

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4 им. И.С. Черных г. Томска

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4



2017

Согласовано
на заседании научно –
методического совета

«28» августа 2017
Протокол №6

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Познаю себя и учусь управлять собой»
(5-6 класс)

Автор-составитель:

Шматкова Е.В.,

педагог-психолог

Томск 2017

Пояснительная записка

Программа «Познаю себя и учусь управлять собой» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками 10-12 лет. По функциональному предназначению 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. Младшие школьники уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков.

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 Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г, авторской программы Смирновой Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь.

Данная программа сориентирована на достижение планируемых результатов.

Актуальность программы.

В связи с тем, что риск нарушения психологического здоровья каждого из учащихся достаточно велик, желательно, чтобы по возможности велась не эпизодическая работа с отдельными детьми или группами ребят, а предлагалась система психопрофилактических занятий, в которые были бы вовлечены все школьники, например, одной параллели. Следовательно, необходима регулярная работа психолога с коллективом класса, включенная в сетку учебных часов и являющаяся для учеников обязательной. В этом случае психологические профилактические занятия с многочисленной группой (целым классом 20—25 человек) дают возможность постоянного контакта с учениками, хотя бы в рамках школьного расписания.

Таким образом, актуальность программы обусловлена необходимостью включения дополнительных психологических занятий в целостный педагогический процесс.

Отличительные особенности программы.

Предлагаемый курс занятий (уроков психологии) предназначен для работы с детьми младшего подросткового возраста (школьниками 5—6-х классов).

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.

Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия.

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 понимания 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.

Методы проведения занятий:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа.

Форма занятий:

- групповая
- подгрупповая,
- индивидуальная работа.

Режим работы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 34. Периодичность проведения занятий 1 час в неделю.

Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет познание себя осуществлять активно и деятельностно.

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные:

- 1) формирование ответственного отношения к обучению;
- 2) формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;

- 3) формирование осознанных навыков поведения в обществе;
- 4) осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 5) формирование основ конструктивного взаимодействия.

Метапредметные:

1. работать в соответствии с поставленной задачей;
2. участвовать в совместной деятельности.

Предметные:

обучающийся должен знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;
- способы анализа собственных достоинств и недостатков;
- способы мотивации на работу с собственными недостатками;
- способы организации своего времени;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения.

Критерии результативности:

- проявление устойчивого интереса к содержанию программы;
- активное участие;
- высокий уровень качества выполнения практических заданий;
- глубокий уровень саморефлексии;

2. Содержание курса

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

1. Ритуал приветствия.

Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Объяснение темы занятий.

3. Работа по теме занятий.

Основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой.

4. Подведение итогов занятий.

Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Создание мотивации на работу по следующей теме.

5. Ритуал завершения занятий.

Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия. Если необходимо, дается домашнее задание.

Работа в основном проводится за партами. Соответственно, большинство упражнений адаптированы к данным условиям.

Основные разделы курса:

1. Личность.
2. Самопознание.
3. Качества личности.
4. Эмоции и чувства.
5. Темперамент.
6. Внимание.

7. Мышление.
8. Память.
9. Воображение.
10. Характер.
11. Самосознание.
12. Организация (самонаблюдение, самооценка, самоконтроль, рефлексия);
13. Регистрация самопознания (тесты, анкеты, дневники, воспоминания).

В работе используются следующие методические приемы (виды деятельности):

- устный или анкетный опрос,
- проективные методы работы,
- обращение к личному опыту учащихся,
- тестирование, ситуативно-ролевые, деловые, развивающие игры, рефлексия урока,
- контроль «уровня достижений»,
- мини-тренинги.

Такая форма работы ориентирована на обращение к тем проблемам, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

3. Тематическое планирование занятий.

