

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Тахта
Тахтинского сельского поселения
Хабаровского края Ульчского района

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Т.Г.Петерс

№10 от «30» 08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Познай себя»

для обучающихся 7-9 классов

Направление: социальное

с.Тахта 2023 год

Пояснительная записка

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Учебно-воспитательный процесс в большей степени ориентирован на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

Младший подростковый возраст является благоприятным временем для формирования личности. В этом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Но возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе, психологическому дискомфорту.

Данная программа направлена на решение вопросов развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки. Она поможет подросткам познать себя и научиться управлять своим внутренним миром.

Цель курса – укрепление и сохранение психологического здоровья младших подростков через оказание помощи в преодолении противоречий между потребностью понять себя и недостаточным умением анализировать личностные проявления, недостаточным уровнем объективных знаний о себе и окружающей действительности.

Задачи:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Способствовать открытию внутреннего мира человека, пробуждению интереса к другим людям и к самому себе.
3. Развивать интеллектуальную сферу (общие и специальные способности, познавательную направленность и пр.).
4. Развивать самосознание (чувство собственного достоинства, адекватную самооценку).
5. Развивать эмоциональную сферу (чувства, переживания, настроение и пр.), умение понимать чувства и переживания других людей.
6. Развивать рефлекссию как процесс принятия и понимания самого себя.
7. Формировать навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
8. Обнаруживать и преодолевать негативные проявления в привычках и манерах поведения учащихся.
9. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов участия в психологическом практикуме «Познаю себя» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Общая характеристика курса

- основе реализации программы лежит социально-психологический тренинг «Саморазвитие личности» для младших подростков. Тренинг - это форма психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сфере общения, деятельности, личностного развития и коррекции.
- группе, с помощью системы психологических игр и упражнений, у участника появляется возможность увидеть себя и свои проблемы глазами других людей, безопасно для себя примерить множество новых ролей, приобрести необходимые навыки и умения, усвоить новые формы поведения, осознать и, в конечном итоге, решить свои проблемы.

Групповая работа дает тем более положительный результат, что общение является ведущей деятельностью в подростковом возрасте. На данном возрастном этапе оно приобретает новое качество - и по содержанию, и по формам выражения, и по роли, которую начинает играть во внутренней жизни подростка, т.е. в его переживаниях и мыслях. Соответственно усиливается значение общения для психического развития подростка.

Групповой процесс охватывает три основных аспекта личности - когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Когнитивный аспект тренинга связан с получением новой информации о себе и окружающих людях, анализе ситуации. Эмоциональный аспект тренинга касается переживания полученной информации, прочувствования своей успешности, переживания по поводу своей самооценки. Поведенческий аспект проявляется в расширении поведенческого репертуара, поиске и отработке

адекватных форм поведения через осознание неэффективности некоторых привычных способов поведения.

Результативность социально-психологического тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов.

1. Ненасильственность общения, строящаяся на добровольном участии, исходя из желания детей, без принуждения.
2. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем.
3. Положительный характер обратной связи, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.
4. Неконкурентный характер отношений, подчеркивающий ценность и уникальность каждого ребенка, его отличие от других.

1. Минимизация лабилизации и ее опосредованность. Вся работа строится так, чтобы не фиксировать слабые стороны ребенка, а подчеркивать сильные, не ставить ребенка в ситуацию неуспешности, а укреплять его веру в себя, давая возможность ему быть успешным и поощряя его расширить репертуар способов его поведения.
2. Дистанцирование и идентификация. В случаях ситуаций неуспешности ребенку необходимо помочь дистанцироваться от его неудачи, приписав его затруднение его герою. Для этого в тренинге дети могут пользоваться псевдонимами.
3. Включенность тренера в занятия, своим примером помогающего включиться детям и осознать значимость тренинга для обучения.
4. Гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер.

Соблюдение принципов социально-психологического тренинга позволяет решить двойную организационную задачу: обеспечить занятие каждым подростком позиции, которая характеризуется активностью, объективизацией поведения, а также исследовательскую направленность, и дать ведущему возможность избрать оптимальную тактику проведения занятий.

Успех социально-психологического тренинга, достижение контакта и взаимопонимания в группе и ведущего с группой зависит во многом от сценария и технологии его проведения, на который нанизывается весь методический и технический инструментарий, взятый на вооружение ведущим.

Сценарий не сводится к схеме или серии последовательно сменяющих друг друга упражнений. Взаимодействие ведущего и членов группы во многом носит спонтанный характер, несмотря на то, что основные элементы его логики заранее планируются ведущим. Он постоянно прислушивается к состоянию атмосферы группы и, в зависимости от обстоятельств, вносит существенные коррективы в сам сценарий тренерского действия.

Необходимым условием успешного проведения тренинга является также введение специальных групповых норм, под которыми понимают принятие правил поведения, руководящих действиями участников, и принятие их всеми членами группы.

Соблюдение этих норм необходимо для создания комфортной психологической атмосферы для достижения цели тренинга.

