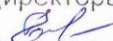


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 3  
от « 11 » 01 2019 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
Боярских Е.И.   
« 11 » 01 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»  
Казанцева Н.И.   
Приказ № 11 от « 11 » 01 2019 г.



Рабочая программа  
-курса внеурочной деятельности  
«Познай себя»  
7 класс

Автор-составитель:  
Абышева Асия Толеновна,  
педагог-психолог

Голышманово, 2019

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

По окончании курса обучения учащиеся будут:

Предметные результаты

- базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- виды конфликтов и пути их преодоления;
- эффективные формы работы в команде;
- методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;
- методику работы с психолого-диагностическим материалом;
- виды социальной активности подростков;
- методику и технику проведения опроса в школе;

Личностные результаты

- взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;
- доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;
- применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
- защищать себя и своё здоровье;
- высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- разрабатывать и реализовывать собственный проект;

Метапредметные результаты

- применять в жизни принципы толерантности;
- самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление. Групповые занятия «Познай себя» предназначены для подростков. Программа позволит подросткам изучить личностные особенности, повысить психологическую компетентность, овладеть навыками эффективного общения.

## Содержание курса внеурочной деятельности.

### Формы и методы занятий.

#### 1. Психологические игры и упражнения:

- ролевые игры;
- деловые игры;
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

#### 2. Различные методы тренинга:

- мозговой штурм;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в малых группах;
- метод кейсов.

#### 3. Групповые дискуссии, беседы.

#### 4. Информационные блоки.

#### 5. Психологические тесты.

#### 6. Элементы арт-терапии.

#### 7. Элементы сказкотерапии.

#### 8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

№	Тема занятия	Элементы содержания
1.	Знакомство. Правила.	Принятие правил работы в группе. Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил.
2.	Письмо самому себе.	Какой я сейчас. Трудности в настоящий момент. Каким я желаю быть.

		Самоанализ подростков настоящей ситуации, проецирование себя в будущем.
3.	«Общение в жизни человека» (2 ч)	Приветствие, игра «Жучок», раскрытие понятий Общение, игра «Вопрос - ответ», Тест «Умеете ли вы слушать?». Формирование первоначального представления о значении общения в жизни человека.
4.	«Тайна моего «Я» (2 ч)	Упражнение «Черепашка», «Твое имя», Самоанализ «Кто я? Какой я?» «Я в лучах солнца», «Список слов», Игра «Ярмарка достоинств», Самопознание. Тренировка способности к самораскрытию. Формирование умения видеть и понимать себя, выделять свои достоинства. Повышение самооценки, формирование целостного представления о своем Образе Я.
5.	«Принятие себя в новом качестве» (2 ч.)	Упражнение « Карлики и великаны », «Печатная машинка», «Зато», «Закончи предложение », Объявление «Ищу друга», Игра «Пойми меня», «Я среди людей», «Я среди людей», «Живая анкета». Развитие ориентации на позитивную оценку качеств сверстников. Формирование адекватной самооценки
6.	«В море эмоций» (2ч.)	Упражнение «Ревущий мотор», "Сравнение по цепочке", "Сравнение по цепочке", Обсуждение понятия «эмоции», Игра «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Поставь балл эмоции», Эмоциональное общение, «Рисунок». Развитие способности понимания эмоционального состояния другого человека и умения адекватно выразить свое. Формирование навыка анализа своего поведения, расширяющего возможности эмоционального контакта или препятствующего его развитию.
7.	Темперамент (2.)	Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент), упражнение, упражнения «Сильные стороны темперамента, способствующие успешной деятельности» «Над чем стоит работать?» «Самовоспитание». Понятие о темпераменте, как об основе психики человека. Характеристика типов темперамента.