№	Тема занятия	Цель/содержание занятия
1.	<i>Знакомство. Введение в мир психологии.</i>	Цель: создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы. Знакомство. Придумывается ритуал приветствия. Принятия правил поведения на занятиях. Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях. Упражнение «Кто Я?» Упражнение «Незаконченные предложения».
2.	<i>Какой Я? Что Я знаю о себе?</i>	Цель: содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя. Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?» Упражнение «Мой герб».
3.	<i>Я не такой, как все, и все мы разные.</i>	Цель: стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. Упражнение «Мой внутренний мир». Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине. Упражнение «Сходство и различие». Работа в тетрадах.
4.	<i>Я – уникальный.</i>	Цель: содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи. 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».
5.	<i>Я в своих глазах и в глазах других людей.</i>	Цель: закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи. Упражнение «Домики». Работа в тетрадах: учащимся надо закончить предложения. Упражнение «Сердце класса». <i>Домашнее задание:</i> сделать рисунок своей семьи, где все заняты свои делом.
6.	<i>Как победить своего дракона?</i>	Цель: формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления. 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 «Страхни». Упражнение «Дракон моих недостатков».
7.	<i>Я могу...</i>	Цель: создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности. Проверка домашнего задания. 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». <i>Домашнее задание:</i> нарисовать иллюстрацию к сказке.
8.	<i>Мои сильные стороны.</i>	Цель: осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности. Работа в тетради: «Мои успехи зависят от...» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». <i>Домашнее задание:</i> вспомнить сказку «Цветик-семицветик». Нарисовать ромашку и поместить в ее центре слова «Я хочу». На лепестках у этой ромашки указать свои желания, устремления, цели.
9.	<i>Как достичь цели.</i>	Цель: формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей. Проверка домашнего задания. Ребята при желании показывают свои рисунки и рассказывают о них. Анализ сказки О. Колосовой «О славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане».
10.	<i>Я – творец своей жизни.</i>	Цель: формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в

		себе, необходимой для достижения цели. Упражнение «Машина времени». Упражнение «Мои цели». Упражнение «Вспомни успех».
11.	<i>Мысли, чувства и поведение людей.</i>	Цель: знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя. 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 тетрадях.
12.	<i>Какие бывают эмоции?</i>	Цель: формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека. Упражнение «Таблица чувств». Работа в тетрадях.
13.	<i>Где живут мои эмоции?</i>	Цель: осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний. Упражнение «Создание шедевра».
14.	<i>Как узнать эмоцию?</i>	Цель: развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей. 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». <i>Домашнее задание: в рабочих тетрадях дорисовать, какая мимика характерна для разных эмоций. Можно предложить изобразить следующие эмоции: радость, грусть, злость, страх, счастье.</i>
15.	<i>Чувства полезные и вредные.</i>	Цель: осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека. Групповая дискуссия: бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства? бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда? Упражнение «Польза и вред эмоций».
16.	<i>Чувства людей и их поведение</i>	Цель: формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях. 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.

		<p>Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».</p> <p>Упражнение «Сила слова».</p> <p>Работа в тетрадах.</p> <p>Домашнее задание. <i>Учащимся предлагается понаблюдать за собой и окружающими: как проявляется у людей в жизни уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить.</i></p>
17.	<i>Застенчивость и неуверенность в себе.</i>	<p>Цель: развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни.</p> <p>Упражнение «Неуверенность и ее маски».</p> <p>Упражнение «Неуверенный-уверенный-самоуверенный».</p> <p>Упражнение «Зеркало».</p>
18.	<i>Обида.</i>	<p>Цель: формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.</p> <p>Групповая дискуссия: что такое обиды? когда и за что люди обижаются друг на друга?</p> <p>Упражнение «Детские обиды».</p> <p>Упражнение «Как выразить обиду и досаду».</p> <p>Упражнение «Копилка обид».</p> <p>Домашнее задание. <i>Выполняется по желанию. Учащимся предлагается вспомнить недавнюю обиду и написать на отдельном листочке письмо своему обидчику. В нем сначала надо написать человеку то, какие мысли о нем и его поступке возникли, но потом попытаться оправдать и простить его, также зафиксировав ход своих мыслей на бумаге.</i></p>
19.	<i>Злость и агрессия.</i>	<p>Цель: формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.</p> <p>Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?</p> <p>Упражнение «Как я зол».</p> <p>Упражнение «Агрессивное существо».</p> <p>Упражнение «Рецепт агрессивности».</p> <p>Анализ притчи «Небеса и ад».</p>
20.	<i>Что делать со злостью и агрессией?</i>	<p>Цель: формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.</p> <p>Групповая дискуссия. Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.</p> <p>Упражнение «Лист гнева».</p> <p>Упражнение «Датский бокс».</p> <p>Упражнение «Договор о поведении».</p> <p>Упражнение «Подарок для самого агрессивного».</p>

