	17. Мимика и пантомима как средство общения.	1	0,5	0,5
	18. Язык чувств.	1	0,5	0,5
	19. Итоговое занятие	1	0,5	0,5
		<b>22</b>		
<b>2.</b>	<b>Что такое "Я"</b>			
	1. Кто такой "Я" (мой автопортрет).	2	1	1
	2. О слабых и сильных сторонах темперамента.	2	1	1
	3. Что в имени тебе моём? Тайна имени.	2	1	1
	4. Три зеркала (самооценка ребёнка).	2	1	1
	5. Положи себя под микроскоп.	2	1	1
	6. Вглядись в себя, сравни с другими.	2	1	1
	7. Помоги понять себя.	2	1	1
	8. Скажи себе сам.	2	1	1
	9. Мои заветные желания.	2	1	1
	10. Мой интеллект.	2	1	1
	11. Об умении выразить свои чувства и симпатии.	2	1	1
	12. Об умении выразить своё настроение и чувствовать состояние другого.	2	1	1
	13. Итоговое занятие	1	0,5	0,5
		<b>25</b>		

<b>3.</b>	<b>Ценностные ориентиры личности.</b>			
	1. Путешествие в дом добра и зла.	2	1	1
	2. Любим добрые поступки.	1	0,5	0,5
	3. "Добрым быть совсем-совсем непросто"	1	0,5	0,5
	4. Душа—это наше творение.	2	1	1
	5. Урок улыбки.	2	1	1
	6. "Нам счастья не сулит обида чья-то..."	2	1	1
	7. Советуем друг другу.	2	1	1
	8. Отчего бывает одиноко.	2	1	1
	9. Отворите волшебные двери добра и доверия.	2	1	1
	10. Быть уверенным в себе, но не самоуверенным.	2	1	1
	11. Умей разобраться в ситуации.	2	1	1
	12. Умей учитывать позицию другого.	1	0,5	0,5
	13. Моё поведение в трудных ситуациях.	2	1	1
	14. Итоговое занятие	1	0,5	0,5
		<b>24</b>		
<b>4.</b>	<b>Общение в школе.</b>			
	1. Школьные правила этикета.	1	0,5	0,5
	2. В школе ты хозяин и гость.	1	0,5	0,5
	3. Портрет моего учителя.	1	0,5	0,5
	4. Подари учителю дело и слово доброе.	1	0,5	0,5
	5. Одноклассник, товарищ, друг.	1	0,5	0,5
	6. Я, ты, мы.	2	1	1
	7. Школьный конфликт. Как его решать?	2	1	1
	8. Мир моих увлечений.	2	1	1
	9. Коллектив начинается с меня.	2	1	1
	10. Когда чувствуешь локоть друга.	2	1	1
	11. Портрет моего друга	2	1	1
	12. Отношение к неудачам в учёбе.	2	1	1
	13. Как стать умнее?	2	1	1
	14. Итоговое занятие	1	0,5	0,5
		<b>22</b>		
<b>5.</b>	<b>Общение в семье.</b>			
	1. Дом – моя семья.	2	1	1
	2. Портрет моей семьи.	2	1	1
	3. Тепло родного дома.	1	0,5	0,5
	4. Чью старость ты утешил?	1	0,5	0,5
	5. Посмотрите в глаза.	1	0,5	0,5
	6. Учись быть благодарным.	2	1	1
	7. Раздели печаль и радость близкого.	2	1	1
	8. Как решать проблемы.	2	1	1
	9. Я в кругу семьи.	1	0,5	0,5
	10. Поговори со мною, мама.	1	0,5	0,5
	11. Урок мудрости.	1	0,5	0,5
	12. Итоговое занятие	1	0,5	0,5
		<b>17</b>		
<b>6.</b>	<b>Культура общения и культура речи.</b>			
	1. Внешняя и внутренняя воспитанность человека.	1	0,5	0,5
	2. Встречают по одежке.	1	0,5	0,5
	3. Когда какое слово молвить.	2	1	1
	4. Чистый ручеёк нашей речи.	1	0,5	0,5
	5. Мы в гостях, у нас гости.	1	0,5	0,5
	6. Дорога. Транспорт. Пеший путь.	1	0,5	0,5
	7. Лес, речка, луг, где можно отдохнуть.	1	0,5	0,5