8.	Характер (1 ч.)	Игра « Стоп – кадр», Упражнение « Я дарю», Упражнение « Азбука характера», Сказка о Деревьях – Характерах (И. Вачков), познакомить подростков с понятием « характер», осознание собственных качеств характера
9.	Стресс (2 ч.)	Упражнение «Продолжи ряд», «Чем отличаются», Что такое стресс, Диагностика « Как сильно ты подвержен стрессу?» ( анкета Э. Ховарда ), Упражнение. Чем полезен и чем может быть вреден стресс, Упражнение. Выход из сложной ситуации, Памятка, Притча « Потеря» ( Лавский В. 1997 г.) Стресс, его природа. Способы и возможности преодоления стресса.
10.	Конфликты (3 ч.)	«Владеть своими эмоциями это значит», «Разожми кулак», опросник Баса – А. Дарки, Игра «Толкалки без слов», «Да и нет», Обучение выходу из конфликта, Конфликты и их природа, нахождение в конфликте, выход из него, конструктивное разрешение конфликтов.
11.	«Усмири дракона» (2 ч.)	Методика "Личностная агрессивность и конфликтность», упражнение «Выпусти дракона», «Усмири дракона» содействие снижению агрессивности и закрепление безопасных способов выражения агрессивности
12.	«Барьеры общения» (2 ч.)	Упражнение "Надувная игрушка", Обсуждение вербальных барьеров общения, «Бумажные мячики» и т.д. Дать учащимся представление о вербальных барьерах общения. Формирование способности к анализу различных состояний. Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации.
13.	«Обиды» (2ч.)	Упражнение «Колпак», Причины возникновения обид, Игра с мячом «Что звучит обидно?», Упражнение на Я-сообщение, «Говорю, что чувствую ( а не то, что вижу)», Кто он, мой собеседник?, Рисунок «Обида», Упражнение с шарами, Счастливый ли я человек?, Упражнение-активатор Эмоциональное осознание своего поведения. Оказание помощи в преодолении негативных переживаний. Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и

		другими.
14.	Я – концепция. (1 ч.)	Обсуждение « Что такое Я», Упражнение « Я –это ...» « Какой я?» , Реальное, идеальное, зеркальное Я, Упражнение « Моё Я» Формирование адекватной самооценки
15.	Уверенность (2 ч.)	Игра « Контакт глаз», Упражнение « Уверенность, неуверенность», Лекционный материал, Упражнение « Нет», Отработка навыков уверенного поведения, Упражнение « Символ», « Копилка», « Мои ресурсы». Уверенное и неуверенное поведение, приобретение опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях.
16.	Принятие решений (1 ч.)	Упражнение « Меняемся местами», « Ассоциации», « По секрету», Лекционный материал, Упражнение « Шаг к цели», « Смятый лист» Формирование и развитие навыков принятия решений, ответственность за себя и свои поступки. Алгоритм принятия решений
17.	Тайм Менеджмент (искусство управления временем) (2 ч.)	Куда девается наше время и что с этим делать? Как дополнительно освободить несколько часов свободного времени в день? Как организовать свое время, чтобы его хватало на учебу и на общение с друзьями? Что такое лень и как мы ее можем использовать? Как делать меньше и достигать больших результатов? Как быстро принимать решения? развитие навыков управления временем.
18.	Ты – ЛИДЕР (1 ч.)	Кто такой лидер, какой он? Золотые правила лидерства. Все лидеры – разные. Каким будешь ты? «За мной!», или что может лидер. Руководить, а не «руками водить»

		развитие лидерских навыков
19.	Как рассказать о себе – искусство самопрезентации (1 ч.)	<p>Как правильно рассказать о себе и произвести первое впечатление?</p> <p>Как стать «своим» в новой компании</p> <p>Что такое популярность и ее секреты</p> <p>Как правильно выбрать образ</p> <p>Стать популярным – просто!</p> <p>освоить искусство самопрезентации научиться правильно его использовать, узнать секреты популярности</p>
20.	«Жизненный сценарий» (1 ч.)	<p>Упражнение "Сказка о себе", Игра «Зеркало», «Розовый куст», «Чемодан в дорогу», Подарок другу.</p> <p>Осознание своего жизненного сценария.</p> <p>Осознание и вербализация тенденций изменения в себе</p>
21.	Заключительный урок (1 ч.)	<p>Игра « Скрепки», Анкета обратной связи, открой письмо, Играем в любимые игры и упражнения.</p> <p>Притча.</p> <p>Подведение итогов. Обратная связь.</p>

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия
1	12.09		Знакомство. Правила.
2	19.09		Письмо самому себе.
3 - 4	26.09 3.10		«Общение в жизни человека»
5- 6	10.10 17.10		«Тайна моего «Я» »
7- 8	24.10 7.11		«Принятие себя в новом качестве»

9-10	14.11 21.11		«В море эмоций»
11-12	28.11 5.11		Темперамент
13	12.12		Характер
14-15	19.12 26.12		Стресс
16, 17, 18	16.01 23.01 30.01		Конфликты
19-20	6.02 13.02		«Усмири дракона»
21-22	20.02 27.02		«Барьеры общения»
23-24	6.03 13.03		«Обиды»
25	20.03		Я – концепция.
26-27	27.03 3.04		Уверенность
28	10.04		Принятие решений
29-30	17.04 24.04		Тайм Менеджмент (искусство управления временем)
31	8.05		Ты – ЛИДЕР
32	15.05		Как рассказать о себе – искусство самопрезентации
33	22.05		«Жизненный сценарий»
34	29.05		Заключительный урок



