#### Программа краткосрочного курса по выбору для 5 классов "Бесконфликтное общение"

Автор: Десяткова Марина Юрьевна

 **Пояснительная записка**

Всем известно, что основная деятельность ребенка 3-х лет – игровая, ребенка 7 лет – учебная, а вот основной деятельностью подростка является общение.

Но, к сожалению, бывает так, что не всегда это общение приносит подростку радость и способствует удовлетворению его потребностей, а также продвижению его жизни и активности. Бывают разного рода нарушения, которые тормозят процесс общения, происходит что-то, что мешает общаться свободно и непринужденно, чувствовать себя удовлетворенно от процесса взаимодействия со сверстниками, родителями, учителями, в общем, со всем миром.

Отсутствие умения общаться может привести к тому, что подросток покидает компанию сверстников, что само по себе затрудняет его социальное и личностное развитие. Они становятся жертвами агрессии и жестокости со стороны сверстников. Подростки, не входящие в компании, отличаются заниженной самооценкой, многие страдают от одиночества, они плохо учатся.

Включение в компании с негативными установками может привести к асоциальному, противоправному поведению. Напротив - включение в компании с позитивными установками способствует социальному и личностному росту, обеспечивает адаптацию во взрослом обществе. В старшем подростковом возрасте дифференциация межличностных отношений становится наиболее заметной.

Статус в группе оказывает большое влияние на поведение и самосознание подростка. Желая общения, подростки часто боятся открыться другим из-за опасения быть отвергнутыми, прячутся за формальными ролями, избегая подлинной близости и взаимопонимания.

Данный курс помогает подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, научиться преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности. Навыки, которые подросток приобретает в ходе прохождения курса, обеспечивают его средствами, позволяющими ему наиболее эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи.

Программа краткосрочного курса рассчитана на 8 часов для учащихся 5-х классов. Группы занимающихся формируются по желанию учащихся. Занятия организуются в первом полугодии, когда возникает проблема адаптации к условиям обучения в средней школе.

Курс «Бесконфликтное общение» направлен на получение  новых знаний в области развития личности, формирование умения бесконфликтно общаться со сверстниками.

**Цель программы**: Развитие коммуникативные навыки и умение анализу мотивов поведения и межличностных отношений.

**Задачи программы**:

1.      формировать умение корректного общения (обращая внимание на собственные качества, помогающие и мешающие общению)

2.      обучать устанавливать контакт с партнером по общению и группой в целом.

3.      развивать умение находить пути выхода из конфликтов, формировать представление о необходимости и важности примирения.

4. Формировать у подростков навыки саморегуляции и самочувствия.

 **Содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| 1.Проведение диагностик эмоционального состояния учащихся. | «Самооценка», «Конфликтный, ли ты» |  1 час |
| 2.  Упражнение на развитие коммуникативных умений и навыков. | Цикл упражнений на отработку коммуникативных умений и навыков. |  3 часа |
| 3.    Обучение технологии «*круги ценностей»* | Процедура группового психологического тренинга. Участники рассказывают друг другу о своих чувствах. Направлено на развитие открытости в общении, способности выражать свои чувства. |  2 часа |
| 4.   Обучение технологии по снятию стрессовых ситуаций | Показать подросткам, что их здоровье ( самочувствие ) связано с их настроением, познакомить со способами и приемами регуляции настроения и самочувствия. |  2 часа |

 **Форма проведения занятий**

Основной формой проведения занятий является работа с группой. Групповое взаимодействие помогает принять подросткам ценности и потребности других, облегчает процесс самоисследования. Занятия проходят в форме тренингов и психологических упражнений.

После каждого занятия ребенок проговаривает в кругу свои ощущения:

* было легко и все понятно
* возникали трудности во время занятия.
* какие чувства испытывал в начале занятия, какие в конце занятия.

**«Дневник настроения**». До и после занятия детям предлагается изобразить свое эмоциональное состояние дневнике. Выполнение методики Лутошкина ( выбор цвета по настроению )

* Зеленый – спокойное ,ровное.
* Красный –настроение восторженное , активное.
* Оранжевый- радостное, теплое.
* Желтый –светлое, приятное
* Синий- грустное , печальное
* Фиолетовый – тревожное, тоскливое
* Черный- состояние крайней неудовлетворенности.

 **Планируемый результат**

Формирование коммуникативных навыков:

|  |  |
| --- | --- |
| Коммуникация как взаимодействие | Понимание возможности различных позиций и точек зрения на ситуацию |
| Ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение к иной точке зрения |
| Понимание возможностей разных оснований для оценки одной и той же ситуации, понимание относительности оценок или подходов к выбору |
| Учет разных мнений и умение обосновывать собственное |

 **Мониторинг результатов.**

 **1. Решение практических задач:**

**Умение сформулировать свою точку зрения :**

* Доступно ,понятно – 3б
* Сформулировано неточно – 2 б
* Сформулировано без обоснования – 1б
* Не сформулировано - 0 б
1. **Умение вести диалог :**

 **Умение , не исказив , донести групповое решение индивидуально или в группе.**

* Доступно, понятно – 3 б
* Сформулировано неточно - 2 б
* Сформулировано неточно - 1 б
* Не сформулировано - 0 б

 **Содержание занятий:**

**Занятие № 1**

**Тема: « Знакомство»**

**Цель: Помочь детям понять , что у них есть много положительных качеств, научить находить положительные качества во всех людях.**

**Принятие правил работы группы:**

- общение по принципу « здесь и сейчас»

- конфиденциальность

- не критикуем , не оцениваем друг друга

- уважение к говорящему ,не перебивать

 Психологические упражнения :

1.Упражнение « Сам себя не похвалишь» в парах участникам предлагается по очереди рассказать о себе все самое хорошое, о своих успехах и радостях за последний год , месяц. Рассказ должен вестись от первого лица и в настоящем времени. Затем поменяться ролями.