	8. Когда рядом много людей (дискотека, театр).	2	1	1
	9. Алло, я вас слушаю.	1	0,5	0,5
	10. Я пишу...	1	0,5	0,5
	11. Об уважении к себе и окружающим.	2	1	1
	12. Умение слушать собеседника и задавать ему вопросы.	2	1	1
	13. Итоговое занятие	1	0,5	0,5
		<b>17</b>		
<b>7.</b>	<b>Культура общения полов.</b>			
	1. Общее и особенное для мальчиков и девочек.	1	0,5	0,5
	2. Секретные советы мальчикам и девочкам.	1	0,5	0,5
	3. Знакомство (умение начать и поддержать знакомство).	2	1	1
	4. Умение нравиться – искусство.	2	1	1
	5. Как себя вести (правила хорошего тона в различных ситуациях).	2	1	1
	6. Внешность.	2	1	1
	7. О дружбе мальчиков и девочек.	2	1	1
	8. О трепетном чувстве первой любви.	2	1	1
	9. Культура выражения чувств.	2	1	1
	10. Итоговое занятие.	1	0,5	0,5
		<b>17</b>		
<b>Итого</b>		<b>144</b>		

### Содержание учебного плана

#### Основные понятия курса:

Агрессия – индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другому человеку, либо даже на уничтожение человека.

Вербальное общение – общение при помощи языковых средств, воспринимаемых на слух.

Выразительные движения – внешнее выражение психических состояний, особенно эмоциональных, проявляющихся в мимике и пантомимике и вокальной мимике.

Избегание конфликта – отсутствие стремления к кооперации, а также отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Интонация – понижение или повышение тона голоса при произношении.

Коммуникация – связь, в ходе которой происходит обмен информацией между системами в живой и неживой природе.

Компромисс – соглашение на основе взаимных уступок.

Конфликт – возникновение трудноразрешимых противоречий, столкновение противоположных интересов на почве соперничества, отсутствия взаимопонимания по различным вопросам, связанным с острыми эмоциональными переживаниями.

Конформность – податливость человека реальному или воображаемому давлению группы; проявляется в изменении его поведения и установок соответственно первоначально не разделявшейся им позиции.

Мимика – выразительные движения мышц лица, передающие определенные чувства.

Общение – процесс передачи и приема вербальной и невербальной информации, основное условие развития и формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя посредством других людей.

Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

Самооценка – способность человека честно, с любовью и по достоинству оценить себя.

Саморегуляция – сознательно-волевое управление внутренними процессами собственной психики, которое позволяет дать "выход чувству" в форме, не задевающей и не оскорбляющей других, а также целенаправленно влиять на изменение своего эмоционального состояния.

Соперничество – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Сотрудничество – способ разрешения конфликта, при котором участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Чувства – стойкие продолжительные переживания по поводу различных явлений.

Эмоции – непосредственная реакция человека на что-либо происходящее с ним.

Эмпатия – постижение эмоционального состояния другого человека, сочувствие, сопереживание, сострадание.

## **Раздел 1. Вербальные и невербальные средства общения.**

Теория: Знаковая природа общения. Отличие способов общения человека и животных. Взаимозависимость человека и природы. Восприятие мира.

Язык как средство общения. Функции речи. Развивая речь, человек активно развивает чувства, мышления, получает навыки общения. Речь устная и письменная.

Невербальные средства общения. Влияние зрительного контакта, позы и дистанции в общении. Мимика, жесты, интонация как средства общения.

