

Ростовская область Песчанокопский район село Песчанокопское  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Песчанокопская средняя общеобразовательная школа № 2

«Утверждаю»

Директор МБОУ ПСОШ № 2

\_\_\_\_\_ Марков А.А.

Приказ № 221 от 28.08.2020

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

по социальному направлению «Познай себя»

Уровень среднего общего образования (класс): 6 класс

Количество часов: 1 час в неделю

Педагог - психолог: Семедова Рада Сулеймановна

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Познай себя» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой.

Программа предназначена для обучающихся 6 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Образовательная программа МБОУ Песчанокопская СОШ № 2.

Учебный план МБОУ Песчанокопская СОШ № 2.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, так как учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в начале основной школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

**Цель:** научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Научить обучающихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у обучающихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
8. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Курс занятий «Познай себя» рассчитан на 1 год обучения для обучающихся 6 класса.

Занятия проходят по 1 часу, 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

**Первый уровень результатов** — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями.

Ученик получит возможность научиться:

- контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Результаты формирования познавательных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;

- адекватно воспринимать оценки учителей.

Ученик получит возможность научиться:

- распознавать чувства других людей;
- распознавать собственные ценности и определять их роль в жизни;
- формулировать собственные проблемы.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- строить взаимоотношения с окружающими;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- толерантному отношению к другому человеку.

### Тематическое планирование

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	11
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	10
3	Конфликты и их роль в усилении Я	8
4	Ценности и их роль в жизни человека	5

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием  
форм организации и видов деятельности**

№ п/ п	Наименование раздела	Основное содержание	Ко- во часо в	Формы организации	Виды деятельност и
1	Агрессия и ее роль в развитии человека	<p>Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку». Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.</p> <p>Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный продавец».</p> <p>Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками». Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.</p> <p>Учимся договариваться. Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».</p>	11	Игры;  Упражнения;  Психогимнастик а	Психологиче ское просвещени е; психодиагно стика; психологиче ская профилакти ка
2	Уверенность в	Как обрести уверенность в	10		Психологиче

	<p>себе и ее роль в развитии человека</p>	<p>себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя. Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться. Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна». Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево». Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря». Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать? Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие</p>	<p>Психогимнастика; Игры; Рисуночные методы; Сказкотерапия</p>	<p>ское просвещение; психологическая профилактика; психодиагностика</p>
--	---	---	--	---

		<p>«Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?</p> <p>Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания</p>			
3	Конфликты и их роль в усилении Я	<p>Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стил ь входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте? Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации. Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным. Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.</p> <p>. Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».</p>	8	<p>Проблемно-ценностная дискуссия;</p> <p>Коммуникативные игры</p>	<p>Психологическое просвещение;</p> <p>психологическая профилактика;</p> <p>психодиагностика</p>

4	Ценности и их роль в жизни человека	<p>Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.</p> <p>Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.</p> <p>Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса</p>	5	<p>Проблемно-ценностная дискуссия;</p> <p>Психогимнастика</p>	<p>Психологическое просвещение;</p> <p>психодиагностика;</p> <p>психологическая профилактика</p>
---	-------------------------------------	--	---	---	--