

Программа рассмотрена на заседании

МО учителей предметников

Протокол № 1 от 28.08.2023г.

Председатель МО

\_\_\_\_\_/Осипова Н.А./

Проверено

29.08.2023 г.

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Н.В. Батяева/

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_/Н.П.Груздева/

(приказ № 43-од

от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Познай себя»**

**5 класс**

**на 2023 – 2024 учебный год**

**Форма организации:** дискуссионный клуб

**Направление:** ВД по организации педагогической поддержки

**Срок реализации:** \_\_\_\_ 1 год \_\_\_\_

**Программа составлена:** Исаевой Т.А., педагогом-психологом

ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш

Старый Маклауш, 2023г.

## Пояснительная записка

Программа «Познай себя» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному назначению 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 пониания 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»

### 5 класс

Предлагаемый курс занятий (уроков психологии) предназначен для работы с детьми младшего подросткового возраста (школьниками 5 класса). 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 класса в учебном плане .

**Всего 34 часа (1 час в неделю)**

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 тетрадах: 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 тетрадах.

Упражнение «Стряхни».

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 тетрадах.

**Тема 12. Какие бывают эмоции?**

Упражнение «Таблица чувств».

Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение».

Работа в тетрадах.

**Тема 13. Где живут эмоции?**

Упражнение «Здравствуй».

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

Работа в тетрадах.

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 тетрадах.

**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

5 класс.

№ п\п	Обязательный минимум	Разделы, темы		
			Количество часов	Дата
1	Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.	<b>Знакомство. Введение в мир психологии.</b>	1	1
2	Содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.	<b>Какой я? Что я знаю о себе?</b>	1	1
3	Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.	<b>Я не такой, как все, и все мы разные.</b>	1	1
4	Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи.	<b>Я – уникальный.</b>	1	1
5	Закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи.	<b>Я в своих глазах и в глазах других людей.</b>	1	1
6	Формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления.	<b>Как победить своего дракона?</b>	1	1
7	Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.	<b>Я могу...</b>	1	1
8	Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.	<b>Мои сильные стороны.</b>	1	1
9	Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.	<b>Как достичь цели.</b>	1	1
10	Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе,	<b>Я - творец своей жизни.</b>	1	1

	необходимой для достижения цели.			
11	Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.	<b>Мысли, чувства и поведение людей.</b>	1	1
12	Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.	<b>Какие бывают эмоции?</b>	1	1
13	Осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.	<b>Где живут эмоции?</b>	1	1
14	Развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей.	<b>Как узнать эмоцию?</b>	1	1
15	Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека.	<b>Чувства полезные и вредные.</b>	1	1
16	Формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.	<b>Чувства людей и их поведение.</b>	1	1
17	Развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни.	<b>Застенчивость и неуверенность в себе.</b>	1	1
18	Формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.	<b>Обида.</b>	1	1
19	Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.	<b>Злость и агрессия.</b>	1	1
20	Формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.	<b>Что делать со злостью и агрессией?</b>	1	1
21	Формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.	<b>Эмоции правят мной или я управляю ими? Как управлять своими эмоциями?</b>	1	1
22	Формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений»	<b>В поисках достойных путей выражения чувств.</b>	1	1

23	Формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.	<b>Стресс. Как с ним справиться?</b>	1	1
24	Формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.	<b>Уверенность в себе – залог успеха в жизни.</b>	1	1
25	Формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.	<b>Типичные проблемы.</b>	1	1
26	Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.	<b>Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.</b>	1	1
27	Формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред.	<b>Опасные последствия.</b>	1	1
28	Формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.	<b>Учимся говорить «нет».</b>	1	1
29	Развитие у учащихся умения решать проблемы, соотносясь с ценностями здорового образа жизни.	<b>Сопrotивление насилию.</b>	1	1
30	Формирование у учащихся представлений об опасности не первый взгляд безопасных форм рекламной продукции.	<b>Воздействие средств массовой информации.</b>	1	1
31	Дальнейшее развитие у учащихся представление об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции.	<b>Разоблачение рекламы.</b>	1	1
32	Осознание учащимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.	<b>Друзья.</b>	1	1
33	Осознание учащимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом.	<b>Кто такой настоящий друг?</b>	1	1
34	Осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.	<b>Подведение итогов. «Звездная карта жизни»</b>	1	1
35		<b>Итого</b>	34	34

## **6. 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.