Практика: отработка навыков общения, развитие умения выражать свои эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние человека.

Возможные типы заданий.

1. Ролевые игры "Иностранец", "Ощупай и нарисуй", "Угадайка", "Изобрази сказку", "Расскажи стихи без слов", "Несмеяна", "Краски".
2. Упражнения на развитие мимических движений "Мимическая гимнастика".
3. Игры по обучению выразительным движениям "Кто это?".
4. Этюды по изучению поз, походки, жестов "Деловые переговоры", "Влюблённые", "Разговор по телефону", "Аэропорт", "Друзья", "Ссора".
5. Игры на тренировку умений распознавать эмоциональные состояния по мимике.
6. Эксперимент "Отражает ли речь особенности характера человека?".

## **Раздел 2. Что такое "Я".**

Теория: изучение индивидуальных особенностей личности. Образ своего "Я" – это сумма мыслей и чувств ребёнка о самом себе. Позитивные и негативные мысли о своём "Я" и их участие в процессе общения. Взгляд на себя со стороны (свой внешний облик, особенности и манеры поведения, темперамента, черта характера). Воспитание чувства собственной индивидуальности и личной уникальности у каждого ребёнка. Процесс познания самого себя формирует самооценку ребёнка. Важность адекватности самооценки, негативность или завышения самооценки личности. Чувство собственного достоинства, помогающее обрести уверенность в себе и своих силах.

Практика.

Возможные типы заданий.

1. Игра "Что такое Я?", "Положи себя под микроскоп", "Вглядишься в себя, сравни с другими", "Интервью", "Прокуроры, адвокаты".
2. Упражнения "Мои сильные стороны", "Автопортрет", "Мои слабые стороны", "Психологический автопортрет",
3. Ролевой тренинг "Три зеркала".
4. Обсуждение поступков героев книг, кинофильмов.

## **Раздел 3. Ценностные ориентиры личности.**

Нравственные представления о добре и зле, жестокости и человечности, внимательности к окружающим. Воспитание ответственности за свои поступки, поведение в целом. Гуманность как проявление уважения и доброжелательного отношения к любому человеку. Честь как чувство собственного достоинства, основанного на уважении достоинства другого человека.

Возможные типы заданий.

1. Психологические задачи-ситуации.
2. Тематическое рисование "Дом Добра", "Дом Зла", "Карикатура".



3. Игры "На кого я похож", "Ромашка", "Копилка добрых и злых слов", "Волшебное кресло".
4. Карусели общения "За что меня любят люди?", "От чего бывает одиноко?".

#### **Раздел 4. Общение в школе.**

Психологические особенности общения учащихся в системах "Учитель – ученик", "Ученик – ученик". Необходимость усвоения понятий о положительных и отрицательных чертах характера. Умение определить личностные черты своего характера по общению, правильно сориентироваться в главном человеческом взаимодействии, определить взаимодействия поведения, быть приятным в общении и добиваться при этом успехов.

Создание моделей желательного поведения на определённые черты характера. Развитие способности соотносить особенности своего поведения с нормами и правилами школьного этикета,

Возможные типы заданий.

1. Моделирование положительных черт характера (Этюды "Альбом марок", "Так будет справедливо").
2. Моделирование нежелательного поведения (Этюды "Хочу и всё", "Кривляка", "Ябедник", "Эгоист").
3. Игры на сопоставление различных черт характера "Два друга".
4. Сочинения-фантазии "Сочини сказку", "Рассказ по кругу".
5. Игры-импровизации "Мой двойник", "Разговор по телефону".
6. Психологические задачи-ситуации (из школьной жизни).
7. Сюжетно-ролевые игры "Опять двойка", "Педсовет".
8. Тесты-эксперименты.

#### **Раздел 5. Общение в семье.**

Особенности внутрисемейных отношений. Именно в семье закладываются основы уважения к старшим, любви к близким, заботы о них. Настроение взрослых членов семьи, их поступки, отношения между собой сказываются на формировании коммуникативных навыков ребёнка.

