

МБОУ "Комсомольская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрена на заседании
Методического совета школы и
рекомендована к утверждению
протокол № 4 от 30.08. 2023 г

Утверждена
приказом № 100 от 31.08.2023 г
Директор школы  О.В. Зоткина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По внеурочной деятельности психолого-педагогической
направленности «Познай себя»
для обучающихся 5 классов**

Пояснительная записка

Программа «Познай себя» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер. Срок реализации – 1 год.

Крайне значимым является младший подростковый возраст (10—12 лет), ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились: ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками пока еще не достаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Пока еще не начался период активных конкретных действий, экспериментирования.

Младшие школьники уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Получается, что период с 10 до 12 лет является тем отрезком в жизни школьника, где он уже и не ребенок, но еще и не подросток, что неизбежно порождает ряд проблем данного периода.

По мнению Г. А. Цукерман, «именно на границе детства и отрочества в предподростковом возрасте (10—12 лет) школьникам необходимо помочь в том трудном деле, которым они полубессознательно начинают заниматься: постановке задач саморазвития и поиске средств их решения». Важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими.

Программа составлена на основе авторской программы Смирновой Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.

Цель программы: способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющих анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей ответственность за своё здоровье.

Задачи реализации программы:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;

- повышение самопонимания и понимания других;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
- развитие представлений о ценности здоровья.

Общая характеристика курса «Познай себя» для 5-х классов

Предлагаемый курс занятий (уроков психологии) предназначен для работы с детьми младшего подросткового возраста (школьниками 5-х классов). Работа по программе направлена на решение задач, которые были сформулированы Р. Бернсом применительно к развитию Я-концепции, а именно: «на поддержку в учениках следующих проявлений: более позитивных мыслей и чувств о самом себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; выражения гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков». В ходе работы ребята учатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми. Они активно овладевают знаниями и умениями, которые впоследствии используются ими в учебе и жизни.

Работа с целым классом учащихся требует наличия определенных методических приемов, которые определялись возрастными особенностями учащихся, дидактическими и психологическими возможностями, задачами каждого конкретного занятия. Исходя из этого, занятия психологией в сетке школьных часов были построены по схеме урока с элементами тренинга. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия.

Описание места у курса «Познай себя» для 5 – х классов в учебном плане

Расширение области теоретических и практических знаний учащихся в рамках изучения социально – обществоведческих дисциплин.

Содержание обучения

Тема 1. Знакомство. Введение в мир психологии.

Знакомство. Придумывается ритуал приветствия.

Принятия правил поведения на занятиях.

Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях.

Упражнение «Кто Я?»

Упражнение «Незаконченные предложения».

Тема 2. Какой я? Что я знаю о себе?

Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»

Упражнение «Мой герб».

Тема 3. Я не такой, как все, и все мы разные.

Упражнение «Мой внутренний мир».

Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине.

Упражнение «Сходство и различие».

Работа в тетрадях.

Тема 4. Я – уникальный.

Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить.

Упражнение «Пять добрых слов».

Упражнение «Я — уникальный».

Тема 5. Я в своих глазах и в глазах других людей.

Упражнение «Домики».

Работа в тетрадях: учащимся надо закончить предложения.

Упражнение «Сердце класса».

Тема 6. Как победить своего дракона?

Групповая дискуссия: что такое достоинства и недостатки? у всех ли людей они есть? В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу, что все люди имеют как сильные, так и слабые стороны.

Работа в тетрадях.

Упражнение «Страхни».

Упражнение «Дракон моих недостатков».

Тема 7. Я могу...

Игра «Незаконченные предложения».

Ребята в быстром темпе перебрасывают друг другу мяч. Тот, кому он попадает в руки, быстро называет какое-либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бегать», «Я умею смеяться» и т. п.

Анализ сказки О. Горьковой «Фламинго».

Тема 8. Мои сильные стороны.

Работа в тетради: «Мои успехи зависят от...»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Тема 9. Как достичь цели.

Упражнение «Лесенка».

Анализ сказки О. Колосовой «О славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане».

Тема 10. Я творец своей жизни.

Упражнение «Машина времени»

Упражнение «Мои цели».

Упражнение «Вспомни успех».

Тема 11. Мысли, чувства и поведение людей.

Групповая дискуссия: что такое чувства, мысли и поведение людей?

