

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Открытая (сменная) школа»
Города Волжска Республики Марий Эл

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«30» августа 2024 года

Подписано
Директором МОУ О(С)Ш
Журавлева О.Г.
Приказ № 0109005 о/д
«30» августа 2024 года



Дополнительная общеобразовательная программа
общеразвивающего вида
«Познай себя»
(для обучающихся 5-7 классов)
на 2024-2025 учебный год

Направленность программы:
социально-педагогическая
Уровень программы: базовый
Категория и возраст
обучающихся: 11-14 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 34
Разработчик программы:
Прокошева О.И.,
педагог-психолог
МОУ «О(С)Ш»

Пояснительная записка

Кружковая работа по курсу «Познай себя» в 5-7 классах продолжает реализацию социального направления внеурочной деятельности в школе.

Одна из особенностей подросткового возраста – обострение интереса к самому себе, стремление самому себе ответить на вопрос «Какой я?», то есть, развитие самопознания и самооценки. По мнению психологов, именно в этот период наблюдается кризис рефлексии и сопутствующий ему поиск ответов на вопрос о самом себе, жизненном смысле, перспективах собственного развития. «Кто я такой?», «И для чего я живу?», «Как я живу?», «Что я привношу в окружающую для меня мир?» - вопросы, которые волнуют воспитанников.

Программа составлена на основании учебного пособия автора В.А.Микляевой «Я-подросток», из серии «Мастерская психологии и психотерапии», в пособие включена программа уроков по психологии. Издательство №Речь» С-П, 2006 год, а также с использованием элементов программы «Самосовершенствование личности» Г.К.Селевко, А.Микляевой «Мир эмоций» и О.В. Хухалевой «Тропинка к своему Я».

Программа рассчитана на 35 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 45 минут.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 5- 7 классах. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- иметь представление о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- знать правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- знать правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- уметь анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели
- уметь налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- уметь правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- уметь выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;

-уметь подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

- применять знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.

Предметные:

- осознавать собственную полезность и ценность;
- основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- приемы повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе;
- получать удовольствие от процесса познания
- преодолевать возникающие в школе трудности
- психологически справляться с неудачами;
- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- взаимодействовать с учителем и сверстниками;
- адекватно анализировать собственные проблемы;
- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;
- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

Познавательные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза.
- Владеть смысловым чтением – самостоятельно вычитывать фактуальную, подтекстовую, концептуальную информацию
- Устанавливать аналогии (создавать модели объектов) для понимания закономерностей, использовать их в решении задач
- Представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, таблица, план, схема, тезисы)

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- формулировать собственное мнение и позицию; Корректировать свое мнение под воздействием контраргументов, достойно признавать его ошибочность

- находить свое место в школьной жизни, задавать вопросы, создавать устные и письменные тексты для решения разных задач общения – с помощью и самостоятельно

Содержание тем учебного курса.

Вводное занятие. Цели и задачи занятий. Режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Создание положительной мотивации к изучаемому курсу

Раздел : Что такое эмоции

Познакомить с понятием «эмоции»

Открытие правил общения и обсуждения

Формирование навыка распознавания эмоций

Знакомство с пиктографическим изображением эмоций

Открытие своих способностей и их реализация

Умение читать нарисованное

Создание условий для обращения к собственному эмоциональному миру.

Показать неповторимость личности, пути формирования личности

Практическая работа №1 «Способы распознавания эмоций»

Практическая работа №2 «Словарь чувств»

Раздел. Как управлять эмоциями:

Прояснение понятия «амбивалентность эмоций»,

Переживание социально неодобряемых эмоций

Определение свободного выбора,

Установление причин конфликтов: негативный вариант развития, позитивный вариант развития

Проявление собственных эмоций в конфликте

Самоисследование эмоциональной жизни

Вербальное и невербальное выражение эмоций

Диагностика тревожности подростка

Проективная проработка т разрядка страхов

Самооценочный страх и негативные эмоции

Разрядка агрессивных тенденций

Обида и межличностные отношения

Тренинг эмпатических навыков

Практическая работа №3 «Подводные и надводные чувства»

Практическая работа №4 «Самоанализ личностной сферы»

Практическая работа №5 «Уровень моей эмпатии»

Раздел. Как выражать эмоцию

Механизм безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Формулирование Я – Высказывание.

