

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия иностранных языков» г.Ухты**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(общеразвивающая)**

**«Грамматика общения»**

направленность – социально-педагогическая  
срок реализации программы – 1 год

Разработана  
педагогом дополнительного образования  
Чупраковой Н.В.

г.Ухта

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Грамматика общения» направлена на формирование навыков целесообразного позитивного общения на разных этапах развития личности, и для создания психологического комфорта в классном коллективе в период подростковых изменений.

Многогранное интеллектуальное и личностное развитие учащихся требует создание оптимальных педагогических и психологических условий, обеспечивающих полноценное проживание детьми каждого возрастного периода и тем самым способствующих реализации их индивидуального творческого потенциала. Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития, компенсировать которое не могут никакие высокие показатели в других сферах. Однако как показывает анализ современного педагогического процесса, потребность учащихся в доверительном общении в школе очень часто не получает удовлетворения

Предлагаемая программа кружка «Основы выбора профессии» помогает реализовать следующую **цель:**

программы: осознание подростком своих сильных и слабых сторон, своего отличия и сходства с окружающими людьми, воспитание уважения к своему внутреннему миру и внутреннему миру другого человека.

Реализация этой цели предусматривает решение следующих **задач:**

- представлений учащихся об основах психологии (общей, социальной, психологии личности и общения);
- представлений о собственном внутреннем мире;
- чувства уверенности в своих возможностях;
- навыков общения и уверенного поведения;
- мотивации к самовоспитанию и саморазвитию.

Форма объединения - кружок.

Категория учащихся - 12-14 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы – стартовый.

Максимально раскрыть интеллектуальный и творческий потенциал учащихся, развить их эмоциональное восприятие позволяет многообразие форм занятий: психогимнастические упражнения, тренинговые занятия, конкурсы, викторины, индивидуальная, парная, групповая творческая работа. Иногда эти занятия носят комбинированный характер, что позволяет чередовать виды деятельности учащихся. Основной формой работы являются практические занятия.

Программа кружка реализуется с помощью психологических технологий и педтехнологий, позволяющих воспитывать и развивать навыки творческой работы, умение фиксировать и обобщать изучаемые и исследуемые материалы:

- технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии групповой деятельности);
- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (игровые технологии);
- исследовательские технологии;
- проектные технологии;
- ИКТ.

**Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучающиеся **научатся**

- ориентироваться в основных понятиях « Психологии общения»;
- устанавливать взаимосвязь между мотивом поведения и поступком;
- соотносить знания основ психологии и особенности своего характера;

- использовать приемы самоорганизации и релаксации;
- участвовать в спорах и выходить из конфликтных ситуаций;
- слушать собеседника и излагать свое мнение;
- выступать перед аудиторией.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Грамматика общения» - классные и общегимназические образовательные события, конкурсы.

### Тематическое планирование

Всего часов- 70

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1	<i>Введение. Правила работы в группе.</i>	2
2	<i>Что такое счастье?</i>	2
3	<i>Кто я? 2.Какой Я?</i>	2
4	<i>Избавимся от обид.</i>	2
5	<i>Что делать со своим гневом?</i>	2
6	<i>Позитивная самооценка.</i>	3
7	<i>Режим дня., одежда, окружение человека с позитивной «Я-концепцией».</i>	4
8	<i>Как научиться прощать.</i>	2
9	<i>Тренинговое занятие коммуникативных умений.</i>	2
10	<i>Невербальные формы общения.</i>	3
11	<i>Уверенное поведение.</i>	2
12	<i>Страхи и как с ними бороться.</i>	4
13	<i>Типы личных дневников.</i>	2
14	<i>Мои права и права других людей.</i>	2
16	<i>Как справляться с плохим настроением.</i>	2
17	<i>Поведение и установки.</i>	2
18	<i>Ценности, идеалы, убеждения.</i>	3
19	<i>Влияние группы, СМИ, авторитетов.</i>	3
20	<i>Агрессивное поведение : как справиться с внутренним состоянием.</i>	2
21	<i>Конфликт.</i>	4
22	<i>Взаимопомощь.</i>	2
23	<i>Девочки и мальчики: одинаково ли мы дружим.</i>	3
24	<i>Формирование лидерских качеств.</i>	4
25	<i>Гордость или гордыня.</i>	2
26	<i>Мечта и цель: в чем разница.</i>	2
27	<i>Правила при постановке цели.</i>	2
28	<i>«Моя вселенная».</i>	2
29	<i>Впереди контрольная. Как справиться с волнением.</i>	2
30	<i>Релаксационные тренинги.</i>	2

## Содержание

**«Введение. Правила группы»** Введение в программу Психогимнастические упражнения: «Правила группы», «Мы похожи – не похожи».

**«Что такое счастье?»** Просмотр кинофильма « Уроки французского» Этическая беседа.

**«Кто я? 2.Какой Я?»** Тренинговые упражнения « Портрет 3-Я», « Чемодан в дорогу, « Ассоциации»

**«Избавимся от обид»** Арт-упражнения на визуализацию негативных эмоций.

**«Что делать со своим гневом?»**. Теория. Рассматривание и анализ фотографий, видеозаписей. Упражнения на визуализацию

**«Позитивная самооценка»**. Теория. Упражнения на диагностику и осмысление отношения к разным сторонам своей личности.

**«Режим дня ,одежда, окружение –человека с позитивной-концепцией»**. Рассматривание и обсуждение фотографий, биографий успешных личностей. Составление общих особенностей . Дискуссия о главных чертах помогающих человеку добиться успеха в жизни. Упражнения на изменение или поддержание позитивного имиджа.

**«Как научиться прощать»** Теория( изучение различных философских концепций) Выработка своего рецепта прощения.

**«Тренинговое занятие коммуникативных умений»**. Упражнения «Интервью», «Ласковое имя», «Контраргументы», « Необитаемый остров».

**«Невербальные формы общения»** Теория. Рассматривание и анализ фотографий, видеозаписей. Упражнения «Изобрази эмоцию», « Передай чувства».

**«Уверенное поведение»** Просмотр и обсуждение кинофильма « Чужая компания»

**«Мои страхи и как с ними бороться»** Арт-упражнения на визуализацию негативных эмоций.

**«Типы личных дневников»**. Изучение и составление типологии дневников, которые ведут люди. Дискуссия « Дневниковые записи – друзья или ...»

**«Мои права и права других людей»** Работа с разными источниками информации. Составление памяток.

**«Как справляться с плохим настроением»**. Изучение теории стресса. Тренинговые упражнения.

**«Релаксационные тренинги»** Тренинговые упражнения с использованием арт-терапии, аромо-терапии, музыки.

**«Психологическая готовность к экзаменам»** Изучение теории . Тренинговые упражнения. Составление рекомендаций.

**«Моя вселенная»** Тренинг личностного роста Упражнения « Моя вселенная»

## Методическое обеспечение

1. Аджиева Е.М. 50 сценариев классных часов / Е.М.Аджиева, Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина, Н.А. Жокина, Н.В. Мартишина. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2002. – 160 с.

2. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 128с.

3. Корниенко Н.А. Эмоционально-нравственные основы личности: Автореф. дис.на соиск.уч.ст.докт.психол.наук / Н.А.Корниенко – Новосибирск, 1992. – 55 с.

4. Щуркова Н.Е. Классное руководство: Формирование жизненного опыта у учащихся. -М.: Педагогическое общество России, 2002. -160с.

5. Психотерапевтические сказки и игры. С.А.Черняева.