Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лиманская средняя общеобразовательная школа №1»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:    Директор МБОУ « Лиманская СОШ №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Рябина  Приказ по школе №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2013 г. |

ПРОГРАММА

**факультативного курса для учащихся 5 класса**

**«Познай себя»**

Учитель: Омарова О.А.

МБОУ « Лиманская СОШ №1»

**Пояснительная записка**

Преподавание курса по изучению личности школьников представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" учеников является главной ценностью курса по познанию себя и окружающих. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого бытия, понимания себя и своего места в мире отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям школьного возраста. Их реализации способствуют занятия по программе занятий факультативного курса «Познай себя!». Программа рассчитана на учащихся 5 класса.

**Цель программы:**

* Создание условий для развития у школьников способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей.

Задачи:

1.    Формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем.

2.    Расширять знания школьников о чувствах и эмоциях, развитие способности без оценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

3.   Формировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

4.    Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

**Формы проведения занятий:**

Форма работы групповая.

**Принципы программы:**

- принцип коллективности обучения и воспитания детей;

- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса;

- принцип наглядности;

- принцип сознательности и активности учащихся в целостном педагогическом процессе;

- принцип опоры на положительное в человеке, поддержки сильных сторон его личности;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников при организации их деятельности.

**Механизм реализации программы**

Занятия являются тематическими и определены структурой проведения, частота проведения 1 час в неделю в объеме 34 часа в год.

План занятий:

         ориентировка и подготовка учащихся;

         разминка;

         структурированные упражнения;

         резюме занятия.

**Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрации, психологические игры, тренинги, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребенку, тесты, опросники.

В результате изучения данного факультативного курса дети:

         Овладеют определенными психологическими знаниями;

         Овладеют приемами конструктивного взаимодействия;

         Умеют правильно управлять своими эмоциональными реакциями;

         Совершенствуют навыки общения;

**План работы**    
**в 2013-2014 учебном году**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Кол-во  часов |
| 1 | Виды общения. | Рассмотреть различные виды общения и варианты их использования. | 1 |
| 2 | Гибкость. Комбинантность (конгруэнтность). (Учимся понимать себя и других) | Дать понятие о гибкости в общении и потренировать ее на практике; обозначить взаимосвязь внешних проявлений с внутренним состоянием человека как предпосылки конгруэнтности или неконгруэнтности. | 1 |
| 3 | Знаки внимания при общении. | Ознакомить с понятием о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. | 2 |
| 4 | Как научиться общаться лучше. | Повысить коммуникативный уровень учащихся. | 1 |
| 5 | Качества, важные для межличностного общения. | Определить качества, важные для процесса общения. | 2 |
| 6 | Конфликт. | Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. | 2 |
| 7 | Мои права и права других людей. | Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. | 1 |
| 8 | Навыки копирования вербального и невербального поведения людей. | Овладеть начальными навыками копирования вербального и невербального поведения людей. | 1 |
| 9 | Синтоническая модель общения. | Дать понятие о синтонической модели общения. | 1 |
| 10 | Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок». | Научить давать и получать обратную связь как необходимое условие открытого доверительного общения. | 2 |
| 11 | Определение системы модальности собеседника (Как мы воспринимаем окружающий мир). | Сформировать понятие о модальностях внутреннего опыта человека, определить свою ведущую модальность, уметь определять канал восприятия собеседника. | 1 |
| 12 | Определение типа «Я-слушания». | Научиться определять фильтры Я-слушания в общении, рассмотреть причины их возникновения. | 2 |
| 13 | Поддержка. | Показать важность проявления искреннего благожелательного отношения к собеседнику для успешности коммуникативного процесса. | 1 |
| 14 | Позиции в общении. | Ознакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации. | 1 |
| 15 | Правила ведения дискуссии. | Научиться грамотно дискутировать. | 1 |
| 16 | Психологические особенности публичного выступления. | Выделить важные для публичного выступления факторы | 1 |
| 17 | Сенсорная острота. | Развить сенсорную остроту, овладеть начальными навыками визуальной, аудиальной и кинестетической калибровки. | 1 |
| 18 | Стратегии общения. | Рассмотреть различные стратегии общения и опробовать их на практике. | 1 |
| 19 | Конгруэнтность. | Овладеть понятиями конгруэнтность — неконгруэнтность в процессе общения, ознакомиться с техникой вызова ресурсных состояний. | 1 |
| 20 | Фильтры «Я-слушания» как способ существования различных частей личности. | Дать представление о фильтрах Я-слушания и научиться распознавать их в общении. | 1 |
| 21 | Эмпатия. | Освоить навыки эмпатического слушания с использованием обратной связи. | 1 |
| 22 | Эмпатия и рефлексия. | Овладеть навыками эмпатии и рефлексии для эффективного восприятия и понимания собеседника. | 2 |
| 23 | Я и мое имя. | Формирование знаний о себе | 2 |
| 24 | Внимание и его виды. Свойства внимания. | Изучить функцию внимания, его виды и свойства. | 3 |
| 25 | Из истории психологии. | Дать представление о становлении психологии как науки с древнейших времен до наших дней. | 1 |
| И Т О Г О | | | 34 |

**Литература**

1. «Неповторимые МЫ» Т.Л. Богатырева, Москва «просвещение» 2007г.

2.Уроки самопознания», Е.А. Сорокоумова  Москва 2007 г.

3.[О. В. Хухлаева, "Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы)", Издательство: Генезис, 2005 г.](http://www.books.ru/shop/books/250734?partner=527372)

4.[О. В. Хухлаева, "Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы)", Издательство: Генезис, 2005 г.](http://www.books.ru/shop/books/501789?partner=527372)