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей занятий. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

Так, в ходе групповой дискуссии участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

- ролевой игре упор уже делается на межличностное взаимодействие. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

Психогимнастика включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Повышение такого рода чувствительности, лежащей в основе способности человека понимать других людей, иногда является основной целью тренинга.

Структура психологических занятий:

- Ритуал приветствия, целью которого является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. Основные процедуры работы – приветствия, игры-активаторы, элементы психогимнастики.
- Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой.
- Подведение итогов занятия, рефлексия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Познай себя»

Внеурочная деятельность направлена на достижение планируемых результатов программы основного общего образования

№	Направление, описание	Планируемый результат
1	Личностные компетенции: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.	- Умение регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией; - умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; - способность контролировать эмоции, управлять ими; - умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; - стремление к изучению своих возможностей и способностей; - успешная адаптация в социуме. - знание основных норм морали, - готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках; - сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества,
2	Метапредметные компетенции характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности.	- умение анализировать; - умение работать с текстом; - развитие воображения; - развитие внимания и памяти; - развитие навыков бесконфликтного взаимодействия; - систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; • выделять главную и избыточную информацию;
3	Регулятивные компетенции: Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности; - осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

I. Содержание курса внеурочной деятельности «Познай себя»

7 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов		Формы организаци и	Виды деятельности		
1	Я подросток	Я – подросток. Что это значит?	17 1	34 1	Беседы, тренинги, творческие работы.		
2	Страна чувств и эмоций	Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало. Что такое страх ? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду? Я виноват?	8	16	Беседы, игры тренинги.	Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.	
3		Стресс	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.	2	3		Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
4		Я принимаю решения	Умение принимать решение	1	2		Беседы, тренинги.
5	Эмпатия	Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я - высказываний». Compliments.	3	7	Беседы, дискуссии, тренинги.		
6	Какой я?	Какой я на самом деле	1	2	Самоанализ, обсуждения		
7	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	2	3	Самопрезентация		

8 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
		17 34		
1	Вводное занятие.	1	1	Беседы, упражнения
2	Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мой другом был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства?	5	11	игры, тренинги, творческие работы.
	Мое «Я»			Проблемно-ценностное общение, социальное творчество.
3	Мои жизненные ценности	2	4	Беседы, Тренинги, игры
4	Время взрослеть	3	5	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
5	Я и моя семья	1	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
6	Мы разные	2	4	Беседы, игры, тренинги.
7	Риск, уверенность	2	3	Беседы, дискуссии, тренинги.
8	Итоговое занятие	1	3	самопрезентации

9 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
--------	------------	--------------	-------------------	-------------------

1	Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? «Визуал, аудиал, кинестетик». Стереотипы в общении.	6	12	Игры, тренинги, творческие работы.	Проблемно-ценностное общение, социальное дело
2	Общение. Передача информации Недоминантная общение «на равных». Психологическое общение Стили деловой, диалог). Практическое занятие «Стили общения».	2	4	Беседы, тренинги.	
3	Стили общения Конфликты Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения	2	4	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги	
4	Доверие Доверие, доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?»	2	4	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры	
5	«Трудные люди» Правила «трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации кораблекрушение».	2	4	Беседы, обсуждения, дискуссии,	
6	Итоговое занятие Подведение итогов.	1	2	самопрезентации	

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Раздел	Кол-во час		Использование ЭР
		7 КЛАСС		
		34	17	
I	Я подросток	1	1	
II	Страна чувств и эмоций	16	8	http://danur-w.narod.ru/
III	Стресс	3	2	https://hro.org/
IV	Я принимаю решения	2	1	http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
V	Эмпатия	7	3	http://danur-w.narod.ru/
VI	Какой я?	2	1	
VII	Итоговое занятие	2	2	
		8 КЛАСС		
I	Вводное занятие.	1	1	
II	Мое «Я»	11	5	http://www.edu.ru/
III	Мои жизненные ценности	4	2	https://1sept.ru/
IV	Время взрослеть	5	3	http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
V	Я и моя семья	3	1	
VI	Мы разные	4	2	http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
VII	Риск и уверенность	3	2	
VIII	Итоговое занятие	3	1	
		9 КЛАСС		
I	Общение. Передача информации.	12	6	http://realpravo.ru/library/?id=46
II	Стили общения	3	2	(http://azps.ru/)
III	Конфликты	8	2	http://azps.ru/
IV	Доверие	4	2	http://realpravo.ru/library/?id=46
V	«Трудные люди»	4	2	https://hro.org/
VI	Итоговое занятие	2	1	

