

Объединение «Познай себя» (5-9 класс)

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Цель программы: социальная адаптация обучающихся через самопознание, развитие личностных компетенций и совершенствование навыков межличностного взаимодействия.

Задачи:

- Создание условий для самопознания, изучения себя;
- Формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
- Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
- Пробуждение интереса к другим людям и самому себе.

Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.

- Формирование навыков саморегуляции.
- Развитие эмоциональной сферы, понимание чувств, переживания других людей.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Познай себя»

Разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет. Объем программы 169 часов, из них:

- в 5 классе - 34 часа в год,
- в 6 классе - 34 часа в год,
- в 7классе - 34 часа в год,
- в 8 классе - 34 часа в год,
- в 9классе - 33 часа в год.

Формы организации: беседы, игры, дискуссии, тренинги, творческие работы.

Виды деятельности: проблемно-ценностное общение, социальное творчество. Программа выстроена с учетом возрастных особенностях подростков.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста.

Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13 -14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы возраста: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение,

что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

5 класс

№	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации
1.	Я - пятиклассник	Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Мы и наши близкие. Мы и наше настроение - от кого и от чего оно зависит. Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс	10	Беседы, игры, тренинги, творческие работы.
2	Введение в мир психологии	Зачем человеку нужны занятия психологией? Кто я, какой я? Я могу Я нужен! Я мечтаю. Я -это мои цели.Я - это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее	10	Беседы, игры, тренинги.
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться?	2	Беседы, дискуссии, игры, тренинги
4.	Я и мой Внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален	2	Беседы, игры, тренинги.
5.	Кто в ответе за мой внутренний мир?	Трудные ситуации могут научить меня В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2	Беседы, игры, тренинги.
6.	Я и ты	Я и мои друзья У меня есть друг. Я и мои «колючки» Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире	5	Беседы, ролевые игры, тренинги.
7.	Мы	Нужно ли человеку меняться? Самое	2	Беседы,

	начинаем меняться	важное -захотеть меняться		дискуссии, игры, тренинги.
8.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	самопрезентации

6 класс

№	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации
1.	Агрессия и ее роль в развитии человека	Я повзрослел У меня появилась агрессия Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми Учимся договариваться	8	Беседы, игры, тренинги, творческие работы.
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	Зачем человеку нужна уверенность в себе Источники уверенности в себе Мои способности Я, мои успехи и неудачи Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее Уверенность и самоуважение Уверенность и уважение к другим Уверенность в себе и милосердие Уверенность в себе и непокорность	12	Беседы, игры, тренинги.
3	Конфликты и их роль в развитии Я	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице Способы поведения в конфликте Конструктивное разрешение конфликтов Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта	6	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролев ые игры, тренинги
4.	Ценности и их роль в жизни человека	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь Мои ценности	3	Беседы, игры, тренинги.
5.	Мой внутренний мир	Мир эмоций. Настроение Наш темперамент Мой характер	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.
6.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	самопрезентации

7 класс

№	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации
1.	Я подросток	Я - подросток. Что это значит?	1	Беседы, игры, тренинги, творческие работы.
2	Страна чувств и эмоций	Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» «Запретные»	17	Беседы, игры, тренинги.

		<p>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?</p>		
3	Стресс	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
4.	Я принимаю решения	Умение принимать решение.	2	Беседы, игры, тренинги.
5.	Эмпатия	Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я-высказываний». Compliments.	8	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.
6.	Какой я?	Какой я на самом деле	2	Самоанализ, обсуждение
7.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	самопрезентация

8 класс

№	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации
1.	Вводное занятие.	Вводное занятие.	1	Беседы, упражнения
	Мое «Я»	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 друг был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства?	12	игры, тренинги, творческие работы.
2	Мои жизненные ценности	Мои ценности. Наши ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение».	4	Беседы, игры, тренинги.
3	Время взрослеть	Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу?	5	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
4.	Я и моя семья	Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье.	3	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги

5.	Мы разные	Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я -... (мужчина, женщина). Что такое любовь?	4	Беседы, игры, тренинги.
6	Риск и уверенность	Рисковать или не рисковать? Что такое	4	Беседы, дискуссии, игры, тренинги.
7.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	самопрезентация

9 класс

№	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации
1.	Общение. Передача информации .	Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию? Барьер на пути информации. Виды барьеров. Барьеры, которые создаю я сам. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка. Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	11	Беседы, упражнения
2	Позиции в общении. Стили общения	Стереотипы в общении. Позиции в общении. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание. Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение- диалог). Практическое занятие «Стили общения».	3	Игры, беседы, тренинги, творческие работы.
3	Конфликты	Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе! А зачем мне это? Ролевая игра «разреши конфликт».	8	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
4.	Доверие	Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	4	Беседы, обсуждения, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, тренинги
5.	«Трудные люди»	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор).Правила общения с	3	Беседы, дискуссии,

		«трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».		игры, тренинги.
6.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год	1	самопрезентация

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. и авторской программы А.В. Микляевой «Я - подросток».

В программе заложены возможности формирования у обучающихся метапредметных универсальных учебных действий и ключевых компетенций:

Личностные компетенции:

- 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.

Метапредметные компетенции:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти;
- развитие навыков бесконфликтного взаимодействия

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Содержание программы	Кол-во часов
1.	Давайте познакомимся. Что такое 5 класс?	1
2.	Мы и наши близкие. Мы и наше настроение - от кого и от чего оно зависит. Мы и наши привычки (режим дня)	1
3.	Кто я, какой я? Я нужен!	1
4.	Я мечтаю. Я - это мои цели. Я - это мое детство	1
5.	Чувства бывают разные Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
6	Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее	1
7	Стыдно ли бояться. Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
8	Я и мои друзья. У меня есть друг. Я не одинок в этом мире	1
9	Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться	1
10	Итоговое занятие. Самопрезентация	1
	Итого	10

6 класс

1.	Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
----	---	---

2.	Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться.	2
3.	Зачем человеку нужна уверенность в себе. Источники уверенности в себе.	1
4.	Мои способности. Я, мои успехи и неудачи.	1
5.	Что такое конфликт? Способы поведения в конфликте. Готовность к разрешению конфликта.	1
6.	Ценности и жизненный путь. Я становлюсь увереннее	1
7.	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
8.	Мир эмоций. Настроение. Наш темперамент. Мой характер.	
9.	Итоговое занятие. Самопрезентация	
	Итого	10

7 класс

1.	Я - подросток. Что это значит? Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции.	2
2.	Чувства «полезные» и «вредные». «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	2
3.	Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	1
4.	Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду?	1
5.	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.	1
6.	Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию.	1
7.	Комплименты. Какой я на самом деле?	1
8.	Итоговое занятие. Самопрезентация	1
	Итого	10

8 класс

1.	Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое уникальное «Я».	1
2.	Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки.	1
3.	Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства? Мои ценности. Наши ценности.	1
4.	Время взрослеть. Моя будущая профессия.	1
5.	Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье.	1
6.	Что такое дружба. Мужчины и женщины. Что такое любовь?	1
7.	Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Уверенное выступление. Умение сказать «нет».	1
8.	Подведение итогов. Самопрезентация.	1
9.	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
10.	Если бы мой другом был... я.	1
	Итого	10

9 класс

1.	Общение, общительность, трудности в общении	1
2.	Какая бывает информация Невербальная информация. Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию?	1
3.	О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Барьер на пути информации. Виды барьеров. Барьеры, которые создаю я сам.	1
4.	Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные.	1

	Восприятие и обработка. Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	
5.	Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание. Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Практическое занятие «Стили общения».	1
6.	Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1
7.	Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1
8.	Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1
9.	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».	1
10.	Итоговое занятие.	1
	Итого	10