

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель Директора
МБОУ «Алексеевская СОШ»

 Алехина Н.И.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ
«Алексеевская СОШ»

 Дубинина Н.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Познаю себя, учусь управлять собой»
11 класс

Разработала
Педагог-психолог
Пермякова А.Ю

2023-2024 уч. год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познаю себя, учусь управлять собой» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ».

Программа внеурочной деятельности «Познаю себя, учусь управлять собой», рассчитана на 1 год обучения для учащихся 11 класса.

Программа «Познаю себя и учусь управлять собой» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер.

Актуальность программы обусловлена тем, что подростковый период – важнейший этап жизни человека, часто сопровождающийся острым переживанием своего взросления (агрессия, непослушание, школьные трудности). Групповые психологические занятия дают возможность подросткам поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе, обсудить важные для них темы, высказать свою точку зрения, утвердиться в собственной ценности, что является необходимым условием личностного развития и разрешения психологических проблем.

Новизна данной программы в том, что она способствует формированию у подростков осознанного, внимательного отношения к своему психологическому здоровью, воспитанию творческой личности, ее эстетических чувств и т.д.

Цель программы: Максимальное содействие психологическому и личностному развитию подростка.

Основные задачи программы:

1. содействие развитию самостоятельности учащихся в обучении, умственной деятельности и сознательному усвоению знания психологии;
2. стимулирование учащихся использовать теоретические знания психологии на практике, использовать активные методы и современные технологии при изучении и закреплении содержания программного материала,
3. Развитие у обучающихся способности к самопознанию, рефлексии, совершенствование навыков конструктивного общения,
4. развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
5. создание оптимальные условия для проявления личности в разных сферах творческой деятельности;
6. формирование гражданского и патриотического самосознания учащихся.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что во время организации учебно-воспитательного процесса используются оптимальные методы, приёмы и формы обучения: беседа, дискуссия, рассказ, объяснение, демонстрация таблиц, рисунков; игры, загадки, викторины, анкеты, психологические методики, тесты, диагностики. Для реализации цели кружка проводятся разные массовые мероприятия, тематические вечера, организационно-деловые и интеллектуальные игры, направленные на формирование личности молодого человека, создаются возможности строить отношения с

другими членами общества в соответствии с общечеловеческими нормами и правилами поведения.

Методы проведения занятий:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативные методики;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа.

Форма занятий:

- групповая
- подгрупповая,
- индивидуальная работа.

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность развития УУД:

Личностные УУД

- Рефлексивный анализ положительных личностных качеств, потенциалов, способностей.

Коммуникативные УУД:

- Умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- Умение согласовывать усилия при достижении общей цели;
- Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- Умение передавать другим людям информацию с помощью различных средств коммуникации.

Регулятивные УУД

- Умение ставить цели, планировать и оценивать свои действия;

- Умение проявлять настойчивость и усилие для достижения поставленной цели, для преодоления трудностей.

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	Введение в мир психологии.	Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы. Знакомство. Придумывается ритуал приветствия. Принятия правил поведения на занятиях. Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях. Упражнение «Кто Я?» Упражнение «Незаконченные предложения».	1
2.	Знакомство с собой.	Содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя. Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?» Упражнение «Мой герб».	1
3.	Образ вашего «Я».	Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. Упражнение «Мой внутренний мир». Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине. Упражнение «Сходство и различие».	1
4.	Я в своих глазах и в глазах других людей.	Закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи. Упражнение «Домики». Работа в тетрадях: учащимся надо закончить предложения. Упражнение «Сердце класса».	1
5.	Я и окружающие.	формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления. Групповая дискуссия: что такое достоинства и недостатки? у всех ли людей они есть? В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу, что все люди имеют как сильные, так и слабые стороны. Упражнение «Страхни». Упражнение «Дракон моих недостатков».	1
6.	Я-человек. Я-личность	Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи. Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на	1