Возможные типы заданий.

1. Тест "Рисунок семьи".
2. Сюжетно ролевые игры "Вечер в семье", "День рождения", "Приём гостей", "Поездка на дачу".
3. Этюд "Дружная семья", "8-ое марта".
4. Проигрывание и анализ жизненных ситуаций.
5. Сочинения-миниатюры "Моя семья".

#### **Раздел 6. Культура общения и культура речи.**

Культура общения основана на соблюдении определённых этических правил и норм. Эти правила называют этикетом. Этикет определяет форму, технику общения в различных жизненных ситуациях.

Важнейшая роль в процессе коммуникации принадлежит хорошо развитой речи – средству человеческого общения. Содержание раздела направлено на ознакомление детей с правилами, существующими в обществе, на выработку такой манеры поведения, без которой общение с окружающими будет затруднено.

Возможные типы заданий.

1. Игры-драматизации различных ситуаций "Гости", "День рождения", "Экскурсия в музей".
2. Игра "Слово веселит, огорчает, утешает", "Интервью".
3. Конкурс "Умеем ли мы говорить".
4. Праздник добрых слов.

#### **Раздел 7. Культура общения полов.**

Различия между мальчиками и девочками проявляются ещё в дошкольном возрасте.

Формирование нормальных взаимоотношений мальчиков и девочек является одной из важнейших задач воспитания культуры общения, будущего счастья детей, их возможности

полноценно "найти себя" в жизни и способности создать крепкую семью в будущем. В совместных играх и занятиях, в общем труде, выполняя "мужские и женские роли", наблюдая друг за другом, подростки учатся общаться между собой.

Возможные типы заданий.

1. Игры на развитие основных эмоциональных состояний.
2. Анкетирование.
3. Тематическое рисование.
4. Беседы.
5. Упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера.
6. Сочинения-миниатюры.

### **Планируемые результаты освоения программы «Секреты общения»**

Личностные результаты:

- ✓ осознание себя как личности, раскрытие самобытной индивидуальности, понимание своей связи с другими людьми, обществом, природой, культурой;
- ✓ развитие личностных структур сознания - ценностей, смыслов, отношений, способностей к выбору, рефлексии, саморегуляции;
- ✓ умение соотносить поступки с нравственными понятиями и видеть нравственные ценности в конкретном человеке в повседневном общении;
- ✓ понимать роль личностного самосовершенствования, духовности как культуры чувств человека, реализуемой в поступках и творчестве;
- ✓ проявление потребности в использовании приёмов самовоспитания самопознания и саморазвития;
- ✓ принятие ценностей и правил здорового образа жизни, использование способов сохранения и укрепления здоровья.

Метапредметные результаты:

- ✓ формирование мотивационной сферы учащихся посредством развития субъектных свойств: самопознания, самооценки, самореализации, самостоятельности, ответственности;
- ✓ способность использовать различные способы саморазвития в познавательном творчестве;
- ✓ способность переносить знания и умения в новую ситуацию, находить противоречия в явлениях, предметах.
- ✓ использовать назначение и роль задаваемых вопросов как форму познания мира и вида связи с взрослыми.

Регулятивные результаты:

- ✓ использование речи для регуляции своего действия;
- ✓ адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- ✓ умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- ✓ умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные результаты:

- ✓ умение работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ✓ умение ставить вопросы;
- ✓ обращаться за помощью;
- ✓ формулировать свои затруднения;
- ✓ предлагать помощь и сотрудничество;
- ✓ слушать собеседника;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### Календарный учебный график

