

Г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №19
(МБОУ г. Иркутска СОШ №19)

664033, г. Иркутск, ул. Державина, 279, тел.: 8(3952) 546-160

E-mail: sch19@yandex.ru

СГРН 1023801755-16 ИЕН/КП 3812007982/381201501

Утверждена приказом директора
МБОУ г. Иркутска СОШ №19

Богатырева С.Г.

Приказ № 01-10-1/2024

«12» августа 2024 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Конструктивное общение»

Адресат программы: 10 классы

Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик(и) программы:

Куделя Екатерина Юрьевна, педагог-психолог

Иркутск, 2024

Введение

На сегодняшний день стоит необходимость развития социальных навыков у школьников, этот вопрос обусловлен проблемами практики работы со школьниками, которые выражаются в неподчинении требованиям взрослых, неумении кооперироваться со сверстниками, эгоцентричности, повышенной агрессивности современных детей, отчужденности, неумении разрешать конфликты. Социальные навыки как сложное понятие включает в себя следующие компоненты: когнитивный (знание о нормах и правилах поведения); эмоциональный (принятие норм и правил поведения, положительное отношение к себе и другим); поведенческий (усвоение норм и правил поведения, которое выражается в умении договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других).

Цели и задачи курса

Цель: Развитие социальных и личностных навыков, способствующих самопознанию и саморазвитию успешному выстраиванию коммуникаций.

Задачи:

1. Развитие навыков конструктивного взаимодействия и эффективного общения;
2. Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
3. Формирование жизнеутверждающей позиции;
4. Формирование и развитие умения принимать решения.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа ориентирована на обучающихся 10 классов. Программа рассчитана на 8 месяца периодичностью в 1 раз в 2 недели, где предусмотрены такие формы работы, как игровые, практические, тренинговые, практико-ориентированные занятия. Учебный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, распорядком дня и предполагает геймификацию (объединение всех элементов образовательно-воспитательного процесса

в единый игровой сценарий). Занятия проводятся в практико-ориентированном формате. По итогам обучения целесообразно проведение комплексного занятия, предусматривающего демонстрацию обучающимися компетенций, сформированных в ходе освоения учебной программы.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация данной программы позволяет обучающимся сформировать навыки эффективного взаимодействия, повысить уровень саморегуляции, а так же окажет положительное влияние на построение адекватной Я-концепции.

Личностные результаты отражают:

- формирование ценностных ориентиров к себе и людям, самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации.
- повышение самооценки и уверенности в своих силах;
- развитие уверенности в себе при коммуникации.

Предметные результаты включают коммуникативные показатели:

- обеспечение успешного усвоения знаний, умений, навыков и формирования психологической компетентности;
- формирование представлений обучающихся о значении умений конструктивного взаимодействия;
- формирование навыков культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций, самовоспитания и саморазвития,
- формирование активной позиции школьника при столкновении со стрессовыми ситуациями;

Метапредметные результаты освоения программы включают:

- обеспечение возможностей ученика самостоятельно осуществлять такое действие как учение, ставить перед собой учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;

- осознанно выбирать наиболее эффективные медиативные способы и техники эффективного общения;

- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа представляет собой 14 занятий, каждое из которых соответствует теме плана:

1. Входная диагностика. Оценка исходных результатов с помощью авторского опроса, направленного на рефлекссию и самооценивание. (Приложение 1);

2. Мини лекция на тему «Моя тревога» с элементами тренинга. Общие сведения о понятиях «тревога» и «тревожность», «личная» и «ситуативная тревожность». Признаки тревоги, факторы, вегетативные и эмоциональные проявления. Участникам предлагается ряд упражнений на описание, проживание чувства тревоги с последующим обсуждением в группе.

3. Проективные методы как средство повышения самооценки и самоценности перед экзаменом. На данную тему отводиться 2 часа, поскольку уровень тревожности зависит от уровня самооценки. Работа со своим «Я» позволяет значительно укрепить самоценность, образ Я и самооценку учащихся, а, следовательно, способствует снижению личностной тревожности. Занятия проводятся в форме практических занятий, выполнения упражнений, с последующим обсуждением в группе.

4. Арт-методы и методы рефлексии. Использование методов арт-терапии для гармонизации эмоциональной сферы. Методы рефлексии как средство самопонимания, развитие навыков самоанализа.

5. Техники снятия тревожных состояний. Обсуждение и практическое использование методов снятия тревожных состояний. На занятии рассматриваются такие способы нормализации эмоционального состояния как

дыхательные техники, медитативные техники, техники заземления и аутогенные техники.

6. Ресурсные лайфхаки «Что делать если ждет экзамен?». Техники снятия тревожных состояний в ситуациях, вызывающих эмоциональных дискомфорт. Применение мобильных методов преодоления тревожных состояний.

7. Медитация. Практическое занятие в советующей обстановке с применением музыкального сопровождения и текста для проведения медитации.

8. Выходная диагностика. Сравнительный анализ входной диагностики и диагностики после прохождения курса.

Первое и последнее занятия курса являются диагностическими (входная и выходная диагностика для оценки результативности курса). Основными формами проведения занятий являются: мини лекция с элементами тренинга, практикум, мастер-класс, работа в группах.

Срок реализации программы: 8 месяцев с периодичностью 2 раза в месяц.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Входная диагностика	1
2.	Знакомство	1
3.	Волнуйтесь спокойно	1
4.	Арт-терапия: просто о сложном	1
5.	Общение. Что мы упускаем?	1
6.	Межличностное взаимопонимание.	1
7.	Непрямая коммуникация&прямая коммуникация	1
8.	Личные границы. 4 этапа их «презентации»	1
9.	Чувства. Их роль и значение в коммуникации	1

10.	Принятие решений	1
11.	Конфликт	1
12.	Уверенный человек. Как стать таким?	1
13.	Аутотренинг	1
14.	Игра на коммуникацию «Пойми меня»	1
15.	Технология 6 шляп как способ принятия разных точек зрения	1
16.	Выходная диагностика	1
Всего		16 часов

Календарное тематическое планирование с указанием формы занятий

№	Дата	Тема занятия	Форма занятия
1.		Входная диагностика	Диагностика
2.		Знакомство	Беседа с элементами тренинга
3.		Волнуйтесь спокойно	Тренинговое занятие
4		Арт-терапия: просто о сложном	Практикум
5		Общение. Что мы упускаем?	Практикум
6.		Межличностное взаимопонимание.	Групповая работа
7.		Непрямая коммуникация&прямая коммуникация	Групповая работа
8.		Личные границы. 4 этапа их «презентации»	Мастер-класс
9.		Чувства. Их роль и значение в коммуникации	Практикум
10.		Принятие решений	Практикум
11.		Конфликт	Практикум
12.		Уверенный человек. Как стать таким?	Практикум
13.		Аутотренинг	Аутотренинг

14.		Игра на коммуникацию «Пойми меня»	Ролевая игра
15.		Технология 6 шляп как способ принятия разных точек зрения	Игра
16.		Выходная диагностика	Диагностика

Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности обучающихся

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаюсь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.

13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать
16. Переживаю неприятности других, как свои
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных.

Оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять.

Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой.

Оценка социальной активности – с третьей строчкой

Оценка приверженности подростков гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Коэффициент больше 3 - высокая степень социализированности.

Коэффициент больше 2, но меньше трех - средняя степени развития социальных качеств.

Коэффициент меньше 2 - низкий уровень социальной адаптированности.