

## Пояснительная записка

В настоящее время увеличивается количество детей, у которых слабо сформированы навыки конструктивного взаимодействия, ролевого поведения. Во многих классах педагоги сталкиваются с агрессивно-конкурирующим поведением детей. Новые концепции воспитания предлагают воспитывать в детях дух индивидуальности, не заботясь о формировании коммуникативных навыков. Это негативно сказывается на поведении подростков в коллективе: они заменяют конструктивные формы общения защитными агрессивными ролями. В первую очередь это связано с малым социальным опытом и окружением учащегося.

Нам известно, что общение – является ведущей деятельностью в подростковом возрасте. Поэтому, данный возраст сензитивен для развития коммуникативной компетентности и культуры у учащихся.

Среда сверстников является одной из наиболее важных областей социального поведения подростков. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания. Опыт общения, приобретённый в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении во взрослую жизнь. Общаясь, подростки отрабатывают навыки социального взаимодействия. Общение даёт подростку возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки. А это приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства устойчивости и эмоционального комфорта. Общение является основой социального сравнения подростком себя с равными по возрасту, но имеющими разные личные качества сверстниками. Это также способствует развитию самосознания личности подростка.

Подростковый коллектив – это своеобразный социальный “полигон”, на котором отрабатываются и усваиваются мужские и женские роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение.

**Цель:** Профилактика школьной дезадаптации среди обучающихся пятых классов и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

### **Задачи:**

1. Сплочение подростков, формирование доброжелательного отношения друг к другу;
2. Отработка навыков общения и взаимодействия с людьми;
3. Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать чувства других людей;
4. Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
5. Закреплять навыки бесконфликтного общения на разных уровнях;
6. Мотивировать учащихся на обращение к внутреннему миру, анализу собственных поступков.

### **Краткая характеристика занятий**

1. Занятия проводятся на протяжении первого полугодия с периодичностью один раз в неделю.
2. Программа направлена на работу с младшими подростками для решения проблем взаимоотношений в классе, школьной дезадаптации.
3. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.
4. Для формирования доброжелательного отношения к учащимся младших классов на занятиях мы подготавливаем атрибуты для занятий в первом – втором классе.

**Методы и формы работы:**

- беседа;
- ролевая игра;
- упражнения по межличностной коммуникации;
- дыхательные и двигательные упражнения;
- арт-терапия (самовыражение в рисунке или прохождение лабиринта)

**Ожидаемые результаты:**

1. Учащиеся пятого класса научатся различным способам взаимодействия с людьми, приемам и навыкам приемлемых способов поведения.
2. Смогут контролировать свое поведение; уважать себя и окружающих;
3. Осознавать свои эмоции и мотивы поведения, а также понимать мотивы, чувства и поведение других людей.

**Список литературы:**

1. Вачков И.В. «Психология тренинговой работы. Содержательные , организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы.- М.: Эксмо, 2007.
2. Калинина Р.Р. «Тренинг развития личности ребенка». СПб: Из-во «Речь». – 2005.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». СПб: Из-во «Речь». – 2005.
4. Фесюкова Л. Б.«Учись управлять собой» Комплексные занятия и игры для детей. М.: Из-во «Сфера» - 2010.

