

Рабочая программа рассмотрена на
заседании методического объединения
классных руководителей
« 26 » августа 2021 г.
Руководитель МО
Шапошникова Е.Ю. / _____ /

Проверена
«28 » августа 2021 г.
Заместитель директора по ВР
Шапошникова Е.Ю. / _____ /

Утверждаю к использованию
в образовательном процессе школы
директор школы
Плотников Ю.А. / _____ /
« 1 » сентября 2021г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
ПОЗНАЮ СЕБЯ
ДЛЯ 5-6 КЛАССОВ
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №2
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
п.г.т. Усть-Кинельский г.о. Кинель Самарской области
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель: педагог-психолог Шагвалеева Г.Р.

п.г.т. Усть-Кинельский
2021 г.

**Программа психологического практикума «Познаю себя»
(для обучающихся среднего звена общеобразовательной школы)**

Пояснительная записка

Рабочая программа «Познаю себя» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности».

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, приходиться 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

В 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.

В 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 лично 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.
5. *Минимизация лабильности 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.
6. *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.
7. *Включенность тренера в занятия*, своим примером помогающего включиться детям и осознать значимость тренинга для обучения.
8. *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.

В *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.

В структуре психологических занятий можно выделить следующие этапы:

- 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 и / 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.

Для проведения занятий необходим отдельный кабинет, отличный от школьного класса, оборудованный аудио- и видеоаппаратурой, отдельной игровой зоной.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом основного общего образования ГБОУ СОШ №2 курс психологического практикума «Познай себя» изучается в 5-6 классах. Объем времени в каждом классе составляет 34 часа (34 недели по 1 часу в неделю).

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Познавательные УУД:

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию.

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- уметь грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Для оценки планируемых результатов освоения программы рекомендуются следующие **формы контроля:**

- педагогическое наблюдение,
- диагностика эмоционального состояния обучающихся (методики цветовых выборов, САН, шкала тревожности Филипса, рисуночные методики «Дом. Дерево. Человек», «Вымышленное животное» и т.д.),
- диагностика межличностных взаимоотношений (методики «Социометрия», «Наш класс», методика Рене Жиля, изучение сплоченности коллектива и т.д.),
- диагностика изменений в личности обучающихся (ранжирование ценностных ориентаций, ситуации свободного выбора и т.д.).

Психолого-педагогическая диагностика изменений в личности обучающихся проводится как входная, промежуточная и итоговая. Эффективность усвоения курса осуществляется путем сопоставления первичной и итоговой диагностики. Также на показатель эффективности влияют самоотчеты участников практикума, расширение диапазона используемых подростками стратегий поведения в конкретных ситуациях, выработка оптимальных для конкретной ситуации стратегий и способов разрешения проблемы.

Содержание программы.

Курс «Познаю себя» включает в себя следующие темы:

Ориентировочные занятия (2 часа)

Знакомство ведущего и группы. Обмен участниками личностной информацией о себе, обсуждение ожиданий от занятий, своих сомнений, пожеланий. Установление правил работы группы. Формирование интереса подростков к совместной работе.

«Кто я? Какой я?» (20 часов)

Мой психологический портрет. Как я воспринимаю себя сам? Кто я в глазах других? Что во мне особого? В чем это проявляется?

«Мои эмоции и чувства» (12 часов)

Мои эмоции. Что может вызвать мое раздражение, а что злость? Что вызовет быстрее всего у меня радость? Как проявляются мои эмоции (мимика, жесты, поведение)? Что берет гору: ум или эмоции? Как справиться с плохим настроением?

«Я и другие» (20 часов)

Я о другом. Комфортно ли мне с другими? Чем меня привлекают другие, а чем отталкивают? Контакт с другим (общительны ли мы?). Конфликтен ли я? Зона взаимодействия. Точки соприкосновения. Моделируем взаимодействие. Эффективные приемы общения.

«Я, но в лучшем виде» (12 часов)

Могу ли я изменять направления своего движения вперед? Что неизвестного я могу открыть в себе? Куда же я двигаюсь?

Подведение итогов (2 часа)

Что я умел и чему научился? Могу ли я познавать себя и дальше? В чем я хочу познать себя? Насколько познания о себе помогут мне измениться?