Все люди обладают тремя психологическими свойствами. Они умеют чувствовать, думать и действовать.

Упражнение «Знатоки чувств».

Работа в тетрадях.

Тема 12. Какие бывают эмоции?

Упражнение «Таблица чувств».

Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение».

Работа в тетрадях.

Тема 13. Где живут эмоции?

Упражнение «Здравствуй».

Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Работа в тетрадях.

Упражнение «Создание шедевра».

Тема 14. Как узнать эмоцию?

Групповая дискуссия: каким образом человек может понять, какие эмоции испытывает, ведь себя со стороны рассмотреть удастся не всегда?

Упражнение «Передача чувств».

Упражнение «Этюды с животными».

Упражнение «Дорисуй эмоцию».

Тема 15. Чувства полезные и вредные.

Групповая дискуссия: бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства? бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Упражнение «Польза и вред эмоций».

Продолжение чтения сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Тема 16. Чувства людей и их поведение.

Групповая дискуссия: все люди способны не только испытывать различные чувства, но и проявлять их. Каждый из нас обладает собственными мыслями и чувствами. Чувства во многом определяют поступки человека, и поэтому наше поведение во многом зависит оттого, что мы думаем и чувствуем в разных ситуациях.

Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».

Упражнение «Сила слова».

Работа в тетрадях.

Тема 17. Застенчивость и неуверенность в себе.

Упражнение «Неуверенность и ее маски».

Упражнение «Неуверенный—уверенный—самоуверенный».

Упражнение «Зеркало».

Тема 18. Обида.

Групповая дискуссия: что такое обиды? когда и на друга?

Упражнение «Детские обиды».

Упражнение «Как выразить обиду и досаду».

Упражнение «Копилка обид».

Тема 19. Злость и агрессия.

Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?

Упражнение «Как я зол».

Упражнение «Агрессивное существо».

Упражнение «Рецепт агрессивности».

Анализ притчи «Небеса и ад».

Тема 20. Что делать со злостью и агрессией?

Групповая дискуссия. Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.

Упражнение «Лист гнева».

Упражнение «Датский бокс».

Упражнение «Договор о поведении».

Упражнение «Подарок для самого агрессивного».

Тема 21. Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?

Групповая дискуссия: почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы

испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?

Анализ притчи.

Упражнение «Как управлять своими эмоциями».

Памятка. Как управлять эмоциями.

Упражнение «Вверх по радуге».

Упражнение «Выкинь».

Тема 22. В поисках достойных путей выражения чувств.

Упражнение «Встреча».

Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств».

Работа в тетрадях: каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить «Я-высказывание».

Тема 23. Стресс. Как с ним справиться?

Групповая дискуссия. Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики.

Какие это могут быть ситуации?

Диагностический тест «Мой уровень напряжения».

Работа в тетрадях. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией».

Упражнения, способствующие преодолению стресса.

Упражнение «Встреча со стрессом».

Тема 24. Уверенность в себе – залог успеха в жизни.

Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.

Тест «Насколько я уверен в себе».

Анализ притчи «О двух лягушках».

Упражнение «Круг силы».

Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».

Тема 25. Типичные проблемы.

Групповая дискуссия: с какими сложными ситуациями вы сталкивались в жизни?

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!».

Работа в тетрадях.

Анализ индийской сказки

Тема 26. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.

Групповая дискуссия, в ходе которой раскрываются три составляющие здоровья: физическое, психическое, духовное.

Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и Фани».

Упражнение «Ценности здорового образа жизни».

Анализ сказки А. Г. Макеевой «Сказка про злых чародеев».

Тема 27. Опасные последствия.

Упражнение «Последствия».

Упражнение «Зависимости».

Упражнение «Вредные советы».

Тема 28. Учимся говорить «нет».

Групповая дискуссия: «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем и в каких ситуациях надо людям умение говорить "нет"?»

Упражнение «Откажись».

Памятка. Способы сказать «нет».

Тема 29. Сопротивление насилию.

Групповая дискуссия. «Почему в трудных ситуациях человеку важно принять решение самостоятельно? Что чувствует человек, когда его заставляют что - то делать?»

Учащиеся вспоминают техники сопротивлению давлению, способы сказать «нет».

Упражнение «Имея дело с проблемами».

упражнение «Предложение и отказ».

Упражнение «ценности здорового образа жизни. Это здорово!»