Календарно - тематическое планирование
7 класс

№	раздел	Кол-во час	Кол-во час	тема	Использован ие ЭР
I	Я подросток	1	1	Я – подросток. Что это значит?	
II	Страна чувств и эмоций	16	8		
		1	1	Характер и эмоции.	
		1	1	Как узнать эмоции.	
		1	1	Мои эмоции.	
		1	1	Страна чувств.	
		1	1	Чувства «полезные» и «вредные»	
		1	1	«Запретные» чувства.	
		1	1	Какие чувства мы скрываем?	
		1	1	Нужно ли управлять своими эмоциями?	
		1	1	Бумажное зеркало.	http://danur-w.narod.ru/
		1	1	Что такое страх?	
		1	1	Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	
		1	1	Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	
		1	1	Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	
	1	1	Обида. Как простить обиду?		
	1	1	Обида. Как простить обиду?		
	1	1	Я виноват?		
III	Стресс	3	1		
		1	1	Что такое «стресс».	https://hro.org/
		1	1	Что такое «стресс».	
		1	1	Я умею бороться со стрессом.	
IV	Я принимаю решения	2	1		
		1	1	Умение принимать решение.	http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
		1	1	Умение принимать решение.	
V	Эмпатия	7	4		
		1	1	Эмпатия.	
		1	1	Зачем нужна эмпатия?	
		1	1	Развиваем эмпатию.	http://danur-w.narod.ru/
		1	1	Развиваем эмпатию	
		1	2	Тренировка «Я-высказываний».	
		1	1	Тренировка «Я-высказываний».	
	1	1	Комплименты.		
VI	Какой я?	2	1		
		1	1	Какой я на самом деле?	
		1	1	Какой я на самом деле?	
VII	Итоговое занятие	3	2		
		34	17	Подведение итогов работы за год	

8 класс- 34 часа

№	раздел	Кол-во час	Кол-во час	тема	Использован ие ЭР
I	Вводное занятие.	1	1	Вводное занятие.	
II	Мое «Я»	11	5	Наедине с собой?	
		1	1	Что я знаю о себе.	
		1	1	Мое имя.	
		1		Мои имена.	
		1	1	Мое уникальное «Я».	
		1		Я глазами других.	
		1		Как меня видят другие?	http://www.edu.ru/
		1	1	Мои достоинства и недостатки.	
		1		Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	
		1	1	Если бы моим другом был... я.	
III	Мои жизненные ценности	4	2	Мои недостатки.	
		1	1	Мои ценности.	https://1sept.ru/
		2		Наши ценности.	
		3	1	Я в «бумажном зеркале».	
IV	Время взрослеть	4		«Отражение».	
		5	3		
		1	1	Планирование времени.	
		2		Время взрослеть.	http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
		3	1	Моя будущая профессия.	
V	Я и моя семья	4	1	Как я выгляжу?	
		5		Как я выгляжу?	
		3	2		
VI	Мы разные	1	1	Моя семья.	
		2	1	«Трудные дети» и «трудные родители».	
VII	Риск и уверенность	3	2	Мои права в семье.	
		1			
		1	1	Что такое дружба.	http://edu.tomsk.ru/13.html?title=7
		1	1	Мужчины и женщины.	
VIII	Итоговое занятие	1	1	Я – ... (мужчина, женщина).	
		1		Что такое любовь?	
		3	1		
		1	1	Рисковать или не рисковать?	
		1		Что такое уверенность в себе.	
		1		Уверенное выступление.	
		3	1		

Итого: 34/17 час.

9 класс- 33 часа

№	раздел	Кол-во час 12/6	тема	Использование ЭР http://realpravo.ru/library/?id=46		
I	Общение. Передача информации.	1	1	Общение, общительность, трудности в общении	http://realpravo.ru/library/?id=46	
		2		Какая бывает информация		
		3	1	Невербальная информация.		
		4		О чем говорит наша мимика?		
		5	1	О чем говорят наши жесты?		
		6		Как лучше подать информацию?		
		7	1	Как лучше понять информацию?		
		8		Барьер на пути информации. Виды барьеров.		
		9	1	Барьеры, которые создаю я сам.		
		10		Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные.		
		11	1	Восприятие и обработка.		
		12		Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».		
II	Стили общения	3/1			(http://azps.ru/)	
		1	1	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).		
		2		Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).		
		3		Практическое занятие «Стили общения».		
		8/4				http://azps.ru/)
		1	1	Конфликт. Причины, виды.		
III	Конфликты	2		Человек в конфликте. Эмоции.	http://realpravo.ru/library/?id=46	
		3	1	Стили поведения в конфликте.		
		4		Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».		
		5	1	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».		
		6		Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.		
		7	1	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!		
		8		А зачем мне это? Ролевая игра «разрешить конфликт».		
		4/2				
IV	Доверие	1	1	Доверие, недоверие.	http://realpravo.ru/library/?id=46	
		2		Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.		

		3	1	Умение слушать.
		4		Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».
		4/2		
		1	1	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор).
V	«Трудные» люди	2		Правила общения с «трудными людьми».
		1	1	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».
VI	Итоговое занятие	2/1	1	

<https://hro.org/>

Итого: 34/17 ч.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 355657241185316324136411458373773346058785353908

Владелец Петерс Татьяна Георгиевна

Действителен с 31.10.2022 по 31.10.2023