**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Туринская средняя общеобразовательная школа-интернат»**

**Эвенкийского муниципального района Красноярского края**

**Рабочая программа**

**Развитие коммуникативных способностей**

**« Я умею слышать и слушать»**

**в рамках реализации внеурочной деятельности по ФГОС**

**5 классы**

**Педагог-психолог I квалификационной категории : Крысь Валентина Олеговна**

**2015-2016 учебный год**

**Пояснительная записка**

Общение - неотъемлемая часть жизни человека. Потребность общаться возникает у нас с самого рождения. Достаточно вспомнить детей «маугли» лишенных общения с другими людьми, они часто утрачивают способность к контакту навсегда. Потребность в общении очень актуальна для ребят младшего подросткового возраста (11-13 лет) т.к. интимно-личностное общение со взрослым и сверстниками является ведущим видом деятельности для данного возраста. При этом одной из основных проблем данного возраста является недостаточная сформированность коммуникативных навыков. Подростки часто испытывают трудности при установления контакта с собеседником, при передаче или восприятии информации, при организации какой-либо общей работы.

Развитие коммуникативных способностей так же играет важную роль в пропаганде здорового образа жизни в широком смысле слова – с точки зрения физического, психического и социального благополучия. Совершенствование психосоциальной компетентности может оказать значительную помощь в случаях, когда поведение определяется неспособностью человека бороться со стрессами.

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, стремление ощутить себя взрослым и стать взрослым, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении; в старшем школьном возрасте – психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению. Для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть «заложены», воспитаны. Развитие не может происходить «из ничего», новообразования не возникают сами по себе, они являются итогом собственного опыта ребенка, полученного им в результате активной включенности в выполнение самых разных форм общественно полезной деятельности: учебной, спортивной, трудовой и т.д.

В современной школе отсутствует курс, где бы ученик мог получить жизненно важные качества, навыки, необходимые для формирования психосоциальной компетентности. Именно поэтому данное направление считаю наиболее актуальным для учащихся 5 класса.

**Целевая группа:** младшие подростки в возрасте 11-13 лет

**Целью** программы является: формирование навыков эффективного общения и совместной деятельности.

**Задачи:**

1. обеспечение школьника средствами самопознания и невербального общения
2. повышение представлений подростка о собственной значимости, ценности
3. развитие внутренней активности учащихся к взаимодействию друг с другом
4. развитие коммуникативных навыков, эмоций, выражению чувств
5. перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь

**Требования к уровню подготовки учащихся :**

Общим критерием продуктивности социально-психологического тренинга как средства формирования, развития и коррекции качеств подростка следует считать успешную реализацию приобретенных психологических особенностей, необходимых для повседневной жизни.

1. повышение показателей психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя)
2. приобретение жизненно важных навыков
3. умение общаться
4. умение устанавливать межличностные связи
5. умение контролировать и выражать свои эмоции
6. умение самостоятельно принимать решения

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание (формы работы, упражнения) | Сроки проведения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Начинаем общаться: знакомство.  Кто я? | Установление контакта. Введение в групповой процесс. Умение вступать в обсуждение. Умение осознать свои предпочтения. | Игра «знакомство». Упражнение «Футболка с надписью». Тематическая беседа. Рисование по теме занятия. Ритуал прощания. | 9.09 |
| 2 | Я и ты –действуем вместе | Умение слушать. Следовать полученной инструкции. Умение задавать вопросы и правильно на них отвечать. Научиться распознать собственные чувства и чувства другого. | Приветствие. Вступительная беседа. Упражнение подари подарок. Игра скульптор.  Рисование по теме. Ритуал прощания. | 16.09 |
| 3 | Мои желания и чувства. Общаемся без слов | Осознание своих желаний и чувств. Умение справиться со смущением. Научиться проявлять инициативу. Развивать навыки невербального общения. | Приветствие. Игра «испорченный телефон».тематическая беседа. Рефлексивные упражнения.  Ритуал прощания. | 23.09 |
| 4 | Все мы разные | Развитие навыков осознания мысленных зрительных образов | Приветствие. Проведение теста. Упражнение «я не такой как все». Релаксация под музыку. | 30.09 |
| 5 | Трудности взаимопонимания | Осознание проблем общения. Преодоление коммуникатив-  ных барьеров. Умение принимать на себя ответственность вступать в обсуждение. | Приветствие. Упражнение «Мои проблемы», упражнение «Список претензий». Ритуал прощания. | 7.10 |
| 6 | Мы- команда! | Умение следовать полученной инструкции, предлагать помощь. Научиться признать свои ошибки и уступать победу. | Приветствие. Упражнение «мой портрет в лучах солнца», беседа по теме, игра «марионетки». Рефлексия. Ритуал прощания | 14.10 |
| 7 | Я - глазами других людей | Помощь в осознании себя через других. Развиваем толерантность. | Приветствие. Тематическая беседа.Игра «Ассоциации», игра «домашняя утварь», обсуждение результатов.  Ритуал прощания | 21.10 |
| 8 | Я – общаюсь! я уже взрослый | Умение отстаивать свои интересы мирным путем. Контролировать свои эмоции и распознавать чувства другого. Формирование отношения к себе как полноценной личности с правами и обязанностями. | Приветствие. Беседа по теме занятия. Упражнения « остров», подвижные игры на невербальное общение. Упражнение «свеча». Обсуждение результатов. Ритуал прощания. | 28.10 |

**Учебно-методические средства:**

1. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения.- Волгоград: Учитель, 2014.- 190 ст.

2. Методическая газета «Школьный психолог» № 6., 2013 г

3. Методическая газета «Школьный психолог» № 2., 2014 г

4. Тренинговые занятия с младшими подростками под ред С.В. Кривцовой, Москва: Генезис 2012 г. – 336с.