Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Железногорская средняя общеобразовательная школа №4»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор МБОУ  « Железногорская СОШ №4»  \_\_\_\_\_\_ Е.И.Коробейникова  Приказ по №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2015 г. |

ПРОГРАММА

**факультативного курса для учащихся 5 класса**

**«Познай себя»**

Педагог-психолог : Шуляк Н.В.

2015-2016г.

**Пояснительная записка.**

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене. В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться постоянно в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в среднем звене можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей.

В то же время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами ещё плохо в нем ориентируются, не уверенны в его устойчивости.

Преподавание курса по изучению личности школьников представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни. 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 2015-2016 учебном году**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Кол-во  часов |
| I. | **Раздел 1 Введение в мир психологии** | | **1** |
| 1 | Зачем человеку занятия психологией? | Цель: мотивировать учащихся к занятиям психологии. | 1 |
| II. | **Раздел 2 Я – это я** | | **8** |
| 2 | Кто я, какой я?» | Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки | 1 |
| 3 | «Я – могу» | Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки | 2 |
| 4 | «Я нужен! | Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки | 1 |
| 5 | «Я мечтаю» | Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки | 1 |
| 6 | «Я – это мои цели» | Цель: способствовать развитию ставить перед собой цели и составлять план их достижения. | 1 |
| 7 | «Я – это моё детство» | Цель: ознакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации. | 1 |
| 8 | «Я – это моё настоящее. Я – это моё будущее» | Цель: научиться грамотно дискутировать | 1 |
| III. | **Раздел 3 Я имею право чувствовать и выражать чувства** | | **3** |
| 9 | «Чувства бывают разные» | Цель: способствовать рефлексии эмоциональных состояний | 1 |
| 10 | «Стыдно ли бояться?» | Цель: способствовать рефлексии эмоциональных состояний | 1 |
| 11 | «Имею ли я право сердиться и обижаться» | Цель: способствовать адекватному самовыражению | 1 |
| IV. | **Раздел 4 Я и мой внутренний мир** | | **2** |
| 12 | «Каждый видит мир и чувствует по – своему» | Цель: подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека | 1 |
| 13 | «Любой внутренний мир ценен и уникален» | Цель: подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека | 1 |
| V. | **Раздел 5 Кто в ответе за мой внутренний мир?** | | **3** |
| 14 | «Трудные ситуации могут научить меня» | Цель: подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли | 2 |
| 15 | «Внутренняя сила» | Цель: подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли | 1 |
| VI | **Раздел 6 Я и Ты** | | **6** |
| 16 | «Я и мои друзья» | Цель: обсудить проблемы подростковой дружбы | 2 |
| 17 | «У меня есть друг» | Цель: ознакомить с понятием о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. | 1 |
| 18 | «Я и мои колючки» | Цель: повысить коммуникативный уровень учащихся. | 1 |
| 19 | «Что такое одиночество» | Цель: обсудить проблемы подростковой дружбы | 1 |
| 20 | «Я не одинок в этом мире» | Цель: обсудить проблемы подростковой дружбы | 1 |
| 21 | **Раздел 7 Мы начинаем меняться** | | **13** |
| 22 | «Нужно ли человеку меняться» | Цель: помочь детям осознать свои изменения | 2 |
| 23 | «Самое важное – захотеть меняться» | Цель: мотивировать детей к позитивному самоизменению | 1 |
| 24 | «Какой я и чем отличаюсь от других» | Цель: способствовать развитию самопознания, рефлексии и уверенности в себе | 1 |
| 25 | «Мир эмоции» | Цель: научить определять эмоциональное состояние других людей, тренировать умение владеть своими эмоциями. | 2 |
| 26 | «Понимаем ли мы друг друга» | Цель: показать важность взаимопонимания | 1 |
| 27 | Знаки внимания при общении. | Цель: ознакомить с понятием о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. | 2 |
| 28 | Как научиться общаться лучше. |  | 2 |
| 29 | Качества, важные для межличностного общения. | Цель: определить качества, важные для процесса общения. | 1 |
| 30 | Поддержка. | Цель: показать важность проявления искреннего благожелательного отношения к собеседнику для успешности коммуникативного процесса. | 1 |
|  |  | Итого : | 34 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Литература**

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

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

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

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

5. «В пятый класс – в первый раз» Н.Л. Сомова, Пособие по профилактике и коррекции проблем детей 10—11 лет, Санкт- Петербург, КАРО 2001

6. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах, С.А.Коробкина

Изд-во «Учитель», 2014г.