

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Гимназия № 39 имени Героя Советского Союза Василия Филипповича Маргелова»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1
от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ «Гимназии № 39»
_____ Т.Л.Терлецкая

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩЕНИЕ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ»
для учащихся 6-х классов**

Составитель:
Мкртчян Элла Ервандовна, психолог

Тольятти, 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

— Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г

— Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

— Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрировано Минюстом России 03.03.2011 № 23290) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».

— Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

— Учебный план МОУ «СОШ № 62» г. Магнитогорска на 2018-2019 учебный год, утвержденный приказом МОУ «СОШ № 62» г. Магнитогорска от 25.08.2015г. № 120/1

— Положение о разработке рабочих программ учебных предметных курсов, предметов, дисциплин (модулей), элективных курсов. Приказ от 27.08.2014г. № 86.- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 22.10.1999г. №636 «Об утверждении положения о службе практической психологии в системе Министерство образования и науки Российской Федерации»

— Положение о социально-психологической службе МБУ «Гимназия №39»

Цель: Помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Задачи:

1. Повысить общий уровень психологического и интеллектуального развития учащихся.
2. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и с окружающими.
3. Формировать позитивную моральную позицию подростка в социуме.
4. Побуждать подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций, к их обсуждению и анализу.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
8. Развивать умение слушать и слышать своих собеседников.
9. Обучать учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
10. Обучать приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

Планируемые результаты освоения учебного курса

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом

среднего общего образования одним из требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы является ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Содержание данного курса способствует формированию у обучающихся личностных качеств, необходимых для семейной жизни и включает в себя изучение семьи как нравственной основы современного человека, анализ кризисных явлений современной семейной жизни, анализ психологических аспектов мужского и женского поведения, изучение психологии детско-родительских отношений.

Прогнозируемые результаты реализации программы:

Обучающиеся должны научиться:

- преодолевать возникающие в учебе трудности;
- планировать свою деятельность;
- контролировать собственные действия в ходе выполнения задания;
- подбирать в своей деятельности неординарные способы решений, творчески подходить к выполнению заданий;
- самостоятельно выполнять данное учителем задание;
- проявлять собственную активность в получении знаний;
- повышать общий уровень психологического и интеллектуального развития.
- позитивно относиться к своему «Я», адекватно воспринимать окружающий мир.
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- адекватно вести себя в различных ситуациях
- различать и описывать различные эмоциональные состояния
- справляться со страхами, обидами, гневом
- уметь справляться с негативными эмоциями
- стремиться к изучению своих возможностей и способностей.

Личностные результаты :

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

б) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

Содержание учебного курса

Интеллектуальное и личностное развитие обучающихся в новых измененных условиях являются залогом их успешной адаптации, как учебной, так и социальной, а также залогом сохранения их психического здоровья. Это определяет основное содержание программы.

Раздел **«Внутренний мир человека и возможности его познания»** (24ч.). В этом разделе определяются цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий. Формирование позиции взаимодействия на занятиях. Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса самопознания и самообразования. Описание области коллективной работы группы. Предложение правил работы и самоопределения. Актуализация собственных проблем учащихся. Общее представление о психологии как науке. Происхождение, современное состояние и значение психологии. Научные открытия и сенсации в наши дни. Мозг и психика. Сознание как высшая ступень развития психики. Состояния сознания. Выделение сферы сознания и подсознания. Влияние бессознательного на общение. Действие психологических защитных механизмов. Личность. Структура личности. Сложность структуры личности человека. Возможность и необходимость самопознания. Методы изучения личности. Самонаблюдение и самоанализ. Многообразие личностных особенностей. Образ «Я» и самооценка. Развитие личности. Деятельность как способ существования и выражения «Я» человека. Культура общения и жизненного самоопределения. Секреты уверенности в себе. Коммуникативные знания и умения.

Раздел **«Общение в конфликте»** (9 ч.). В разделе раскрывается понятие о конфликте, способах диагностики. Раскрываются эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций.

Дается определение конструктивным и деструктивным конфликтам и их различиям. Определяются способы „выхода“ из деструктивных состояний. Определяется стратегия сотрудничества в конфликте. Правила поведения в конфликте. Выбирается стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте. Также происходит знакомство с «Я» - высказыванием как методом социально приемлемого способа выражения чувств.

