

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Зиминский лицей»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

элективного курса

для 8 класса

«Я познаю себя »

**Разработчик: Ижетникова Виктория Викторовна**

(Ф И О)

Должность: педагог-психолог

## Пояснительная записка

Одним из основных принципов современной концепции РФ является гуманизация учебно- воспитательного процесса. В соответствии с этим главными задачами педагога и психолога являются раскрытие творческого и духовного потенциала обучающегося, содействия его самопознанию, пониманию им своей уникальности, свободы и ответственности, собственного предназначения.

Обучающиеся пытаются разобраться в самих себе, но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, т.к. они не располагают знаниями о психологических особенностях человека. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях обучающихся. В связи с этим возникает необходимость в определенной системе психологических знаний, которые помогут ребенку глубже осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения с окружающими, сформировать представления о своем дальнейшем жизненном пути.

По мнению Божович Л.приобщение к знаниям о человеке имеет «особенно важное значение в подростковом возрасте, т.к. характерным для этого периода новообразованием является «чувство взрослости» и развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как к личности, к своим возможностям и способностям». Подросток начинает осознавать свой личный идеал, при сравнении с которым часто возникает неудовлетворенность самим собой и стремление изменить себя.

Данную программу «Я познаю себя» мы предлагаем как одну из возможностей повышения компетентности обучающихся в поисках жизненного пути, самопознания, развития коммуникативных навыков, способов творческой деятельности.

**Цель** – помочь подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.

### **Основные задачи:**

- развивать представление о себе;
  - развить интерес обучающихся к своему внутреннему миру;
  - показать обучающимся уникальность и ценность внутреннего мира каждой личности;
  - формировать способность анализировать свои личностные качества;
  - повышать представлений школьника о ценности самого себя и других людей;
  - формировать положительный образ «Я»;
  - повышать самопонимание и понимание других;
  - развивать уровень эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
  - развивать навыки и умения, необходимые для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности.
- Спецкурс рассчитан на 17 часов (0,5 часа в неделю).

В основе спецкурса «Я познаю себя» лежит пособие Г.К. Селевко «Познай себя» и пособие Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я – уроки психологии в средней школе».

Программа использует новые подходы к решению различных психологических проблем, возникающих у школьника, к развитию его психических и личностных возможностей.

Для достижения поставленной цели необходимо создать социально-психологические условия, позволяющие:

- сформировать необходимую позитивную мотивацию («Зачем мне нужно этим заниматься, что мне это дает?»);
- выработать необходимые навыки самоанализа и саморефлексии («Какой я?»);
- дать возможность познать свои сильные стороны («Что я умею делать хорошо и как мне это использовать?»);
- предоставить возможность познать слабые стороны и дать представление о способах их компенсации («Что мне дается с трудом и как относиться к своим слабостям и недостаткам?»).

Предлагаемые занятия являются уроками, хотя и предполагают игры, упражнения, диагностику, работу в группах.

Планируемые результаты:

*Познавательные УУД:*

- умение наблюдать, видеть проблему;
- умение ставить вопросы;
- умение делать выводы и умозаключения;
- умение классифицировать;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, Интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с обучающимися;
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую.

*Регулятивные УУД:*

- развитие регуляции учебной деятельности;
- умение отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;
- умение прогнозировать последствия своих поступков;
- саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.

*Коммуникативные УУД:*

- формирование положительного отношения друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развитие навыков взаимодействия в группе;
- развитие вербальных и невербальных навыков общения;
- развитие навыков восприятия и понимания различных людей;
- развитие навыков самопознания;
- умение познавать себя через восприятие другого;
- формирование положительной самооценки;
- формирование чувства уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
- определять особенности поведения в конфликтной ситуации;
- отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

## Содержание курса

**Тема 1. Знакомство с собой. Образ вашего «Я» (1 час).** Личность. Индивид. Я – это... Какой я? Я многогранное. Что я могу, люблю и умею и чего не могу, чему хочу научиться. Анализ собственной личности и выявление уровня развития собственного Я (телесного, социального, рефлексивного, духовного).