Календарно – тематическое планирование					
№	тема	Программное содержание	Цель	Дата	Кол-во часов
<b>1. Раздел: «Пятый класс: что нового?»</b>					
1	«Будем знакомы!»	1.Ритуал приветствия «Ладочка к ладошке» 2. Беседа «Что изменилось в пятом классе?» 3. Игра «Кто больше назовет?», «Чего не хватает?» 4. Психогимнастика «Лево, право, и хлопок» 5. Игра «Слушай внимательно!» 6. Арт – терапия «Запутанные картинки»	1. Знакомство с циклом занятий, принятие правил в группе. 2. Умение сравнивать, устанавливать причинно – следственные связи «Что было? Что изменилось?» 3.Выявить уровень объема памяти, внимания, работоспособности, умение ориентироваться в пространстве. 4. Выявить уровень тревожности, коммуникативности в классе.	03.09	1
2.	«Я – пятиклассник»	1. Ритуал приветствия «Пожелания» 2. Беседа «Какой я пришел в первый класс» 3. Упражнение «Какой я буду в 9 классе» 4. Упражнение «Я – пятиклассник» Что изменилось? 5. Арт – терапия «Три – «Я».	1. Умение через эмоциональное упражнение настраивать себя на продуктивную деятельность. 2. Умение сравнивать, устанавливать причинно – следственные связи «Что было? Что изменилось?» 3.Выявить уровень объема памяти, внимания, работоспособности, умение ориентироваться в пространстве. 4. Выявить уровень тревожности, коммуникативности в классе.	10.09	1
3.	«Я и мой класс»	1. Ритуал приветствия «Ладочка к ладошке» 2. Упражнение «Набери себе команду» 3. Игры – соревнования «Лучшая команда» 4. Психогимнастика «Лево. Право и хлопок» 5. Арт – терапия «Мое настроение»	1. Умение через эмоциональное упражнение настраивать себя на продуктивную деятельность. 2. Умение спланировать в группы по интересам, выбирать лидера команды, устанавливать правила работы. 3. Развитие коммуникативных способностей, посредством выполнения заданий на развитие психических процессов.	17.09	1
<b>2. Раздел: «Я в мире людей»</b>					
4.	«Если я запутался...»	1. Ритуал приветствия «Пожелания» 2. Беседа «Что такое лабиринты и зачем они нужны?» 3. Упражнение «Путаница» 4. Творческое задание «Пройди лабиринт» 5. Арт – терапия «Придумай лабиринт для друга»	1. Умение через эмоциональное упражнение настраивать себя на продуктивную деятельность, распознавать эмоциональные состояния у себя и других людей 2. Умение находить способы выхода из проблемных ситуаций, посредством прохождения лабиринтов	24.09	1
5	«Умею ли я общаться с людьми?»	1.Ритуал приветствия «Пожелания» 2. Гимнастика для ума «Кто больше бабочек найдет?» 3. Беседа – обсуждение проблемных ситуаций 4. Психогимнастика «Зеркало» 5. Прохождение лабиринта «Самолет»	1. Умение через эмоциональное упражнение настраивать себя на продуктивную деятельность, распознавать эмоциональные состояния у себя и других людей 2. Развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу. 3. Умение находить способы выхода из проблемных ситуаций, посредством прохождения лабиринтов	01.10	1
6	«Почему плохо обижаться?»	1. Ритуал – приветствие «Пожелания» 2. Гимнастика для ума «Сосчитай и напиши» 3. Обсуждение проблемных ситуаций 4. Психогимнастика «Потерянная варежка» 5.Арт – терапия «Рукавичка для друга»	1. Дать понятие о парности нравственных качеств «добрый – злой», 2. Способствовать формированию положительных черт характера через игровые упражнения 3. Развивать эмпатию, а именно понимание, сочувствие, содействие другим людям 4. Способствовать полноценному развитию личности ребенка через самовыражение и творчество.	08.10	1
7	«Умеем ли мы мириться?»	1.Ритуал – приветствие «Комплименты» 2. Гимнастика для ума «Подумай и ответь» 3. Обсуждение проблемных ситуаций 4. Психогимнастика «Дом с колокольчиком»	1. Знакомство с игровыми приемами, способствующими сплочению, снятию негативных эмоций, развитию эмпатии. 2. Способствовать полноценному развитию личности ребенка через самовыражение и творчество.	15.10	1

