

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЕРХНЕТОЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ВЕРХНЕТОЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от «31» августа 2026 г.
№133

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА
«Общение со сверстниками»
для 6 классов**

Составитель:
Педагог-психолог
МБОУ «Верхнетоемская СОШ»
Чуденкова М.В.

с. Верхняя Тойма
2026 год

Пояснительная записка.

Общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, и от того, как оно протекает в этот возрастной период, зависит во многом будущее ребенка.

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 является основой социального сравнения подростком себя с равными по возрасту, но имеющими разные личные качества сверстниками. В данном возрасте центральным психологическим процессом является развитие самосознания. Наряду с этим отмечается рост негативного восприятия себя, увеличивается число негативных самооценок.

13 – 15 лет оценивается как момент наибольшего “смятения”, “сумятицы”, связанной с собственным Я. В общую неудовлетворенность подростка собой вносит существенный вклад неудовлетворенность собственной внешностью.

Если среда неблагоприятна, а интеллектуальный уровень низок, то проблема самопознания и адекватной идентификации себя по отношению к окружающим людям встает наиболее остро.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что основными психологическими задачами данного возраста является самоопределение в сексуальной, психологической и социальной сферах, т.е. удовлетворение физиологической потребности, запускающей физическую и сексуальную активность подростка; потребности в безопасности, которую подросток находит в принадлежности к группе; потребности в независимости от семьи; потребности в привязанности (в доверительных и глубоких отношениях); потребности в успехе, в проверке своих возможностей; потребности в самореализации и развитии собственного “Я”.

Программа «Общение со сверстниками» предназначена для проведения занятий в 6 классах. Она направлена на решение проблем самопознания и построения конструктивного общения.

Учащиеся осознают себя как личность, учатся рефлексии, эмпатии, грамотному эмоциональному реагированию в разных жизненных ситуациях, учатся вырабатывать собственную позицию, критически перерабатывать информацию, творческому мышлению.

Исходя из специфики курса (большое количество практических заданий) оптимальное количество учащихся в группе – 12-15 человек, что позволяет вести занятия динамично и предполагает активное участие всех присутствующих.

Программа рассчитана на 26 часов.

В содержании курса «Общение со сверстниками» основное внимание уделено проблемам общения, его видам, приемам, способам управления чувствами.

Большое количество практических занятий, активных форм работы позволяет сформировать «обратную связь» с учащимися, на практике проверить усвоение теоретического материала, а также обеспечивает атмосферу понимания и взаимодействия в учебной группе, формируя сплоченный и дружный коллектив, состоящий из людей, понимающих других и себя.

ЦЕЛИ:

1. Формирование интереса и способности к рефлексии, потребности в конструктивном межличностном взаимодействии, высокого уровня эмпатии;
2. Подготовка учащихся к адекватному восприятию окружающего мира и к адаптации в быстро меняющихся социально-экономических условиях жизни
3. Формирование разносторонней, творческой личности, способной реализовать творческий потенциал в динамичных социально-экономических условиях, как собственных жизненных интересов, так и в интересах общества.
- 4 . Расширение социального опыта общения, самовыражению в большой группе людей, снятию барьера стеснительности, психологической зажатости.
5. Изучение конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций посредством активного стиля общения

6. Развитие у подростков коммуникативной компетентности, освоение разных форм и методов общения.

7. Развитие навыков работы в коллективе.

Задачи программы:

1. Повышение уровня психологической грамотности учащихся;
2. Формирование запаса элементарных знаний в области социальной психологии и психологии личности;
3. Формирование устойчивых навыков конструктивного социального взаимодействия;
4. Развитие творческого мышления учащихся, формирование самостоятельности в выработке собственного мнения, построенного на критически переработанной информации, активизация их познавательной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях. Учащиеся получают возможность для формирования:

- устойчивой позитивной самооценки;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.

Предметные результаты. Учащиеся получают возможность формирования:

- навыков распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих;
- навыков использования приемлемых способов выражения эмоций и самоконтроль собственных эмоциональных состояний;
- готовность и способности вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания;
- готовность к сотрудничеству со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты. Учащиеся получают возможность научиться:

- основам самоконтроля, самооценки;
- адекватно оценивать собственные состояния, поведение и поведение окружающих;
- оказывать эмоциональную поддержку окружающим;
- разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Частота занятий – один раз в неделю.

Длительность - 1 час.

Структура и содержание занятия.

1. Приветствие – создание у учащихся положительного настроения на работу, сплочение, раскрепощение участников. Первый этап занятия помогает настроить участников на совместное обсуждение непростых проблем.

2. Разминка – в начале занятия разминка проводится с целью оптимизации настроения группы, помогает актуализировать тему занятия. В середине занятия разминка проводится для понятия уровня энергии участников, смена видов деятельности, активизация внимания подростков. В процессе разминки можно обратить внимание участников на те или иные поведенческие проявления, переживания, реакции или опыт.

3. Основная работа по теме занятия – проведение психологических упражнений, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения заданий.

4. Домашнее задание - только многократное повторение и регулярные тренировки могут привести к формированию навыка, поэтому участникам предлагаются задания для

самостоятельной работы, которое участники выполняют к следующему занятию. Результаты не оцениваются и не проверяются, но необходимо обсуждать на каждом следующем занятии.

5. Завершение занятия и подведение итогов – формирование достигнутых в ходе занятия результатов в ходе открытого обсуждения. Учащиеся высказывают свое мнение по поводу того, достигнута ли цель занятия.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
6 класс		
1.	«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»	1
2.	«Познакомимся поближе»	1
3.	«Как завязать дружбу?»	1
4.	«Как поддерживать дружеские отношения?»	1
5.	«Потребности и мотивация»	1
6.	«Агрессия и гнев»	1
7.	«Эмоции. Как справиться с гневом?»	1
8.	«Сотрудничество»	1
9.	«Сплоченность»	1
10.	«Самооценка»	1
11.	«Конфликт»	1
12.	«Конфликт – неэффективное общение»	1
13.	«Конфликт – неэффективное общение»	1
14.	«Искусство переговоров»	1
15.	«Преодолеваем страхи»	1
16.	«Уверенность и неуверенность в себе»	1
17.	«Критика».	1
18.	«Я уверен в себе!»	1
19.	«Доверие в жизни человека»	1
20.	«Путь доверия»	1
21.	«Я тебе доверяю»	1
22.	«Мой мир»	1
23.	«Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие»	1
24.	«Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие»	1
25.	«Умение слушать»	1
26.	«Работа с “Я-образом”»	1
27.	«Наши особенности»	1
28.	«Я — это я, и это замечательно!»	1
29.	«Проблема как друг»	1
30.	Общение и здоровье.	1
31.	«Наши ресурсы»	1
32.	Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта».	1
33.	Тренинговое занятие «Мой кристалл успеха». Резервы развития. Самовоспитание.	1
34.	Заключительное занятие. Мониторинг развития коллектива.	1

Литература

1. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. - М. :ТЦ “Сфера”, 1999.
2. Гин С. Мир человека. – М., 2003.
3. Дубравин Дэн. Психология эмоций: чувства под контролем/Дэн Дубравин – К.: «Агенство «ІРІО»,2019.
4. Зарецкий Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков.5-11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие/ Ю.В. Зарецкий, А.В. Тихомирова. – М.: Дрофа, 2020.