Тема 30. Воздействие средств массовой информации.

Групповая дискуссия. «Основные рекламные приемы».

Упражнение «Рекламные ловушки»

Тема 31. Разоблачение рекламы.

Групповая дискуссия. «Я помню рекламу...»

Упражнение «Разоблачение рекламы»

Тема 32. Друзья.

Групповая дискуссия: что такое дружба? Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите это слово?

Анализ сказки О. Поддубной «Сказка о Звездочке».

Работа в тетрадях.

Упражнение «Рисунок сообща».

Тема 33. Кто такой настоящий друг?

Групповая дискуссия: каким должен быть настоящий друг, как он должен себя вести? А какие вы как друзья? Почему вы так считаете?

Диагностический тест «Настоящий друг».

Упражнение «Границы дружбы».

Упражнение «Рисунок в подарок другу».

Тема 34. Подведение итогов. «Звездная карта жизни».

Учащимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам.

Анализ притчи.

Упражнение «Моя вселенная».

Упражнение «Декларация моей самооценности».

Подведение итогов.

Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Обязательный минимум	Разделы, темы	Количество часов	
			Часы по плану	Часы по факту
1	Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	1
2	Содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.	Какой я? Что я знаю о себе?	1	1
3	Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.	Я не такой, как все, и все мы разные.	1	1
4	Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи.	Я – уникальный.	1	1
5	Закрепление навыков самоанализа	Я в своих глазах	1	1

	и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи.	и в глазах других людей.		
6	Формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.	Как победить своего дракона?	1	1
7	Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.	Я могу...	1	1
8	Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.	Мои сильные стороны.	1	1
9	Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.	Как достичь цели.	1	1
10	Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения цели.	Я - творец своей жизни.	1	1
11	Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.	Мысли, чувства и поведение людей.	1	1
12	Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.	Какие бывают эмоции?	1	1
13	Осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их	Где живут эмоции?	1	1

	телесных проявлений и внутренних переживаний.			
14	Развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей.	Как узнать эмоцию?	1	1
15	Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека.	Чувства полезные и вредные.	1	1
16	Формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.	Чувства людей и их поведение.	1	1
17	Развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни.	Застенчивость и неуверенность в себе.	1	1
18	Формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.	Обида.	1	1
19	Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.	Злость и агрессия.	1	1
20	Формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.	Что делать со злостью и агрессией?	1	1
21	Формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным	Эмоции правят мной или я управляю ими? Как управлять своими	1	1

	состоянием.	эмоциями?		
22	Формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений»	В поисках достойных путей выражения чувств.	1	1
23	Формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.	Стресс. Как с ним справиться?	1	1
24	Формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	1	1
25	Формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.	Типичные проблемы.	1	1
26	Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.	1	1
27	Формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред.	Опасные последствия.	1	1
28	Формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.	Учимся говорить «нет».	1	1
29	Развитие у учащихся умения	Сопротивление	1	1

	решать проблемы, сообразуясь с ценностями здорового образа жизни.	насилию.		
30	Формирование у учащихся представлений об опасности не первый взгляд безопасных форм рекламной продукции.	Воздействие средств массовой информации.	1	1
31	Дальнейшее развитие у учащихся представление об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции.	Разоблачение рекламы.	1	1
32	Осознание учащимися важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.	Друзья.	1	1
33	Осознание учащимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом.	Кто такой настоящий друг?	1	1
34	Осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.	Подведение итогов. «Звездная карта жизни»	1	1
35		Итого	34	34

Список рекомендуемой учебно - методической литературы

1. Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.
2. И. В. Агафонова Учимся думать. Занимательные логические задачи, тесты и упражнения для детей 8-11 лет.- Санкт-Петербург «МиМ-Экспресс», 1996.
3. Р. В. Овчарова. Практическая психология в начальной школе. - ТЦ «Сфера», 2000г.
4. Л. В. Черемошкина. Развитие внимания детей. - Ярославль «Академия развития», 2005.
5. Л.Ф.Тихомирова. Развитие интеллектуальных способностей школьника. - Ярославль «Академия развития», 2006.

6. Л.Ю.Субботина. Развитие воображения у детей. Ярославль- «Академия развития», 1997.

7. А.Э.Симановский. Развитие творческого мышления детей. - Ярославль «Академия развития»,2007.