21.	<i>Как управлять своими эмоциями?</i>	<p>Цель: формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.</p> <p>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?</p> <p>Анализ притчи.</p> <p>Упражнение «Как управлять своими эмоциями».</p> <p>Памятка. Как управлять эмоциями.</p> <p>Упражнение «Вверх по радуге».</p> <p>Упражнение «Выкинь».</p>
22.	<i>В поисках достойных путей выражения чувств.</i>	<p>Цель: формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений».</p> <p>Упражнение «Встреча».</p> <p>Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств».</p> <p>Работа в тетрадях: каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить «Я-высказывание».</p> <p><i>Домашнее задание:</i> в общении с окружающими людьми стараться практиковаться в использовании «Я-высказываний».</p>
23.	<i>Стресс. Как с ним справиться?</i>	<p>Цель: формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.</p> <p>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.</p> <p>Какие это могут быть ситуации?</p> <p>Диагностический тест «Мой уровень напряжения».</p> <p>Работа в тетрадях. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией».</p> <p>Упражнения, способствующие преодолению стресса.</p> <p>Упражнение «Встреча со стрессом».</p>
24.	<i>Уверенность в себе – залог успеха в жизни.</i>	<p>Цель: формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.</p> <p>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.</p> <p>Тест «Насколько я уверен в себе».</p>

		<p>Анализ притчи «О двух лягушках».</p> <p>Упражнение «Круг силы».</p> <p>Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».</p>
25.	<i>Типичные проблемы.</i>	<p>Цель: формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.</p> <p>В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты характера, осложняющие нам жизнь. В то же время, если хорошенько повспоминать, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с ними справиться.</p> <p>А с какими сложными ситуациями вы сталкивались в жизни?</p> <p>Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!».</p> <p>Работа в тетрадах.</p> <p>Анализ индийской сказки</p>
26.	<i>Жизненные ценности.</i>	<p>Цель: формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ.</p> <p>Групповая дискуссия в ходе которой раскрываются три составляющие здоровья: физическое, психическое, духовное.</p> <p>Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и Фани».</p> <p>Упражнение «Ценности здорового образа жизни».</p> <p>Анализ сказки А. Г. Макеевой «Сказка про злых чародеев».</p> <p><i>Домашнее задание:</i> написать небольшой рассказ на тему «Что означает для меня здоровый образ жизни?» и нарисовать иллюстрацию к сказке.</p>
27.	<i>Опасные последствия.</i>	<p>Цель: формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред.</p> <p>Проверка домашнего задания.</p> <p>Упражнение «Последствия».</p> <p>Упражнение «Зависимости».</p> <p>Упражнение «Вредные советы».</p>
28.	<i>Учимся говорить «нет».</i>	<p>Цель: формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.</p> <p>Групповая дискуссия: «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем и в каких ситуациях надо людям умение говорить "нет"?»</p> <p>Упражнение «Откажись».</p> <p>Памятка. Способы сказать «нет».</p>
29.	<i>Друзья.</i>	<p>Цель: осознание учащимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.</p> <p>Групповая дискуссия: что такое дружба? Какие</p>

		<p>ассоциации возникают у вас, когда вы слышите это слово?</p> <p>Анализ сказки О. Поддубной «Сказка о Звездочке».</p> <p>Работа в тетрадах.</p> <p>Упражнение «Рисунок сообща».</p>
30.	<i>Кто такой настоящий друг.</i>	<p>Цель: осознание учащимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом.</p> <p>Групповая дискуссия: каким должен быть настоящий друг, как он должен себя вести? А какие вы как друзья? Почему вы так считаете?</p> <p>Диагностический тест «Настоящий друг».</p> <p>Упражнение «Границы дружбы».</p> <p>Упражнение «Рисунок в подарок другу».</p>
31.	<i>Подведение итогов. «Звездная карта жизни».</i>	<p>Цель: осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.</p> <p>Учащимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам.</p> <p>Упражнение «Моя вселенная».</p> <p>Упражнение «Декларация моей самооценности».</p> <p>Подведение итогов.</p>
32.	<i>Подведение итогов. «Звездная карта жизни».</i>	<p>Цель: осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.</p> <p>Учащимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам.</p> <p>Упражнение «Моя вселенная».</p> <p>Упражнение «Декларация моей самооценности».</p> <p>Подведение итогов.</p>
33.	<i>Обобщающий урок.</i>	
34.	<i>Обобщающий урок.</i>	

Приложение

Литература:

1.Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.

Материально-методическое обеспечение:

- Учебный кабинет.
- Мультимедийное оборудование, доска.
- Наглядные пособия и материалы.