№ п/п	Мес яц	Чис ло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе- ния	Форма контроля
1			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Вводное занятие. Знакомство.	кабинет	анкета
2 3			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Роль общения в жизни и развитии человека.	кабинет	тест
4 5			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Восприятие мира (наши органы чувств).	кабинет	самооцен ка
6			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Взаимозависимость человека и природы.	кабинет	опрос
7 8			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Средства общения.	кабинет	тест
9			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Сколько языков в мире?	кабинет	опрос
10			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Слово веселит, огорчает, утешает.	кабинет	опрос
11			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Какой окраски твой голос?	кабинет	тест
12			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Влияние позы в процессе общения.	кабинет	опрос
13			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Выражение лица в процессе общения.	кабинет	опрос
14			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Влияние дистанции в процессе общения.	кабинет	опрос
15			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Язык жестов. Жесты походки	кабинет	опрос
16			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Жесты, раскрывающие защиту, оценку, подозрение, открытость.	кабинет	опрос
17			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Кластер жестов доверия, нервозности, самоконтроля.	кабинет	самонабл юдение
18			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Жесты скуки, ожидания, принятия.	кабинет	самонабл юдение
19			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Жесты без зрителей; разговор по телефону, день рождения.	кабинет	самонабл юдение
20			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Мимика и пантомима как средство общения.	кабинет	тест
21			15.00— 16.30	Занятие с элементами	1	Язык чувств.	кабинет	опрос

				тренинга				
22			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Итоговое занятие	кабинет	анкета
23 24			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	<b>Кто такой "Я" (мой автопортрет).</b>	кабинет	Проективная
25 26			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Мой темперамент. Плюсы и минусы.	кабинет	Тест
27 28			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Что в имени тебе моём? Тайна имени	кабинет	опрос
29 30			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Три зеркала (моя самооценка).	кабинет	Тест
31 32			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Положи себя под микроскоп.	кабинет	самонаблюдение
33 34			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Вглядись в себя, сравни с другими.	кабинет	самонаблюдение
35 36			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Как понять себя.	кабинет	самонаблюдение
37 38			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Скажи себе сам.	кабинет	самонаблюдение
39 40			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Заветные желания.	кабинет	опрос
41 42			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Мой интеллект.	кабинет	тест
43 44			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Как выразить свои чувства и симпатии.	кабинет	Тест
45 46			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Как выразить своё настроение и чувствовать состояние другого.	кабинет	опрос
47			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Итоговое занятие	кабинет	анкета
48 49			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	<b>Путешествие в дом добра и зла.</b>	кабинет	опрос
50			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Любим добрые поступки.	кабинет	опрос
51			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	"Добрым быть совсем-совсем непросто"	кабинет	опрос
52 53			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Душа—это наше творение.	кабинет	опрос
54 55			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Урок улыбки.	кабинет	самонаблюдение
56 57			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	"Нам счастья не сулит обида чья-то..."	кабинет	опрос

58 59			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Советуем друг другу.	кабинет	опрос
60 61			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Отчего бывает одинок.	кабинет	опрос
62 63			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Отворите волшебные двери добра и доверия.	кабинет	опрос
64 65			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Быть уверенным в себе, но не самоуверенным.	кабинет	опрос
66 67			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Умей разобраться в ситуации.	кабинет	опрос
68			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Умей учитывать позицию другого.	кабинет	опрос
69 70			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Моё поведение в трудных ситуациях.	кабинет	опрос
71			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Итоговое занятие	кабинет	анкета
72			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	<b>Школьные правила этикета.</b>	кабинет	Тест
73			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	В школе ты хозяин и гость.	кабинет	самонабл юдение
74			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Портрет моего учителя.	кабинет	Проектив ная
75			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Подари учителю дело и слово доброе.	кабинет	опрос
76			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Одноклассник, товарищ, друг.	кабинет	опрос
77 78			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Я, ты, мы.	кабинет	опрос
79 80			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Школьный конфликт. Как его решать?	кабинет	тест
81 82			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Мир моих увлечений.	кабинет	анкета
83 84			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Коллектив начинается с меня.	кабинет	Опрос
85 86			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Когда чувствуешь локоть друга.	кабинет	опрос
87 88			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Портрет моего друга	кабинет	опрос
89 90			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Отношение к неудачам в учёбе.	кабинет	опрос
91 92			15.00— 16.30	Занятие с элементами	2	Как стать умнее?	кабинет	опрос