**Тема 2. Моя индивидуальность (2 часа).** Врожденные и устойчивые особенности личности особенности человека. Врожденные особенности человека. Диагностика темперамента. Устойчивые особенности личности: черты характера.

**Тема 3. Я в своих глазах и в глазах других людей (2 часа).** Понятие самооценки. Диагностика собственного уровня самооценки. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

**Тема 4. Эмоции и чувства (2 часа).** Характер эмоций; основы эмоциональных ощущений. О пользе и вреде эмоций. Обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Страх и как его преодолеть. Может ли гнев принести пользу? Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

**Тема 5. Мои слабости и мои проблемы (1 час).** Повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей. Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

**Тема 6. Мотивы наших поступков (1 час).** Помощь в осознании мотивов своих поступков, осознании собственного влияния на других людей; устранение эмоциональных барьеров. Интерес и склонности как важные составляющие успеха в жизни. Диагностика собственных интересов.

**Тема 7. Умение понимать других людей (1 час).** Какой Я – Какой Ты? Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения. Учить находить положительные качества во всех людях. Развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих.

**Тема 8. Люди, значимые для меня (2 часа).** Мои родители. Мои отношения с родителями. Мои родословные ценности. Как улучшить взаимоотношения с родителями. Что мешает, что помогает понимать родителей. Рисуночный тест.

**Тема 9. Я и мои друзья (1 час).** Что такое дружба. Мои школьные друзья. Понятия друг- одноклассник- товарищ. Выявление качеств, необходимых для друзей. Модели общения.

**Тема 10. Романтические отношения (2 часа).** Межличностная привлекательность. Влюбленность в подростковом возрасте. Первая любовь. Что помогает и мешает любви.

**Тема 11. Теперь я знаю себя! (2 часа).** Итоги курса. Самоконтроль. Как управлять собой. Чувство собственного достоинства. Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение. Закрепление представления обучающихся о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

| №                        | Тема урока                               | Количество часов | Дата проведения |      |
|--------------------------|------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
|                          |                                          |                  | план            | факт |
| Я познаю себя – 17 часов |                                          |                  |                 |      |
| 1.                       | Знакомство с собой. Образ вашего «Я»     | 1                |                 |      |
| 2.                       | Моя индивидуальность                     | 2                |                 |      |
| 3.                       | Я в своих глазах и в глазах других людей | 2                |                 |      |
| 4.                       | Эмоции и чувства                         | 2                |                 |      |
| 5.                       | Мои слабости и мои проблемы              | 1                |                 |      |
| 6.                       | Мотивы наших поступков                   | 1                |                 |      |
| 7.                       | Умение понимать других людей             | 1                |                 |      |
| 8.                       | Люди, значимые для меня                  | 2                |                 |      |
| 9.                       | Я и мои друзья                           | 1                |                 |      |
| 10.                      | Романтические отношения                  | 2                |                 |      |
| 11.                      | Теперь я знаю себя!                      | 2                |                 |      |
| Контрольных работ        |                                          | 0                |                 |      |
| Практических работ       |                                          | 0                |                 |      |

**Литература для педагога:**

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003.
2. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. - СПб, 2001.
3. Голубева Ю.А., Григорьева М.Р. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Речь, 2005.
5. Микляева А. Я – подросток. Встречи с самим собой. – СПб., 2003.
6. Микляева А. Я – подросток. Я среди людей. – СПб., 2003.
7. Родионов В.А. Я и все-все-все. – М., 2002.
8. Селевко Г.К., Левина О.Г. Познай себя. – М., 2001.
9. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб.: Речь, 2004.
10. Смирнова Е. Е. Познаю себя и учусь управлять собой. – СПб., 2007.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: Генезис, 2005.
12. <http://psy.1september.ru/>
13. <http://festival.1september.ru/>

#### **Литература для обучающихся:**

1. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. – СПб., 2003.
2. Прутченков А.С. Наедине с собой. Психологические тесты и психотехнические упражнения для подростков и старшеклассников. – М., 1996
3. Родионов В.А. Я и все-все-все. – М., 2002.
4. Селевко Г.К., Левина О.Г. Познай себя. – М., 2001.
5. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. – М., 1997