

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР ЛИЦЕЙ №48 ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА
СУВОРОВА**



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от _____ 20__ года протокол № _____
председатель Мизенко Е.Н.
подпись _____ Ф.И.О _____
руководителя ОУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Я познаю себя»
основное общее образование, 5-9 классы

Количество часов: 5 класс - 34 часа;

6 класс - 34 часа;

7 класс - 34 часа;

8 класс - 34 часа;

9 класс - 34 часа

Педагог - психолог: Гениевская Евгения Александровна

Рабочая программа составлена на основе программы
формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему
Я» (Хухлаева О.В., М., 2011) и авторской программы А.В. Микляевой
(«Я-подросток», 2011).

Пояснительная записка

Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками.

Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на 34 часа в 5-6,7-9 классах (по 1 часу в неделю).

Рабочая программа по психологии составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- 1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 3) программа формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).
- 4) Типовое положение об ОУ.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.

1. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
2. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
3. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
4. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
5. Формировать навыки саморегуляции.
6. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
7. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

Личностные компетенции:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы «Я познаю себя. 5 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

1. Я – пятиклассник -10 часов.

Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Мы и наши близкие. Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит. Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс.

2. Введение в мир психологии – 9 часов.

Зачем человеку нужны занятия психологией? Кто я, какой я? Я могу Я нужен! Я мечтаю Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Я имею право чувствовать и выражать свои чувства – 3 часа

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться?

3. Я и мой внутренний мир - 2 часа.

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

4. Кто в ответе за мой внутренний мир? – 2 часа.

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.

5. Я и ты – 5 часов.

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

6. Мы начинаем меняться – 2 часа.

Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться

7. Итоговое занятие – 1 час.

Итоговое занятие

Содержание программы «Я познаю себя. 6 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

1. Агрессия и ее роль в развитии человека -8 ч.

Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться

2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека -11 ч.

Зачем человеку нужна уверенность в себе. Источники уверенности в себе. Мои способности. Я, мои успехи и неудачи. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность.

3. Конфликты и их роль в развитии Я -6 ч.

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.

4. Ценности и их роль в жизни человека -3 ч.

Что такое ценности? Ценности и жизненный путь. Мои ценности.

5. Мой внутренний мир – 5 ч.

Мир эмоций. Настроение. Наш темперамент. Мой характер.

6. Итоговое занятие – 1 час.

Итоговое занятие

Содержание программы «Я познаю себя. 7 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

1. Мой мир подростка – 1 ч.

Я – подросток. Что это значит?

2. Мои эмоции и чувства – 10 часов

Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства. «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? «полезные» и «вредные». Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало (диагностика).

3. С какими эмоциями я сталкиваюсь чаще всего – 13 ч.

Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду? Я виноват? Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом. Умение принимать решение.

4. Как научиться понимать эмоции других – 9ч.

Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я-высказываний». Compliments. Какой я на самом деле?

5. Итоговое занятие – 1 ч.

Итоговое занятие. Моя линия жизни.

Содержание программы «Я познаю себя. 8 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Вводное занятие. Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мой другом был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства? Мои ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение». Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу? Как я выгляжу? Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье. Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я – ... (мужчина, женщина). Что такое любовь? Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Тренируем уверенность в себе. Умение сказать «нет». Чем уверенность отличается от самоуверенности. Итоговое занятие.

Содержание программы «Я познаю себя. 9 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию? Барьер на пути информации. Виды барьеров. Барьеры, которые создаю я сам. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка. Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик». Стереотипы в общении. Позиции в общении. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание. Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Практическое занятие «Стили общения». Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе! А зачем мне это? Ролевая игра «разрешить конфликт». Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?». «Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение». Итоговое занятие.

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5 класса

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1. Я - пятиклассник			10
1.1		Давайте познакомимся	1
1.2		Что такое 5 класс?	1
1.3		Мы и наши близкие	1
1.4		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	1
1.5		Мы и наши привычки (режим дня)	1
1.6		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	1
1.7		Мы и наши привычки (правила рационального питания)	1
1.8		Мы, наши недостатки и достоинства	1
1.9		Мы, наши права и обязанности	1
1.10		Мы и наш класс	1
2. Введение в мир психологии			9
2.1		Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
2.2		Кто я, какой я?	2
2.3		Я могу	1

2.4		Я нужен!	1
2.5		Я мечтаю	1
2.6		Я – это мои цели	1
2.7		Я – это мое детство	1
2.8		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.			3
3.1		Чувства бывают разные	1
3.2		Стыдно ли бояться	1
3.3		Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
4. Я и мой внутренний мир			2
4.1		Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
4.2		Любой внутренний мир ценен и уникален	1
5. Кто в ответе за мой внутренний мир?			2
5.1		Трудные ситуации могут научить меня	1
5.2		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
6. Я и ты			5
6.1		Я и мои друзья	1
6.2		У меня есть друг	1
6.3		Я и мои «колючки»	1
6.4		Что такое одиночество?	1
6.5		Я не одинок в этом мире	1
7. Мы начинаем меняться			2
7.1		Нужно ли человеку меняться?	1
7.2		Самое важное – захотеть меняться	1
8. Итоговое занятие			1
Итого:			34