		<p>которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить.</p> <p>Упражнение «Пять добрых слов».</p> <p>Упражнение «Я — уникальный».</p>	
7.	Самооценка.	<p>Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.</p> <p>Упражнение «Мой внутренний мир».</p> <p>Анализ притчи Х. Пезешкиана о вороне и павлине.</p> <p>Упражнение «Сходство и различие».</p> <p>Упражнение «Настроение».</p>	1
8.	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	<p>Формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.</p> <p>Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.</p> <p>Тест «Насколько я уверен в себе».</p> <p>Анализ притчи «О двух лягушках».</p> <p>Упражнение «Круг силы».</p> <p>Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».</p>	1
9.	Мир эмоций.	<p>Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека.</p> <p>Упражнение «Таблица чувств».</p> <p>Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение».</p> <p>осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.</p> <p>Упражнение «Здравствуй».</p> <p>Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».</p> <p>Упражнение «Создание шедевра».</p>	1
10.	Как достичь цели.	<p>Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей.</p> <p>Проверка домашнего задания. Ребята при желании показывают свои рисунки и рассказывают о них.</p> <p>Упражнение «Лесенка».</p>	1
11.	Воля. Самостоятельность.	<p>Формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.</p> <p>Групповая дискуссия: «Нужна ли человеку уверенность в себе?». В ходе обсуждения</p>	1

		<p>выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.</p> <p>Тест «Насколько я уверен в себе».</p> <p>Анализ притчи «О двух лягушках».</p> <p>Упражнение «Круг силы».</p> <p>Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».</p>	
12.	Решение проблем.	<p>Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности.</p> <p>Работа в тетради: «Мои успехи зависят от...»</p> <p>Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».</p>	1
13.	«Я» в общении.	<p>Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя.</p> <p>Групповая дискуссия: что такое чувства, мысли и поведение людей?</p> <p>Все люди обладают тремя психологическими свойствами. Они умеют чувствовать, думать и действовать.</p> <p>Упражнение «Знатоки чувств».</p>	1
14.	Обида. Злость. Агрессия.	<p>формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.</p> <p>Групповая дискуссия: что такое обиды? когда и за что люди обижаются друг на друга?</p> <p>Упражнение «Детские обиды».</p> <p>Упражнение «Как выразить обиду и досаду».</p> <p>Упражнение «Копилка обид».</p> <p>Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.</p> <p>Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?</p> <p>Упражнение «Как я зол».</p> <p>Упражнение «Агрессивное существо».</p> <p>Упражнение «Рецепт агрессивности».</p> <p>Анализ притчи «Небеса и ад».</p>	1
15.	Стресс. Как с ним справиться?	<p>Формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.</p>	1

		<p>Групповая дискуссия. Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики.</p> <p>Какие это могут быть ситуации?</p> <p>Диагностический тест «Мой уровень напряжения».</p> <p>Работа в тетрадях. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией».</p> <p>Упражнения, способствующие преодолению стресса.</p> <p>Упражнение «Встреча со стрессом».</p>	
16.	Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями.	<p>Групповая дискуссия: почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?</p> <p>Анализ притчи.</p> <p>Упражнение «Как управлять своими эмоциями».</p> <p>Памятка. Как управлять эмоциями.</p> <p>Упражнение «Вверх по радуге».</p> <p>Упражнение «Выкинь».</p>	1
17.	Я могу.	<p>Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности.</p> <p>Проверка домашнего задания.</p> <p>Игра «Незаконченные предложения». Ребята в быстром темпе перебрасывают друг другу мяч. Тот, кому он попадает в руки, быстро называет какое-либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бегать», «Я умею смеяться» и т. п.</p> <p>Анализ сказки О. Горьковой «Фламинго».</p>	1
ИТОГО: 17 часов			

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата
1.	Введение в мир психологии.	01.09.2023
2.	Знакомство с собой.	08.09.2023
3.	Образ вашего «Я».	15.09.2023
4.	Я в своих глазах и в глазах других людей.	22.09.2023
5.	Я и окружающие.	29.09.2023
6.	Я-человек. Я-личность	06.10.2023
7.	Самооценка.	13.10.2023
8.	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	20.10.2023
9.	Мир эмоций.	27.10.2023
10.	Как достичь цели.	10.11.2023
11.	Воля. Самостоятельность.	17.11.2023
12.	Решение проблем.	24.11.2023
13.	«Я» в общении.	01.12.2023
14.	Обида. Злость. Агрессия.	08.12.2023
15.	<u>Стресс. Как с ним справиться?</u>	15.12.2023
16.	<u>Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями.</u>	22.12.2023
17.	Я могу.	29.12.2023