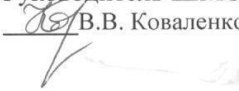


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №16 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТЕПЕНА
ИВАНОВА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»
(МБОУ «СШ №16 им. С. Иванова»)**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
от 23.08.2023
протокол № 1
Руководитель ШМО


СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР
 Ж.М. Кондрацкая
от 30.08.2023 г.

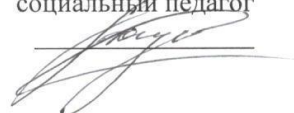


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по курсу «Познай себя»**

для 5-7 классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель программы:
Баубатрын Валерия Дмитриевна
социальный педагог



2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федерального государственного образовательного стандарта 2 поколения;
4. Учебного плана МКОУ «СОШ № 15»;
5. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.
6. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 7 – 8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

2. Актуальность:

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

3. Сроки реализации

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-7 классов, по 1 часу в неделю для каждого класса – по 34 часа в год (всего 136 часов).

4. Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Форма организации занятий: занятия способствуют развитию интереса учащихся к познанию собственных возможностей, формируют коммуникативные навыки, учат умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. В процессе занятий, используются диагностические методики, а также метод мозгового штурма.

Форма промежуточной аттестации: защита социального проекта

5. Планируемые результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5-6 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции

- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- ✓ развивать рефлексия

Познавательные УУД:

- ✓ учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- ✓ планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- ✓ адекватно воспринимать оценки учителей;
- ✓ уметь распознавать чувства других людей;
- ✓ обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- ✓ уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- ✓ осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- ✓ осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- ✓ овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- ✓ научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- ✓ осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- ✓ учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- ✓ учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- ✓ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ✓ учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- ✓ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- ✓ формулировать свое собственное мнение и позицию;
- ✓ учиться толерантному отношению к другому человеку.

7 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- *нормы и правила, существующие в мире;*
- *основные понятия социальной психологии;*
- *основные понятия конфликтологии.*
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительногосамоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса*Печатные пособия*

№ п/п	Наименование учебного оборудования
1.	Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2.	Анн Л. Психологический тренинг с подростками.–Спб.: Питер, 2007
3.	Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4.	Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5.	Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя» © Материал из Справочной системы «Образование»: http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60
6.	Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7.	Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела.–Спб.: изд.Речь, 2010.

8.	Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник, Е. С. Андрианова, Д. А. Науменко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9.	Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд. Речь, 2007.
10.	Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.
11.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
12.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

Тематическое планирование и содержание учебного курса

№ п/п	Название разделов, тем	Содержание учебного курса	Кол-во часов
5 класс «Я начинаю меняться»: Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе			
1	Введение в мир психологии	Зачем человеку занятия психологией?	1
2	Я – это Я	Кто я, какой я? Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Моя семья. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	8
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Мои чувства.	4
4	Я и мой внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Мой внутренний мир.	3
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Личный опыт преодоления трудностей.	3

6	Я и Ты	Я и мои друзья. У меня есть друг. Мои друзья. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире. Счастье.	7
7	Мы начинаем меняться	Нужно ли человеку меняться? Зачем человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться. Цель самоизменения. Ресурсы самоизменения. План самоизменения. Изменения в жизни человека. Заключительное занятие.	8
Всего за 5 класс			34
6 класс «Я повзрослел»: Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии			
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	Мир чувств. Я повзрослел. Я повзрослел (продолжение). У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение). Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (продолжение). Учимся договариваться. Учимся договариваться (продолжение).	12
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Источники уверенности в себе (продолжение). Какого человека мы называем неуверенным в себе? Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение) Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и самоуважение (продолжение). Уверенность и уважение к другим. Уверенность и уважение к другим (продолжение). Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Уверенность в себе. Игры с именем.	13

3	Конфликты и их роль в усилении Я	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.	5
4	Ценности и их роль в жизни человека	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь человека. Мои ценности. Заключительное занятие.	4
Всего за 6 класс			34
7 класс «Я и другие»: Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими			
1	Эмоциональная сфера человека	Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Запреты на чувства. Страх Запреты на чувства. Гнев и агрессия Запреты на чувства. Обида Эффект обратного действия Передача чувств по наследству Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций	9
2	Социальное восприятие: как узнать другого человека	Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Учимся понимать жесты и позы. Жесты. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается впечатление о человеке? Способы понимания социальной информации. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание. Влияние эмоций на познание. Обобщение темы.	16
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба	Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или	9

		влюбленность. Любовь. Половая идентичность и ее развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и мешает любви. Заключительное занятие.	
Всего за 7 класс			34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022059

Владелец Донцова Ольга Александровна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024