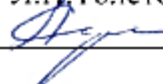


ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЯСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Л.Н.ТОЛСТОГО»

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР
ГООУ ТО «Яснополянская школа
имени Л.Н.Толстого»

 А.А. Сухоруков



«УТВЕРЖДАЮ»

директор ГООУ ТО «Яснополянская
школа имени Л.Н.Толстого»

Д.В.Киселёв.

Приказ № 53 б/д от 01.10. 2015г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ФГОС ООО
ГООУ ТО «ЯСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ Л.Н.ТОЛСТОГО»
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

(Программа социального направления для учащихся
5 класса, 11-12 лет)



Программа разработана
социальным педагогом
ГООУ ТО «Яснополянская школа
имени Л.Н.Толстого»

Конюховым Алексеем Алексеевичем
(первая квалификационная категория)

Ясная Поляна – 2015г.

I. 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 5 класса, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Цель курса: помочь младшим подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научить, лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах.

Задачи курса:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить учащихся 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 учащихся 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 2 года обучения для учащихся 5-го класса. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу, что составляет 34 часа в год.

Характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них

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

- 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.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром. Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

Ценностные ориентиры

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. 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.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети в 5 классе активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

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

Достаточно остро этот период проходит у ребят, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают

чрезмерно опекает подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

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 средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. 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.

Место курса в учебном плане.

Согласно учебному плану школы на изучение отводится в 5 – ом классе 35 часов в год (по 1 ч в неделю). **Срок реализации – 1 год**

II. СТРУКТУРА КУРСА

Структура рабочей программы включает в себя изучение материала по следующим блокам:

Название раздела	Количество часов
Личность.	6
Самосовершенствование.	4
Качества личности.	11
Самоощущение.	7
Методики самопознания.	7

Основная, идея каждого раздела указана в рабочей программе. При определении тематической структуры программы учитываются возрастные особенности детей в их мироощущении и миропонимании.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Личность		
1	Знакомство с собой	1
2	Образ вашего Я	1
3	Посмотримся в зеркало	1
4	Я и окружающие	1
5	Окружающий мир и я	1

6	Вы – человек и Вы - личность	1
Самосовершенствование		
7	Самооценка	1
8	Оценивание себя	1
9	Сходство и различия наших Я	1
10	Как Вы воспринимаете окружающий мир	1
Качества личности		
11	Внимание, внимание!	1
12	Дайте волю воображению	1
13	Мы и наши эмоции	1
14	Мир эмоций	1
15	Настроение «О-кей!»	1
16	Темперамент пятого типа	1
17	Темперамент пятого типа	1
18	Характер-русский	1
19	Воля. Самостоятельность	1
20	Настоящий друг?	1
21	Защита проекта «Мой друг»	1
Самоощущение		
22	Основное отличие человека от обезьяны	1
23	Богиня Мнемозина	1
24	Как мы думаем	1
25	Логика мысли	1
26	Решение проблем	1
27	Каждому - по потребностям	1

28	От каждого – по способностям	1
Методики самопознания		
29	«Я» в общении	1
30	Тренинг «Умение общаться»	1
31	Заведи друга-дневник	1
32	Богатство Вашей личности	1
33	«Сообщение о себе»	1
34	«Расскажите о себе»	1
35	Защита проектов «Расскажите о себе»	1

IV. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Объединение «Познай себя» на некоторых этапах реализации требует стандартные средства, присутствующие в каждом образовательном учреждении: мультимедийное оборудование, компьютер, экран.

Из методического обеспечения потребуются методики самопознания, собранные, преимущественно в сборнике Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе». М., «Генезис», 2005 год.

V. ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

Результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

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

деятельности

- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Хухлаева О.В.«Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе». М., «Генезис»,2005 год.

2.Агашенков А.В. «Психология на каждый день: советы, рекомендации, тесты» М. «Просвещение»,1996 год.

3.Богатырева Г.А. «Неповторимые Мы» М. «Просвещение» 2007 год.

4.Сорокоумова Е.А. «Уроки самопознания» М. «Просвещение» 2007 год.