

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ГИМНАЗИЯ С.ЧЕКМАГУШ МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ЧЕКМАГУШЕВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено
на заседании кафедры
Протокол № 1
«29» 08 2023г.

Согласовано
Рук. ЦО
«Точка роста»
31 /Саматова З.В./
«29» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»
ЦЕНТРА ОБРАЗОВАНИЯ «ТОЧКА РОСТА»



1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой. Программа курса внеурочной деятельности "Познай себя" соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Курс занятий – один год, каждое занятие предполагает как теоретическую, так и практическую деятельность.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у ребят, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и

что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Программа «Познай себя» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции. Программа рассчитана на 34 академических часов аудиторных занятий, продолжительностью 40 минут.

Целью программы является диагностика, коррекция и оптимизация личностного развития подростков на основе игровых групповых форм работы.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

Развивающие:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие познавательных процессов;

Воспитательные:

- повышение уровня рефлексивности;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;

- сплочение подростков;
- формирование взаимного доверия;
- формирование толерантности;

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы
- отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- осуществляет целеполагание своей деятельности;
- оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам;
- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время практических занятий;
- воспринимает предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время защиты социальных проектов, индивидуальных и групповых заданий;
- осуществляет взаимный контроль и оказывает помощь при проведении диагностики.

Познавательные УУД:

- умеет осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планирует свою учебную деятельность с учетом; индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимает оценки учителей;
- умеет распознавать чувства других людей;

- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- умеет формулировать собственные проблемы;

Коммуникативные УУД:

- включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- учитывает разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договаривается и приходит к общему решению в работе по группам, микро-группам, парам;
- проявляет инициативу в творческом сотрудничестве;
- расширяет сферы общения, приобретает опыт взаимодействия с окружающим миром.

Предметные УУД

Выпускник научится:

- приобретать социальные знания, понимать социальную реальность и повседневную жизнь;
- формировать позитивные отношения к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом;
- осваивать основы коллективно-творческой деятельности (сокращенно - КТД);
- осваивать основы социально-образовательного проекта (как образовательной формы), которая учит находить достойное место инициативам молодежи в сложно организованном, динамично изменяющемся социуме;
- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развивать индивидуальные лидерские способности;

- формировать устойчивый интерес к социально преобразующей деятельности;

Выпускник получит возможность:

- выявлять свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут им стать грамотными специалистами достойными членами общества, определять природу лидерства, изучать стратегии и методы управления.
- выражать и отстаивать свою общественную позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки;
- к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результат, целеустремленности и настойчивость в достижении результата;
- формировать мотивацию к активному и ответственному участию в общественной жизни.

2. Содержание курса

1. Вводное занятие. Знакомство.

Сформирование участников группы; создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; знакомство, выяснение ожиданий учащихся; развитие умений видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.

2. Мелочи общения: интонация, мимика, жесты, поза.

Дать представления о психологических аспектах общения, показать роль интонации слов и их значение в общении.

3. Профилактическая игра «Чтобы выжить».

4. Изучение особенностей личности обучающихся.

Исследование особенностей характера, темперамента. Знакомство со школьными правилами и осознание особенностей своего поведения в разных школьных ситуациях.

5.Релаксационные тренинги.

Обучение приемам регулирования своего состояния. Закрепление правил работы на занятиях; формирование учебных навыков; расширение навыков самораскрытия и эмпатии.

6.Формирование адекватной самооценки.

Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения.

7. Формирование уверенности в себе.

Практические приемы уверенного поведения.

8-9. Зачем нужно знать себя?

Формирование групповой сплоченности. Создать у учеников мотивацию на самопознание.

10-11. Я глазами других.

Формировать способность к самоанализу. Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться.

12.Нужна ли агрессия?

Дать учащимся представление об агрессивном поведении. Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.

13.Пойми меня.

Формировать у учащихся умение понимать друг друга. Игровая деятельность, направленная на формирование умений свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

14. Мои проблемы.

Познакомить учащихся с термином «проблема». Научить осознавать проблемы и их обсуждать.

15.Обиды.

Объяснить учащимся понятие «обида». Выявить способы борьбы с обидой.

16.Критика.

Познакомить учащихся с понятием «критика». Отработать навыки правильного реагирования на критику.

17.Комплименты или лесть?

Научить видеть положительные качества у других людей. Познакомить с понятием «комплимент».

18.Самое важное-захотеть меняться.

Мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

19. Агрессия и ее роль в жизни человека.

Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью.

20.Агрессия со стороны. Как на нее реагировать?

Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

21. Способы саморегуляции в стрессовой ситуации.

Дать определение понятию «стресс». Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации.

22.Груз привычек.

Совершенствовать у учащихся навыки самоанализа.

23.Азбука перемен.

Закрепить у учащихся полученные знания. Составляем азбуку перемен.

24.Вежливость.

Дать учащимся определение понятия «вежливость». Помочь осмыслить свое отношение к окружающим.

25.Культура поведения.

Формировать у учащихся положительное отношение к этикету и общепринятым нормам поведения.

26.Внутренний мир человека. Что это?

Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

27. Чувства человека.

Способствовать рефлексии эмоциональных состояний

28. Стыдно ли бояться?

Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем.

29. Эмоции человека.

Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций.

30. Я и мой внутренний мир.

Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

31. Любой внутренний мир уникален и ценен.

Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

32. Чему могут научить трудные ситуации.

Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.

33. Способы саморегуляции в стрессовой ситуации.

Практическое задание. Дать определение понятию «стресс». Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.

34. Подведение итогов.

Представление результатов пройденного материала.

Формы подведения итогов реализации программы

1. Педагогическое наблюдение.
2. Ролевые игры.
3. Участие в массовых мероприятиях.
4. Беседы с родителями.
5. Анкетирование и тестирование.
6. Открытые занятия.
7. Тренинги.
8. Диагностика.

Материально- технические условия реализации программы

- Компьютер
- проектор
- сканер
- копировальная техника
- Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);

Список литературы и методического материала

1. Барташникова И. А., Барташников А. А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
2. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
3. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.
4. Е. И. Рогов «Психология общения» - Москва: Владос, 2001.
5. Д. Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»- Изд.: «Ардис», 2003 г.
6. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А. Л. Тертель - М.:Проспект, 2005
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-9 классы). - 4-е изд. М.: Генезис, 2012