Для 6 класса

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1. Агрессия и ее роль в развитии человека			8
1.1		Я повзрослел	1
1.2		У меня появилась агрессия	1
1.3		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
1.4		Конструктивное реагирование на агрессию	2
1.5		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
1.6		Учимся договариваться	2
2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека			11
2.1		Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
2.2		Источники уверенности в себе	1
2.3		Мои способности	1
2.4		Я, мои успехи и неудачи	1
2.5		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
2.6		Я становлюсь увереннее	1
2.7		Уверенность и самоуважение	1
2.8		Уверенность и уважение к другим	1
2.9		Уверенность в себе и милосердие	1
2.10		Уверенность в себе и непокорность	1
3. Конфликты и их роль в развитии Я			6

3.1		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2
3.2		Способы поведения в конфликте	1
3.3		Конструктивное разрешение конфликтов	1
3.4		Конфликт как возможность развития	1
3.5		Готовность к разрешению конфликта	1
4. Ценности и их роль в жизни человека			3
4.1		Что такое ценности?	1
4.2		Ценности и жизненный путь	1
4.3		Мои ценности	1
5. Мой внутренний мир			5
5.1		Мир эмоций. Настроение	2
5.2		Наш темперамент	1
5.3		Мой характер	2
6. Итоговое занятие			1
Итого:			34

для 7 класса

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов
1. Мой мир подростка			1
1.1		Я – подросток. Что это значит?	1
2. Мои эмоции и чувства			10
2.1		Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции.	3
2.2		Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»	2
2.3		«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	2
2.4		Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
2.5		Бумажное зеркало (диагностика).	2
3. С какими эмоциями я сталкиваюсь чаще всего			13
3.1		Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	2
3.2		Страх оценки. Побеждаем все тревоги.	2
3.3		Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	2
3.4		Обида. Как простить обиду?	1
3.5		Я виноват?	1
3.6		Что такое «стресс».	2
3.7		Я умею бороться со стрессом.	1
3.8		Умение принимать решение.	2
4. Как научиться понимать эмоции других			9
15		Эмпатия.	1
16		Зачем нужна эмпатия?	1
17		Развиваем эмпатию.	2
18		Тренировка «Я-высказываний».	2
19		Комплименты.	2
20		Какой я на самом деле?	1
5. Итоговое занятие.			1
21		Итоговое занятие. Моя линия жизни.	1
Итого:			34

для 8 класса

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов
1.		Вводное занятие.	1
2.		Наедине с собой?	1
3.		Что я знаю о себе.	1
4.		Мое имя.	1
5.		Мои имена.	1
6.		Мое уникальное «Я».	1
7.		Я глазами других.	1
8.		Как меня видят другие?	1
9.		Мои достоинства и недостатки.	1
10.		Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
11.		Если бы мой другом был... я.	1
12.		Мои недостатки.	1
13.		Как превратить недостатки в достоинства?	1
14.		Мои ценности.	1
15.		Я в «бумажном зеркале».	1
16.		«Отражение».	1
17.		Планирование времени.	1
18.		Время взрослеть.	1
19.		Моя будущая профессия.	1
20.		Как я выгляжу?	1
21.		Как я выгляжу?	1
22.		Моя семья.	1
23.		«Трудные дети» и «трудные родители».	1
24.		Мои права в семье.	1
25.		Что такое дружба.	1
26.		Мужчины и женщины.	1
27.		Я – ... (мужчина, женщина).	1
28.		Что такое любовь?	1
29.		Рисковать или не рисковать?	1
30.		Что такое уверенность в себе.	1
31.		Тренируем уверенность в себе.	1
32.		Умение сказать «нет».	1
33.		Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1
34.		Итоговое занятие.	1
		Итого:	34

для 9 класса

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов
1.		Общение, общительность, трудности в общении	1
2.		Какая бывает информация	1
3.		Невербальная информация.	1
4.		О чем говорит наша мимика?	1
5.		О чем говорят наши жесты?	1
6.		Как лучше подать информацию?	1
7.		Как лучше понять информацию?	1
8.		Барьер на пути информации. Виды барьеров.	1
9.		Барьеры, которые создаю я сам.	1
10		Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	1

11	Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
12	Стереотипы в общении.	1
13	Позиции в общении.	1
14	Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	1
15	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	2
16	Практическое занятие «Стили общения».	1
17	Конфликт. Причины, виды.	1
18	Человек в конфликте. Эмоции.	1
19	Стили поведения в конфликте.	1
20	Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	1
21	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1
22	Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	1
23	А зачем мне это?	1
24	Ролевая игра «разрешить конфликт».	1
25	Доверие, недоверие.	1
26	Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	1
27	Умение слушать.	1
28	Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1
29	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».	3
30	Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	1
31	Итоговое занятие.	1
	Итого:	34

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей Ф цикла МАОУ лицея №48
от _____ 20 ____ года №

подпись руководителя МО

Ф И О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Татенко Е.В.
подпись Ф И О
_____ 20 ____
года