

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по курсу «Познай себя» . (5,6-е классы)**

Количество часов -34 часа

**Программа разработана на основе:**

*авторской программы курса «Познаю себя и учусь управлять собой» Е. Е. Смирновой, Санкт – Петербург 2007 г.*

 **Пояснительная записка**

Программа «Найди себя» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповой работы с подростками. По функциональному предназначению носит профилактический характер. Срок реализации – 1 год.

Крайне значимым является младший подростковый возраст (10—12 лет), ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку. Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились: ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками пока еще не достаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Пока еще не начался период активных конкретных действий, экспериментирования.

Младшие школьники уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Получается, что период с 10 до 12 лет является тем отрезком в жизни школьника, где он уже и не ребенок, но еще и не подросток, что неизбежно порождает ряд проблем данного периода.

По мнению Г. А. Цукерман, «именно на границе детства и отрочества в предподростковом возрасте (10—12 лет) школьникам необходимо помочь в том трудном деле, которым они полубессознательно начинают заниматься: постановке задач саморазвития и поиске средств их решения». Важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими.

Программа составлена на основе авторской программы Смирновой Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.

**Цель программы:**способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющих анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей ответственность за своё здоровье.

**Задачи реализации программы:**

- обеспечение школьника средствами самопознания;

- повышение представлений школьника o ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;

- повышение самопонимания и пониания других;

- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых,

учебных, a также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;

- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, пpеoдoления зaтpyднeний в учебе и дpугиx видах дeятельнoсти;

- развитие представлений o ценности здоровья.

1. **Общая характеристика курса «Найди себя»**

**для 5,6 – х классов**

Предлагаемый курс занятий (уроков психологии) предназначен для работы с детьми младшего подросткового возраста (школьниками 5—6-х классов). Работа по программе направлена на решение задач, которые были сформулированы Р. Бернсом применительно к развитию Я-концепции, а именно: «на поддержку в учениках следующих проявлений: более позитивных мыслей и чувств о самом себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; выражения гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков». В ходе работы ребята учатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми. Они активно овладевают знаниями и умениями, которые впоследствии используются ими в учебе и жизни.

Работа с целым классом учащихся требует наличия определенных методических приемов, которые определялись возрастными особенностями учащихся, дидактическими и психологическими возможностями, задачами каждого конкретного занятия. Исходя из этого, занятия психологией в сетке школьных часов были построены по схеме урока с элементами тренинга. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия.

1. **Описание места у курса «Найди себя» для 5,6 – х классов в учебном плане**

Расширение области теоретических и практических знаний учащихся в рамках изучения социально – обществоведческих дисциплин.

**4.Содержание обучения**

**Тема 1.**Знакомство. Введение в мир психологии.

Знакомство. Придумывается ритуал приветствия.

Принятия правил поведения на занятиях.

Рассказать ребятам о целях занятий и об их особенностях.

Упражнение «Кто Я?»

Упражнение «Незаконченные предложения».

**Тема 2.**Какой я? Что я знаю о себе?

Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»

Упражнение «Мой герб».

**Тема 3.**Я не такой, как все, и все мы разные.

Упражнение «Мой внутренний мир».

Анализ притчи X. Пезешкиана о вороне и павлине.

Упражнение «Сходство и различие».

Работа в тетрадях.

**Тема 4.**Я – уникальный.

Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить.

Упражнение «Пять добрых слов».

Упражнение «Я — уникальный».

**Тема 5.**Я в своих глазах и в глазах других людей.

Упражнение «Домики».

Работа в тетрадях: учащимся надо закончить предложения.

Упражнение «Сердце класса».

**Тема 6.**Как победить своего дракона?

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.

Работа в тетрадях.

Упражнение «Стряхни».

Упражнение «Дракон моих недостатков».

**Тема 7.**Я могу…

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.

Анализ сказки О. Горьковой «Фламинго».

**Тема 8.**Мои сильные стороны.

Работа в тетради: «Мои успехи зависят от...»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

**Тема 9.**Как достичь цели.

Упражнение «Лесенка».

Анализ сказки О. Колосовой «О славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане».

**Тема 10.**Я творец своей жизни.

Упражнение «Машина времени»

Упражнение «Мои цели».

Упражнение «Вспомни успех».

**Тема 11.**Мысли, чувства и поведение людей.

Групповая дискуссия: что такое чувства, мысли и поведение людей?

Все люди обладают тремя психологическими свойствами. Они умеют чувствовать, думать и действовать.

Упражнение «Знатоки чувств».

Работа в тетрадях.

**Тема 12.**Какие бывают эмоции?

Упражнение «Таблица чувств».

Анализ притчи Н. Пезешкиана «Легкое лечение».

Работа в тетрадях.

**Тема 13.**Где живут эмоции?

Упражнение «Здравствуй».

Анализ сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств».

Работа в тетрадях.