Понятие комплименты и способы выражения и принятия

Рефлексия собственных достижений

Практическая работа №6 «Способы безопасного выражения чувств»

Формы организации и виды деятельности: Психотренинг, Практикумы, Сюжетно-ролевые упражнения, Проведение самодиагностики, Решение психологических задач-ситуации, Тематическое рисование, прочтение и обсуждение текстов; письменные работы учащихся исследовательского характера, Ролевая игра, Дискуссия, Занятие-практикум, Психодиагностические процедуры, Анализ конкретных ситуаций. Тестирование и анкетирование Беседа – лекция, Ролевая игра, Проектное упражнение, Эмоциональный дневник.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Введение	1	1	
1	Что такое эмоции	5	3	2
2	Как управлять эмоциями	25	22	3
3	Как выражать эмоции	4	3	1
		35	29	6

Приложение к программе курса

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Всего часов	Форма организации деятельности
	план	факт			
Введение 1 час					
1.			Вводное занятие.	1	Беседа
Что такое эмоции 5 часов					
2			Что значит – «я подросток».	1	Упражнение игра «Интервью»
3			Как узнать эмоцию? Практическая работа №1 «Способы распознавания эмоций»	1	Занятие-практикум Игра Крокодил

4			Я – наблюдатель.	1	Создание эмоционального портрета
5			Мои эмоции.	1	тренинговое занятие
6			Эмоциональный словарь. Практическая работа №2 «Словарь чувств»	1	Занятие-практикум
7			Чувства «полезные» и «вредные».	1	Психотренинг
8			Сказка «Страна Чувств».	1	Анализ конкретных ситуаций
9			Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	Приём Эмоциональный дневник
10			Что такое «запретные чувства»?	1	Дискуссия
11			Какие чувства мы скрываем? Практическая работа №3 «Подводные и надводные чувства»	1	Занятие-практикум, тренинг
12			Маска.	1	Ролевая игра
13			Я в «бумажном зеркале». Практическая работа №4 «Самоанализ личностной сферы»	1	Занятие-практикум, тренинг
14			Бумажное отражение.	1	Тестирование
15			Что такое страх?	1	Проективное упражнение
16			Страхи и страшилки.	1	Проективное упражнение
17			Страшная-страшная сказка	1	Работа в парах: Чем страшилка отличается от сказки
18			Побеждаем все тревоги.	1	Занятие-практикум, тренинг «Гражданская оборона»
19			А что они обо мне подумают	1	выполнение конкретных методик по заданным инструкциям
20			Страх оценки.	1	тренинг
22			Как справиться со злостью?	1	диспут - показ видео и мультимедийных материалов,

					иллюстраций
23			Лист гнева	1	выполнение конкретных методик по заданным инструкциям
24			Обида	1	Работа в группах, парах
25			Как простить обиду	1	Психологический тренинг
26			Ах, в чем я виноват	1	Тренинг Работа в группах
27			Что такое эмпатия?	1	Игровое упражнение Мигалки
28			Зачем мне нужна эмпатия? Практическая работа №5 «Уровень моей эмпатии»	1	Занятие-практикум
29			Развиваем эмпатию.	1	рассказ, ролевые игры
30			Еще раз про эмпатию.	1	устное изложение
31			Эмпатия в действии.	1	психотренинг
Как выразить эмоции 4 часа					
32			Способы выражения чувств. Практическая работа №6 «Способы безопасного выражения чувств»	1	Занятие-практикум
33			Тренировка «Я – высказываний».	1	Анализ конкретных ситуаций
34			Комплименты.	1	ролевые игры
35			Подведение итогов.	1	устное изложение