

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30»

РАССМОТРЕНО

ШМО классных
руководителей

 Бывальцева Н.А.

протокол № 1
от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

В.Р.

 Ставская Е.Д.

протокол № 1
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №30

 Оборина Е.И.

Приказ №243
от 30.08.2022



Рабочая программа
учебного предмета/внеурочной деятельности
«Познай себя»
социальное направление
для 7 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Дружинина Анастасия

Сергеевна

Педагог-библиотекарь

г. Березники, 2022

Пояснительная записка

Кружковая работа по курсу «Познай себя» в 7 классе 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 внеурочной деятельности составлена на основе закона РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2013 г;

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897;

- на основе фундаментального ядра содержания основного общего образования;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897»

Локальных актов организации, осуществляющей образовательную деятельность: Устава МОУ «Александровская сош имени С.В.Васильева»; учебного плана на 2016-2017 год;

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 17 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 0,5 часа.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 7 классе. 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;

— получить 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 занятия. Режим занятия. Инструктаж по технике безопасности.

Создание положительной мотивации к изучаемому курсу

Раздел : Что такое эмоции

Познакомить с понятием «эмоции»

Открытие правил общения и обусаждения

Формирование навыков распознавания эмоций

Знакомство с психологическим 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

Самостоятельное эмоциональное развитие жизни

Вероятное и неблагоприятное выражение эмоций

Диагностика тревожности подростка

Проектирование проработки тревожных эмоций

Самостоятельный страх и негативные эмоции

Разрядка агрессивных тенденций

Обида и межличностные отношения

Тренинг эмпатических навыков

Практическая работа №3 «Подводные и надводные чувства»

Практическая работа №4 «Самонализ личности сферы»

Практическая работа №5 «Уровень моей эмпатии»

Раздел Как выразить эмоцию

Механизм безопасного выражения чувств и конструктивного выражения

претензий.

Формулирование Я – Выказывание.

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 обусаждение текстов; письменные работы учащихся исследовательского

характера, Ролевая игра, Дискуссия, Занятие-практикум, Психодиагностические процедуры, Анализ конкретных ситуаций. Тестирование и анкетирование Беседа – лекция, Ролевая игра, Проективное упражнение, Эмоциональный дневник.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Введение	0,5	0,5	
1	Что такое эмоции	4,5	3,5	1
2	Как управлять эмоциями	7	4	3
3	Как выражать эмоции	5	3	2
		17	11	6

Приложение к программе курса

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Всего часов	Форма организации деятельности
	план	факт			
<i>Введение 0,5 часа</i>					
1.			Вводное занятие.	0,5	Беседа
<i>Что такое эмоции 4,5 часа</i>					
2			Что значит – «я подросток».	1,5	Упражнение игра «Интервью»
3			Как узнать эмоцию? Практическая работа №1 «Способы распознавания эмоций»	0,5	Занятие-практикум Игра Крокодил

4				Я – наблюдатель.	0,5	Создание эмпатичного портрета
5				Мои эмпатии.	1,5	Тренинговое занятие
6				Эмпатичный словарь. Практическая работа №2 «Словарь чувств»	0,5	Занятие-практикум
Как управлять эмоциями 7 часов						
7				Чувства «полезные» и «вредные».	1	Психотренинг
8				Сказка «Страна Чувств».		Анализ конкретных ситуаций
9				Нужно ли управлять своими эмоциями?	0,5	Приём Эмпатичные дневники
10				Что такое «запретные чувства»?		Дискуссия
11				Какие чувства мы скрываем? Практическая работа №3 «Подводные и надводные чувства»	0,5	Занятие-практикум, тренинг
12				Маска.		Ролевая игра
13				Я в «бумажном зеркале». Практическая работа №4 «Самонализ личности сферой»		Занятие-практикум, тренинг
14				Бумажное отражение.		Тестирование
15				Что такое страх?	0,5	Проектное упражнение
16				Страхи и страшилки.		Проектное упражнение
17				Страшная-страшная сказка		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		выполнение конкретных методик по заданным инструциям
20				Страх оценки.		тренинг
22				Как справиться со злостью?	1	дискуссия - показ видео и мультимедийных материалов, интеракций

23			Лист гнева	1	выполнение конкретных методик по заданным инструкциям
24			Обида		Работа в группах, парах
25			Как простить обиду		Психологический тренинг
26			Ах, в чем я виноват	0,5	Тренинг-Работа в группах
27			Что такое эмпатия?		Игровое упражнение Мигалки
28			Зачем мне нужна эмпатия? Практическая работа №5 «Уровень моей эмпатии»	1	Занятие-практикум
29			Развиваем эмпатию.		рассказ, ролевые игры
30			Еще раз про эмпатию.		устное изложение
31			Эмпатия в действии.		психотренинг
Как выразить эмоции 5 часов					
32			Способы выражения чувств.	1	Занятие-практикум
			Практическая работа №6 «Способы безопасного выражения чувств»	1	
33			Тренировка «Я – высказываний».	1	Анализ конкретных ситуаций
34			Комплименты.	1	ролевые игры
35			Подведение итогов.	1	устное изложение

Список используемой литературы:

1. Богданова О.С., Калинина О.Д., Рубцова М.Б. Этические беседы с подростками. М., Просвещение, 2007.
2. Бушелева Б.В. Поговорим о воспитанности. М., Просвещение, 2008.
3. Дорохов А, Это стоит запомнить, М., Детская литература, 2002.
4. Курочкина И.Н. Современный этикет. Калуга, 2003.
5. Николаева Т., Илларионов С. Этикет и мы. М., Советский спорт, 2013.
6. Воспитание культуры поведения учащихся, М., 2006-
7. Справочник, Правила этикета. М., Дельта-леке, 2012.
8. Стернин И.А. Культура общения. Воронеж, 2007г.
9. Стернин И.А. Общение в современном мире. Воронеж, 2002 г.