Упражнение «Создание шедевра».

**Тема 14.**Как узнать эмоцию?

Групповая дискуссия: каким образом человек может понять, какие эмоции

испытывает, ведь себя со стороны рассмотреть удается не всегда?

Упражнение «Передача чувств».

Упражнение «Этюды с животными».

Упражнение «Дорисуй эмоцию».

**Тема 15.**Чувства полезные и вредные.

Групповая дискуссия: бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно

вредные чувства? бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого

вреда?

Упражнение «Польза и вред эмоций».

Продолжение чтения сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна

чувств».

**Тема 16.**Чувства людей и их поведение.

Групповая дискуссия: все люди способны не только испытывать различные

чувства, но и проявлять их. Каждый из нас обладает собственными мыслями и чувствами. Чувства во многом определяют поступки человека, и поэтому наше поведение во многом зависит оттого, что мы думаем и чувствуем в разных ситуациях.

Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».

Упражнение «Сила слова».

Работа в тетрадях.

**Тема 17.**Застенчивость и неуверенность в себе.

Упражнение «Неуверенность и ее маски».

Упражнение «Неуверенный—уверенный—самоуверенный».

Упражнение «Зеркало».

**Тема 18.**Обида.

Групповая дискуссия: что такое обиды? когда и на друга?

Упражнение «Детские обиды».

Упражнение «Как выразить обиду и досаду».

Упражнение «Копилка обид».

**Тема 19.**Злость и агрессия.

Групповая дискуссия: в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем

полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?

Упражнение «Как я зол».

Упражнение «Агрессивное существо».

Упражнение «Рецепт агрессивности».

Анализ притчи «Небеса и ад».

**Тема 20.**Что делать со злостью и агрессией?

Групповая дискуссия. Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то

обзывается, ругается.

Упражнение «Лист гнева».

Упражнение «Датский бокс».

Упражнение «Договор о поведении».

Упражнение «Подарок для самого агрессивного».

**Тема 21.**Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?

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?

Анализ притчи.

Упражнение «Как управлять своими эмоциями».

Памятка. Как управлять эмоциями.

Упражнение «Вверх по радуге».

Упражнение «Выкинь».

**Тема 22.**В поисках достойных путей выражения чувств.

Упражнение «Встреча».

Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств».

Работа в тетрадях: каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить «Я-высказывание».

**Тема 23.**Стресс. Как с ним справиться?

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.

Какие это могут быть ситуации?

Диагностический тест «Мой уровень напряжения».

Работа в тетрадях. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией».

Упражнения, способствующие преодолению стресса.

Упражнение «Встреча со стрессом».

**Тема 24.**Уверенность в себе – залог успеха в жизни.

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.

Тест «Насколько я уверен в себе».

Анализ притчи «О двух лягушках».

Упражнение «Круг силы».

Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».

**Тема 25.**Типичные проблемы.

Групповая дискуссия: с какими сложными ситуациями вы сталкивались в жизни?

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!».

Работа в тетрадях.

Анализ индийской сказки

**Тема 26.**Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.

Групповая дискуссия, в ходе которой раскрываются три составляющие

здоровья: физическое, психическое, духовное.

Проективная диагностическая методика Н. Гусевой «Приключения Кузи и

Фани».

Упражнение «Ценности здорового образа жизни».

Анализ сказки А. Г. Макеевой «Сказка про злых чародеев».

**Тема 27.**Опасные последствия.

Упражнение «Последствия».

Упражнение «Зависимости».

Упражнение «Вредные советы».

**Тема 28.**Учимся говорить «нет».

Групповая дискуссия: «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение? Зачем и в каких ситуациях надо людям умение говорить "нет"?»

Упражнение «Откажись».

Памятка. Способы сказать «нет».

**Тема 29.**Сопротивление насилию.

Групповая дискуссия. «Почему в трудных ситуациях человеку важно принять решение самостоятельно? Что чувствует человек, когда его заставляют что - то делать?»

Учащиеся вспоминают техники сопротивлению давлению, способы сказать «нет».

Упражнение «Имея дело с проблемами».

упражнение «Предложение и отказ».

Упражнение «ценности здорового образа жизни. Это здорово!»

**Тема 30.**Воздействие средств массовой информации.

Групповая дискуссия. «Основные рекламные приемы».

Упражнение «Рекламные ловушки»

**Тема 31.**Разоблачение рекламы.

Групповая дискуссия. «Я помню рекламу…»

Упражнение «Разоблачение рекламы»

**Тема 32.**Друзья.

Групповая дискуссия: что такое дружба? Какие ассоциации возникают у вас,

когда вы слышите это слово?

Анализ сказки О. Поддубной «Сказка о Звездочке».

Работа в тетрадях.

Упражнение «Рисунок сообща».

**Тема 33.**Кто такой настоящий друг?

Групповая дискуссия: каким должен быть настоящий друг, как он должен себя вести? А какие вы как друзья? Почему вы так считаете?