Календарно-тематическое планирование

5 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
Ориентировочное занятие			1		
	1	Давайте познакомимся.	1	Беседа о психологии. Принятие правил групповой работы.	Игры на знакомство.
Кто я? Какой я?			10		
	2-3	Кто я на самом деле?	2		Диагностика позиции «Я», самооценки, личностных качеств участников. Практикум по углублению процессов самораскрытия, укреплению самооценки и актуализации личностных ресурсов.
	4-5	Я в глазах других людей.	2		
	6-7	Мои достоинства.	2		
	8-9	Мои слабости.	2		
	10-11	Мои права и права других людей.	2		
Мои эмоции и чувства.			6		
	12-13	Мир эмоций.	2		Диагностика эмоционально-волевой сферы участников. Практикум по распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей, регуляции эмоциональных проявлений.
	14-15	Такие разные чувства.	2		
	16	Проявления эмоций и чувств.	1		
	17	Как почувствовать радость?	1		
Я и другие.			10		
	18	Люди вокруг меня.	1		Диагностика коммуникативных качеств участников. Практикум по развитию навыков межличностного общения.
	19	Насколько я общителен?	1		
	20	Средства общения.	1		
	21	Поговорим без слов.	1		
	22-23	Эффективные приемы общения.	2		
	24-25	Я тебя понимаю.	2		
	26-27	Помощь друг другу.	2		
Я, но в лучшем виде.			6		

	28	Как полюбить себя?	1		Практикум по определению личностных ценностей, самопринятию и укреплению личностных ресурсов.
	29	Самопринятие.	1		
	30	Самоуважение.	1		
	31	Самоодобрение.	1		
	32-33	Будь собой, но в лучшем виде.	2		
Подведение итогов.			1		
	34	Подводим итоги.	1		Игра-конкурс по изученному материалу.

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
Ориентировочное занятие			1		
	1	Куда нам плыть?	1		Упражнения для создания благоприятных условий работы группы.
Кто я? Какой я?			10		
	2-3	Моя индивидуальность.	2		Диагностика позиции «Я», самооценки, личностных качеств участников. Практикум по углублению процессов самораскрытия, укреплению самооценки и актуализации личностных ресурсов.
	4-5	Мой дневник.	2		
	6-7	Точка опоры.	2		
	8-9	Чувство собственного достоинства	2		
	10-11	Уверенное и неуверенное поведение.	2		
Мои эмоции и чувства.			6		
	12	Список эмоций.	1		Диагностика эмоционально-волевой сферы участников. Практикум по распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей,
	13	Мысли и чувства.	1		
	14-15	Моя эмоциональная собственность.	2		
	16-17	Как справиться с плохим настроением?	2		

					регуляции эмоциональных проявлений.
Я и другие.			10		
18-19	Барьеры общения.	2			Диагностика коммуникативных качеств участников (конфликтность). Практикум по развитию навыков межличностного общения.
20	Что такое конфликт?	1			
21	Насколько конфликтный?	1			
22	Корни конфликтов.	1			
23-25	Пути разрешения конфликтов.	3			
26-27	Правильный выбор.	2			
Я, но в лучшем виде.			6		
28-29	Звездная карта моей жизни.	2			Практикум по определению личностных ценностей, самопринятию и укреплению личностных ресурсов.
30-31	Жизнь по собственному выбору.	2			
32-33	Контракт с самим собой.	2			
Подведение итогов.			1		
34	Подводим итоги.	1			Игра-конкурс по изученному материалу.

Список литературы:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2005. Захарова Г.И. теория и методика психологического тренинга: Учебное пособие. / Челябинск: ЮУрГУ, 2008.
4. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2012.
5. Зарипова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам – М.: Чистые пруды, 2007.
6. Истратова О.Н. Справочник психолога средней школы. / О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: Издательство ГНОМ, 2012.
8. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2006.
9. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие / Рыбалко Е.Ф., Голвей Л.А. – М.: Феникс, 1990.
10. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы. / автор-составитель М.А.Павлова. – Волгоград: Учитель, 2013.
11. Психологические тесты: в 2-х т. / под ред. А.А.Карелина – М.: ВЛАДОС, 2003.
12. Психология современного подростка. / Под ред. Д.И. Фельдштейна – М.: Педагогика, 2006.
13. Светланова И.А. Психологические игры для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
14. Хухлаева О.В. Психология подростка: учебное пособие. – М.: Академия, 2005.
15. Шапарь В.Б., Шапарь О.В. Практическая психология. Проективные методики. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.