				тренинга				
93			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Итоговое занятие	кабинет	анкета
94 95			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	<b>Дом – моя семья.</b>	кабинет	Опрос
96 97			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Портрет моей семьи.	кабинет	Прокетив ная
98			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Тепло родного дома.	кабинет	Опрос
99			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Чью старость ты утешил?	кабинет	опрос
100			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Посмотрите в глаза.	кабинет	опрос
101 102			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Учись быть благодарным.	кабинет	опрос
103 104			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Раздели печаль и радость близкого.	кабинет	опрос
105 106			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Как решать проблемы.	кабинет	опрос
107			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Я в кругу семьи.	кабинет	опрос
108			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Поговори со мною, мама.	кабинет	опрос
109			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Урок мудрости.	кабинет	опрос
110			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Итоговое занятие	кабинет	опрос
111			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	<b>Внешняя и внутренняя воспитанность человека.</b>	кабинет	опрос
112			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Встречают по одежке.	кабинет	опрос
113			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Когда какое слово молвить.	кабинет	опрос
114			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Чистый ручеёк нашей речи.	кабинет	опрос
115			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Мы в гостях, у нас гости.	кабинет	опрос
116			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Дорога. Транспорт. Пеший путь.	кабинет	опрос
117			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Лес, речка, луг, где можно отдохнуть.	кабинет	опрос
118			15.00—	Занятие с	2	Когда рядом много	кабинет	опрос

119			16.30	элементами тренинга		людей (дискотека, театр).		
120			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	«Алло, я вас слушаю».	кабинет	опрос
121			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	«Я к Вам пишу...»	кабинет	Проективная
122			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Об уважении к себе и окружающим.	кабинет	опрос
124			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Умение слушать собеседника и задавать ему вопросы.	кабинет	опрос
126			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Итоговое занятие	кабинет	опрос
127			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	<b>Общее и особенное для мальчиков и девочек.</b>	кабинет	опрос
128			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Секретные советы мальчикам и девочкам.	кабинет	опрос
129			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Знакомство (умение начать и поддержать знакомство).	кабинет	опрос
131			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Умение нравиться – искусство.	кабинет	опрос
133			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Как себя вести (правила хорошего тона в различных ситуациях).	кабинет	опрос
135			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Внешность.	кабинет	самонаблюдение
137			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	О дружбе мальчиков и девочек.	кабинет	опрос
140			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	О трепетном чувстве первой любви.	кабинет	опрос
142			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	2	Культура выражения чувств.	кабинет	опрос
144			15.00— 16.30	Занятие с элементами тренинга	1	Итоговое занятие.	кабинет	Анкета

;

### Условия реализации программы.

Для обеспечения программы «Секреты общения» необходимы:

- просторный учебный кабинет;
- оборудование необходимое для занятий: комплект карточек-сценариев, карточек - проблемных ситуаций; реквизит для сюжетно-ролевых игр; компьютер и подборка музыкальных записей для сопровождения речевых ситуаций, коммуникативных сценок; проектор и экран; мяч, ленты и т.д.
- тетради, где учащиеся помечают основные моменты тем, рисуют, пишут необходимую информацию по занятиям (задания для выполнения дома, расписание занятий), набор цветных карандашей, простых.

### Оценка результатов деятельности

В начале и конце учебного года проводится изучение уровня тревожности, самооценки, общительности, стилей реагирования обучающихся в конфликтной ситуации, их способности к эмпатии. Результаты тестирования сравниваются и анализируются. Исходя из данных психодиагностического обследования учащихся, корректируется программа.