Диагностический тест «Настоящий друг».

Упражнение «Границы дружбы».

Упражнение «Рисунок в подарок другу».

**Тема 34. Подведение итогов. «Звездная карта жизни».**

Учащимся предлагается пролистать свои тетради и вспомнить все, чем они

занимались. В обсуждении необходимо пройти по всем тематическим блокам.

Анализ притчи.

Упражнение «Моя вселенная».

Упражнение «Декларация моей самоценности».

Подведение итогов.

**5. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Обязательный минимум | Разделы, темы | Количество часов |
| Авторская программа | Рабочая программа |
| 1 | Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы. | **Знакомство. Введение в мир психологии.** | 1 | 1 |
| 2 | Содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя. | **Какой я? Что я знаю о себе?** | 1 | 1 |
| 3 | Стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. | **Я не такой, как все, и все мы разные.** | 1 | 1 |
| 4 | Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи. | **Я – уникальный.** | 1 | 1 |
| 5 | Закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи. | **Я в своих глазах и в глазах других людей.** | 1 | 1 |
| 6 | Формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления. | **Как победить своего дракона?** | 1 | 1 |
| 7 | Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности. | **Я могу…** | 1 | 1 |
| 8 | Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности. | **Мои сильные стороны.** | 1 | 1 |
| 9 | Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей. | **Как достичь цели.** | 1 | 1 |
| 10 | Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения цели. | **Я - творец своей жизни.** | 1 | 1 |
| 11 | Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя. | **Мысли, чувства и поведение людей.** | 1 | 1 |
| 12 | Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека. | **Какие бывают эмоции?** | 1 | 1 |
| 13 | Осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний. | **Где живут эмоции?** | 1 | 1 |
| 14 | Развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей. | **Как узнать эмоцию?** | 1 | 1 |
| 15 | Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека. | **Чувства полезные и вредные.** | 1 | 1 |
| 16 | Формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях. | **Чувства людей и их поведение.** | 1 | 1 |
| 17 | Развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни. | **Застенчивость и неуверенность в себе.** | 1 | 1 |
| 18 | Формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды. | **Обида.** | 1 | 1 |
| 19 | Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения. | **Злость и агрессия.** | 1 | 1 |
| 20 | Формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии. | **Что делать со злостью и агрессией?** | 1 | 1 |
| 21 | Формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием. | **Эмоции правят мной или я управляю ими? Как управлять своими эмоциями?** | 1 | 1 |
| 22 | Формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я-сообщений» | **В поисках достойных путей выражения чувств.** | 1 | 1 |
| 23 | Формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям. | **Стресс. Как с ним справиться?** | 1 | 1 |
| 24 | Формирование у учащихся способности концентрации силы внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения. | **Уверенность в себе – залог успеха в жизни.** | 1 | 1 |
| 25 | Формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки. | **Типичные проблемы.** | 1 | 1 |
| 26 | Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ. | **Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.** | 1 | 1 |
| 27 | Формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред. | **Опасные последствия.** | 1 | 1 |
| 28 | Формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность засобственную жизнь. | **Учимся говорить «нет».** | 1 | 1 |
| 29 | Развитие у учащихся умения решать проблемы, сообразуясь с ценностями здорового образа жизни. | **Сопротивление насилию.** | 1 | 1 |
| 30 | Формирование у учащихся представлений об опасности не первый взгляд безопасных форм рекламной продукции. | **Воздействие средств массовой информации.** | 1 | 1 |
| 31 | Дальнейшее развитие у учащихся представление об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции. | **Разоблачение рекламы.** | 1 | 1 |
| 32 | Осознание учащимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека. | **Друзья.** | 1 | 1 |
| 33 | Осознание учащимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом. | **Кто такой настоящий друг?** | 1 | 1 |
| 34 | Осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов. | **Подведение итогов. «Звездная карта жизни»** | 1 | 1 |
| 35 |  | **Итого** | 34 | 34 |

**6. Список рекомендуемой учебно - методической литературы**

1.Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007.

2. И. В. Агафонова Учимся думать. Занимательные логические задачи, тесты и упражнения для детей 8-11лет.- Санкт-Петербург «МиМ-Экспресс», 1996.

3. Р. В. Овчарова. Практическая психология в начальной школе. - ТЦ «Сфера»,2000г.

4. Л. В. Черемошкина. Развитие внимания детей. - Ярославль «Академия развития», 2005.

5. Л.Ф.Тихомирова. Развитие интеллектуальных способностей школьника. - Ярославль «Академия развития», 2006.

6. Л.Ю.Субботина. Развитие воображения у детей. Ярославль- «Академия развития», 1997.

7. А.Э.Симановский. Развитие творческого мышления детей. - Ярославль «Академия развития»,2007.