2. Упражнение « Комплимент по кругу» каждый по кругу говорит соседу справа комплемент .

3. Упражнение « Улыбнись ,как» Ведущий просит ребят по очереди улыбнутся улыбнуться по-разному : как обаятельный человек , как замкнутый, эгоистичный.

 **Занятие № 2**

**Тема: « Конфликт, разрешение конфликтов»**

**Цель: Познакомить с понятием конфликт , научить способам выхода из конфликтных ситуаций.**

1. «Признаки начала конфликта». Ведущий рассказывает ребятам о том, как можно избежать конфликта. Если вовремя заметить признаки того, что человек готов вступить в конфликт, если вовремя заметить признаки того, что человек готов вступить в конфликт. Предлагает обсудить это и составить список таких признаков.

2. « Это конфликт?» Ведущий предлагает ребятам ситуации и просит догадаться, можно их назвать конфликтом или нет и почему.

3. « Как быть ,если» Ведущий предлагает подумать , как быть , если в классе есть ученик, который сам напрашивается на конфликт, например , задирается или привлекает внимание глупыми шутками или поступками. Получается , что он сам виноват в конфликтах с ребятами

4. « Почему подрались дети» . Дети делятся на пары. Они придумывают причину, по которой можно подраться , а затем разыгрывают драку. Остальные должны догадаться , почему они подрались и чем закончится драка. Предлагают пути выхода из конфликтных ситуаций.

1. Проведение теста « Конфликтный , ли ты»

 **Занятие № 3**

**Тема: « Коммуникативные умения и навыки»**

**Цель: Развитие коммуникативных умений и навыков.**

1. « Назови себя» .Участники сидят на стульях. В руках ведущего мяч . Он поочередно бросает его участникам. Каждый поймавший мяч, называет своё имя и одно позитивное качество, начинающееся на первую букву своего имени.

2. « От А до Я» . Построить по именам в алфавитном порядке . Участники с одинаковыми именами встают рядом , если первая буква имени совпадает ( Анна, Александр, Анатолий) , то учитывают и последующие буквы при построении.

3.« Превратись в животное» . Ведущий предлагает детям по очереди загадать и изобразить радостное животное , остальные отгадывают , какое именно.

4. « Что изменилось» . Из числа участников выбирается водящий. На какое-то время он выходит из комнаты .В этот момент в группе производится несколько изменений : в одежде или прическе детей, можно пересесть на другое место. Задача водящего – правильно подметить происшедшие изменения.

5.«Зеркало» Участники делятся на пары: один – « зеркало» , второй – играющий. Играющий показывает « зеркалу» различные движения , « зеркало» точно за ним повторят его движения. Затем дети меняются ролями.

 **Занятие № 4**

**Тема: « Коммуникативные навыки и умения»**

**Цель : Формирование взаимодействия в команде, развитие внимания друг к другу .**

1. «Волшебник» . Ведущий предлагает превратиться всем в добрых волшебников . Волшебник может всё6 отправить в необыкновенное путешествие , подарить сказочный подарок. Ведущий задаёт вопросы: « Если бы вы были волшебниками , что вы подарили друг другу ?», «Что вы подарили бы самому себе ?», « Куда отправились бы путешествовать?

2. « Незаконченное предложение». Участникам предлагается завершить следующие предложения :

 Настоящий друг - это тот , кто

 Друзья всегда

 Я могу дружить с такими людьми, которые

 Со мной можно дружить, потому что

3. « Спасибо тебе за ….» Ведущий беседует с детьми о том, что нередко в жизни успех зависит от таких мелочей. Как скажем , умение вовремя сказать спасибо. Вы

4. «Интервью» . Для этого упражнения необходим диктофон. Сначала ведущий уточняет у ребят, знают ли они, что такое « интервью». Отмечает. Что интервью обычно берется у интересных людей. Предлагает поиграть в « интервью», причем вопрос, задаваемый всем. Будет один и тот же. Далее ведущий с диктофоном подходит ко всем детям по очереди и , обращаясь по имени и отчеству, задает вопрос : « Какой вы и чем отличаетесь от остальных?»

**Занятие № 5 ,6**

**Тема « Какой я- какой ты»**

**Цель : Формирование ценностей , направленных на созидание, конструктивные взаимоотношения с миром и людьми.**

Проведение тренингов по восстановительной технологии « Круги ценностей» .

Темы : « 4 сферы , составляющие человека» , « Конфликт, разрешение конфликта» , « Дружба и уважение»

**Занятие № 7**

**Тема : «Как чувства влияют на тело - и как тело реагирует на чувства»**

**Цель : Обучить упражнениям во выходу из стрессовых ситуаций и саморегуляции эмоционального состояния.**

Участникам выдаются карточки с написанными на них эмоциями и чувствами. Нужно изобразить эмоцию , остальные должны её угадать.

Упражнение:

1. Техника « Дыхание шариком»

2. Противострессовое дыхание.

3. Минутная релаксация.

4. Нарисуй проблему.

5. Сила моего сознания

**Занятие № 8**

Проведение тестирование « Конфликтный , ли ты»

Тренинговое занятие