Тематическое планирование

Примерное тематическое планирование учебного курса «Общение для настроения» (34 часа):

Раздел	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
Введение (1 час)	Введение в предмет. Цели и задачи курса	Знакомство с курсом, правилами и принципами работы в группе.	1
Внутренний мир человека и возможности его познания (24 часа)			
	Культура жизненного самоопределения	«Культура», «Общение», «самоопределение». Определяют, анализируют конкретные факты успешного жизненного самоопределения.	1
	Личность. Структура личности	Понятие личности. Разные подходы к определению личности и структуры личности.	1
	Методы изучения личности.	Определение и выявление методов исследования личности.	1
	"Многообразие личностных особенностей"	Анализ проблемы в общении, связанных с особенностями личности; воспроизведение положительного опыта решения проблем.	1
	Образ "Я" и самооценка	Самодиагностика личностных особенностей; проявление осознания важности самопознания и развития самосознания.	1
	Секреты уверенности в себе	Развитие уверенности в себе на основе знаний об личностных особенностях.	

	Оценка уровня коммуникативных знаний и навыков	Самооценка коммуникативных способностей; выводы и план саморазвития.	1
	Нравственные основы жизнедеятельности	учение различных точек зрения об идеале нравственного поведения. Принципы нравственности.	1
	Адаптация в классе. Уровень развития коллектива	Определение понятия «адаптация»; выявление личных и общих проблем взаимоотношений в классе.	1
	Взаимопомощь в классе	Определение понятия «эмпатия»; Проявление восприимчивости к проблемам и потребностям других людей	1
	Резервы развития и саморазвития	Знакомство с возможностями и ограничениями индивидуума ; обобщение значения саморазвития.	1
	Виды общения.	определение понятия «классификация видов общения», «индивидуальный стиль общения»; обобщение методов и процедуры оценки особенностей общения в группе.	1
	Психологические защитные механизмы в общении	Определение понятия «защитные механизмы», виды и особенности «защитных механизмов»; примеры из собственного опыта общения	1
	Межличностное общение. Функции	Закономерности, помогающие общению в группе.	1

	общения		
	Роль эмоций в общении	Определение понятия «чувства, эмоции», анализ проблемы в общении и важность конструктивного общения.	1
	Мимика и жесты	Методы и процедуры оценивания невербального общения; понимание значения индивидуального восприятия	1
	Анализ чувств	Самодиагностика эмоционального состояния; развитие умения анализировать чувства партнёра в общении.	1
	Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта	Определение понятия «профилактика стрессов»; демонстрируют правильное применение техник и приёмов	1
	Умение слушать	Определение понятия «активное слушание». Как распознать метод и использовать его при общении.	1
	Темп речи в общении	Определение понятия «индивидуальный темп». Выявление собственного темпа общения.	1
	Закономерности, повышающие взаимопонимание	Изучение и активное воспроизведение закономерностей	1
	Искусство отвечать	Изучение теории и практики постановки вопросов. Умение отвечать на вопросы.	1
	Правило поведения в дискуссии	Выделение основных правил дискуссионного общения; оценивание значимости конструктивного общения, правила полемики.	1
	Конструктивное общение	Развитие коммуникативных навыков, навыков активного слушания.	1
Общение в конфликте (9 ч.)	Понятие о конфликте	Классификация, запоминание, воспроизведение и обобщение термина «конфликт»; анализ конфликта с точки зрения положительного и отрицательного воздействия на межличностные отношения.	1
	Конфликт и его диагностика	Самодиагностика способов поведения в конфликтных ситуациях; анализ типичных причин возникновения конфликтов.	1
	Человек в конфликте	Формулирование понятия о виде поведения в конфликте	1
	Поведение в	Определение методов, способов и	1

	конфликте	процедуры выявления конфликтов в группе.	
	Стратегии сотрудничества	Определение и воспроизведение стратегии, примеры из опыта общения.	1
	Искусство переговоров	Овладение способами эффективного общения, навыками грамотной устной речи, умениями вести переговоры.	1
	Конструктивное общение и здоровье	Оценка значимости конструктивного общения в сохранении психологического здоровья.	1
	Занятие по регулированию конфликтов	Отработка конструктивных способов реагирования в конфликтных ситуациях	1
	Оценка уровня развития коллектива	Мониторинг развития коллектива, значимость конструктивного общения для развития личности и коллектива.	1
Всего			34 часа