#### Оценочные материалы:

Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин

Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)

Тестовая карта коммуникативной деятельности (на основе анкеты А.А. Леонтьева)

Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)

Методика для изучения социализированности личности учащегося (разработана профессором М.И. Рожковым)

Тест «Способность к эмпатии» (Самоучитель по психологии Образцова Л. Н.)

Предварительный контроль	Текущий контроль	Итоговый контроль
Входная диагностика	Анализ. Самооценка. Открытые занятия, выступления детей на школьных мероприятиях.	Карта индивидуальной сформированности знаний и умений. Участие в мероприятиях школы.

### Методические материалы.

Программа построена на основе следующих принципов:

- учёта возрастных особенностей учащихся;
- мотивационной готовности;
- целостности материала (единство когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов);
- соответствия методам познания;
- развивающего и воспитывающего обучения;
- научности;
- преемственности, последовательности, систематичности;
- наглядности;
- сознательности и активности;
- доступности и посильности;
- уважение к личности ребенка в сочетании с требовательностью;
- принципы опоры на положительное в человеке.

В работе используются следующие методы и приемы обучения:

1. Наглядные (иллюстрации, натуральные объекты, презентации);
2. Игровые (коммуникативные тренинги и игры, развивающие, сюжетно-ролевые игры);
3. Практические (творческие задания, моделирование и анализ заданных ситуаций, упражнения, способствующие снятию эмоционального напряжения, анкетирование, тестирование).



#### 4. Словесные (рассказ, лекция, беседа).

Среди разнообразных педагогических технологий, на наш взгляд, наиболее адекватными поставленным целям и наиболее универсальными являются:

- обучение в сотрудничестве,
- игровые технологии,
- дифференцированный подход к обучению,
- технология критического мышления,
- здоровьесберегающие технологии,
- информационно-коммуникативные технологии.

Эти направления относятся к так называемому гуманистическому подходу в психологии и в образовании, главной отличительной чертой которого является особое внимание к индивидуальности человека, его личности, четкая ориентация на сознательное развитие самостоятельного критического мышления.

#### Дидактический материал.

Комплект карточек-сценариев, карточек - проблемных ситуаций и т.д.; реквизит для сюжетно-ролевых игр; коробочка (шкатулка) релаксации с набором предметов, разных на ощупь (мягкий, твердый, колючий, гладкий и др.); набор плакатов: "Бороться с характером бесполезно, его нужно узнать и приручить", "Я верю, что я хороший друг", "В жизни многое зависит от того, как ты себя воспринимаешь", "Галерея эмоций", "Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась...", "Если тебе грустно..."; буклеты «Общение и его роль в жизни человека», «Общение со сверстниками», «Культура общения», «Культура интернет общения», «Конфликты в нашей жизни», «Общение без конфликтов» и другие.

### **Литература для педагога дополнительного образования**

1. Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. - СПб., 1996
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - СПб., 1992
3. Бэрон Р. Ричардсон Д. Агрессия. - СПб., 1997
4. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. – Новосибирск, М., 1997
5. Дольто Ф. На стороне подростка. - СПб., 1997
6. Зузенко Ю. Уроки психологии в школе (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psylesson.ru>
7. Игры для интенсивного обучения /под ред. В.В.Петрусинского.- М.: Прометей, 1991
8. Изард К. Эмоции человека. М., 1980
9. Классные часы: 7-8 класс / А.В. Давыдов. – М.: ВАКО, 2010
10. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2001
11. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М., 1998
12. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб., 2000
13. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.- М.: Айрис пресс, 2003
14. Фопель К. Энергия паузы. - М., 2004

### **Рекомендуемая литература для учащихся**

1. Вачков И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М.: Генезис, 2012. – 424с.
2. Токарева В.С. Нам нужно общение. – М.: АСТ, 2008, - 480с.
3. Энциклопедия для детей. Том 18, часть 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. – М., 2002.