		5.Арт-терапия «Дорисуй мой рисунок»	3. Развитие коммуникативных способностей, посредством выполнения заданий на развитие психических процессов.		
8	«Нужно ли быть вежливым?»	1. Ритуал – приветствие «Доброе слово для друга» 2. Беседа по картине «Если вы вежливы...» 3. Игра на соревнование «Вежливые слова» 4. Обсуждение проблемных ситуаций 5. Арт – терапия «Талисман вежливости»	1. Способствовать формированию положительных черт характера через игровые упражнения 2.Развивать эмпатию, а именно понимание, сочувствие, содействие другим людям 3. Способствовать полноценному развитию личности ребенка через самовыражение и творчество.	22.10	1
<b>3. Раздел «Поведение и культура»</b>					
9	«Умею ли я слушать?»	1. Ритуал – приветствие «Продолжи комплимент» 2. Беседа «Что такое внимание и внимательность?» 3.Игры - тренажеры на развитие внимания 4. Игра «Тихо, громче, молча» 5. Арт – терапия «Коллективное рисование»	1. Знакомство младших подростков умению слушать, и быть выслушанным 2. Развитие коммуникативных способностей, посредством выполнения заданий на развитие психических процессов. 3. Упражнять на применение средств понимания и форм поведения в различных ситуациях	29.10	1
10	«Как быть хорошим?»	1. Ритуал приветствия «Комплимент для друга» 2. Гимнастика для ума «Математика в картинках» 3. Ролевое проигрывание ситуаций 4. Тренинг эмоций «Доброе превращение» 5. Прохождение лабиринта «Паучок»	1. Развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого. 2. Упражнять на применение средств понимания и форм поведения в различных ситуациях 3. Умение находить способы выхода из проблемных ситуаций, посредством прохождения лабиринтов	05.11	1
11	«Хочу и нельзя»	1. Игра – приветствие «Я хочу, чтобы...» 2. Гимнастика для ума «Мир вокруг нас» 3. Обсуждение проблемных ситуаций 4. Игра «Тихо, громко, молча» 5. Настольная игра «Что такое хорошо, что такое плохо»	1. Знакомство младших подростков со способами саморегуляции 2. Развитие коммуникативных способностей, посредством выполнения заданий на развитие психических процессов. 3. Упражнять на применение средств понимания и форм поведения в различных ситуациях	12.11	1
12	«Ты мой друг и я твой друг»	1.Ритуал – приветствие «Доброе слово для друга» 2.Гимнастика для ума «Что я вижу вокруг себя» 3.Игра «Можно – нельзя» 4. Психологические этюды «Как бы ты поступил?» 5. Прохождение лабиринта «Медвежонок»	1. Умение понимать эмоциональное состояние партнера и преодолевать вербальную агрессию. 2.Упражнять на применение средств понимания и форм поведения в различных ситуациях 3. Умение находить способы выхода из проблемных ситуаций, посредством прохождения лабиринтов	19.11	1
<b>4. Раздел: «Конфликт: как себя вести?»</b>					
13	«Что делать, если ты злишься?»	1.Приветствие «Доброе слово и кошке приятно» 2.Беседа по картине «Злость» 3. Психогимнастика «Доброе солнышко» 4. Игры на снятие негатива и агрессии «Глаза в глаза» <b>Пояснение:</b> Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!» 5. Прощание «Учимся дышать»	1. Знакомство с упражнениями, способствующими снятию негативных эмоций, саморегуляции. 2. Способствовать взаимодействию с окружающими при помощи не только вербальными, но и невербальных средств, посредством зрительного контакта. 3. Формировать конструктивные способы выхода из стрессовых ситуаций.	26.11	1
14	«Учимся справляться с гневом»	1.Игра – приветствие «Ладочка к ладошке» 2. Гимнастика для ума «Посчитай, сколько?» 3. Обсуждение проблемных ситуаций 4. Игра «Тихо, громко, молча» 5. Арт – терапия «Несуществующее животное»	1.Способствовать взаимодействию с окружающими при помощи не только вербальными, но и невербальных средств, посредством зрительного контакта. 2. Формировать конструктивные способы выхода из стрессовых ситуаций.	03.12	1

			3. Выявить уровень тревожности, коммуникативности в классе.		
15	«Добрые и злые поступки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра – приветствие «Доброе слово для друга»</li> <li>2. Гимнастика для ума «Цветик – семицветик»</li> <li>3. Игра «Можно – нельзя»</li> <li>4. Игры на снятие негатива и агрессии «Глаза в глаза»</li> <li>5. Прохождение лабиринта «Звезда»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение через эмоциональное упражнение настраивать себя на продуктивную деятельность, распознавать эмоциональные состояния у себя и других людей</li> <li>2. Упражнять на проработку и применение средств понимания и форм поведения в различных ситуациях</li> <li>3. Умение находить способы выхода из проблемных ситуаций, посредством прохождения лабиринтов</li> </ol>	10.12	1
16	Подводим итоги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра - приветствие «Комплименты»</li> <li>2. «Фрейбурская анкета»</li> <li>3. Игра «Кто больше назовет?», «Чего не хватает?»</li> <li>4. Игра «Слушай внимательно!»</li> <li>5. Арт – терапия «Елочка из ладошек»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение через эмоциональное упражнение настраивать себя на продуктивную деятельность, распознавать эмоциональные состояния у себя и других людей</li> <li>2. Выявить уровень объема памяти, внимания, работоспособности, умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>3. Способствовать полноценному развитию личности ребенка через самовыражение и творчество.</li> </ol>	17.12	1