

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.  
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

**Рассмотрено**

на заседании методического объединения  
учителей \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «26» августа 2022г.

**Проверено**

заместитель директора по УВР  
Громко И.А.  
«30» августа 2022г.

**Утверждено:**

Директор школы: \_\_\_\_\_ /А.Н. Фенюк/  
Приказ №241-ОД от «31» августа 2022г

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
«Познай себя»**

Срок реализации: 1 год

Направление: Социальное  
педагог-психолог: Лисицина И.В.

## Пояснительная записка

Современное общество нуждается в самостоятельной независимой личности, умеющей принимать собственное решение, находить выход из различных ситуаций в постоянно изменяющемся мире, ощущая себя при этом человеком общества. Уважая свою неповторимость и уникальность других людей, современный гражданин должен уметь взаимодействовать и сотрудничать с разными людьми.

Становление и развитие личности наиболее активно происходит в школьном возрасте. Именно в подростковом, юношеском возрасте ребенок пробует себя в различных социальных ситуациях и, самоутверждаясь, взрослеет, как правило, методом проб и ошибок, не доверяя взрослым по разным причинам.

Актуальность данного психологического курса обусловлена тем, что возраст 12-14 лет является сенситивным для развития рефлексии и самопознания школьников. Их социальная дезадаптация часто связана со снижением темпов реализации интеллектуальных и эмоционально-волевых способностей, вплоть до блокирования значительной части их задатков и возможностей самореализации в полезной для общества деятельности. Повышение коммуникативной культуры учащихся – одно из необходимых условий социальной адаптации.

Основной целью программы является повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, которое способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Программа позволяет решать следующие задачи:

1. Формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии;
2. Развитие навыков конструктивного общения;
3. Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
4. Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
5. Повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития учащихся;
6. Формирование интереса к прикладным психологическим знаниям;
7. Сплочение ребят, создание атмосферы взаимного доверия.

**Место в учебном плане:** Программа рассчитана на 34 часа (1 занятие в неделю).

**Форма промежуточной аттестации:** По внеурочной деятельности по решению педагогического совета предусмотрено оценивание достижений обучающихся, в виде дискуссии, по системе «зачёт - незачёт».

Основными целями образовательного процесса в современной школе являются максимальное раскрытие потенциальных способностей каждого учащегося, обеспечение самореализации личности в процессе конструктивной деятельности.

Разработанная программа исходит из известных концепций о наличии у каждого человека потенциальных способностей, раскрывающихся в его социальной деятельности. Поэтому одним из основных условий самореализации каждого индивида является его социальная адаптация, которая в значительной степени зависит от уровня развития поведенческой и социальной структур интеллекта.

Развитие поведенческой структуры интеллекта характеризует способность человека правильно понимать потребности других людей, понимать их вербальные и невербальные сообщения и соответственно строить свое поведение.

Развитие социальной структуры интеллекта характеризует умение индивида конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми.

Одна из основных задач подростков — поиск новых форм поведения и взаимодействия с окружающими. Данный процесс инициируется возрастными психофизическими изменениями учащихся, изменениями их статуса в обществе, их потребностей. Новые формы поведения подростки обычно ищут методом проб и ошибок.

Недостаток знаний о принципах и приемах конструктивного общения и взаимодействия часто приводит подростков к конфликтам с родителями, педагогами. Обострены отношения и в среде самих подростков

Программа занятий построена таким образом, что у учащихся по мере усвоения курса складывается целостное восприятие закономерностей общения и взаимодействия с окружающими. Значительная часть занятий отведена формированию у учащихся навыков вербального и невербального общения, освоению школьниками приемов конструктивного общения, навыков активного слушания, уверенному поведению в конфликтных ситуациях.

Знания и умения, приобретенные учащимися в процессе занятий, являются базой для их успешной социальной адаптации в настоящем и будущем.

С 8-го класса начинает активно развиваться самооценка подростка в сфере “Я и Я”, он задумывается о своем месте в этом мире, собственной роли в своих достижениях, начинает активно заниматься саморазвитием в том случае, если взрослые направляют его. Если же этого не происходит – энергия подростка направляется на ссоры, конфликты и другие негативные способы самореализации. Поэтому направление энергии на саморазвитие и самоактуализацию является мощным средством по профилактике конфликтности, наркомании и других форм отклоняющегося поведения.

Помыслы учащихся этого возрастного периода все более направляются в сторону взрослой жизни, и самоопределения в ней, они ощущают себя взрослыми. Поэтому им даются знания о профессиональной, социальной сферах жизнедеятельности человека, о роли собственных усилий в достижении целей, формируются намерения, жизненные цели.

Работа по саморазвитию, самоактуализации личности является стимулирующим фактором развития самосознания, готовит подростка к жизненному самоопределению, стимулирует учебную деятельность.

Мотив обучения становится личностно-значимым, а значит самым сильным из мотивов в освоении знаний, умений, навыков, приобретенных человечеством через уроки в школе, участие в кружках, секциях.

Занятия также имеют коррекционное назначение, так как способствуют изменению у учащихся самооценки, уровня притязаний, форм поведения, отношения к учебе, к собственной личности и личности других людей; позволяют психологу осуществлять лонгитюдное наблюдение ученика на протяжении его обучения и развития в школе, своевременно выявлять и устранять возникающие проблемы.

Программа представляет собой минимум психологических понятий, которыми должен владеть современник. Эти понятия, усвоенные на эмоциональном уровне с использованием примеров из окружающей школьника жизни, помогут в дальнейшем усвоению психологических знаний на научной основе.

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Познай себя»

*Личностные:*

### **1. Формирование основ гражданской идентичности личности:**

- чувство сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества;
- осознание этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России;
- развитие Я – концепции и самооценки личности: формирование адекватной позитивной осознанной самооценки личности: формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.

### **2. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:**

- развития познавательных интересов;
  - формирование мотивов достижения и социального признания;
  - мотива, реализующего потребность в социально-значимой и социально-оцениваемой деятельности.
- ### **3. Нравственно-этическая ориентация :**
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
  - знание основ моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);
  - выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм;
  - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кому она нужна;
  - развитие эмпатии, сопереживания, эмоционально – нравственной отзывчивости. Метапредметные (коммуникативные, познавательные, регулятивные):

*Коммуникативные УУД:*

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

*Познавательные УУД:* - самостоятельное выделение и формирование познавательной цели;

- поиск и выделение необходимой информации;
- структурирование знаний;

- формирование проблемы;
- выдвижение гипотез и их обоснование

*Регулятивные УУД:* целеполагание, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

В результате усвоения курса *«Познай себя»* учащиеся должны:

- осознавать свои личные особенности, интересы и склонности;
- получить и уметь использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях;
- научиться пользоваться правилами выбора профессии;
- обрести уверенность в себе и уметь представлять свои возможности потенциальному работодателю.

Обучающиеся получают представления:

- о своих возможностях, склонностях и интересах;
- о своём характере, своих достоинствах и недостатках;
- об особенностях своего мышления, внимания и памяти;
- об изменениях, происходящих в подростковом возрасте;
- о своем темпераменте и его соотношении с будущей профессией;
- о самооценке и уровне притязаний;
- о своих способностях и уровне интеллектуального развития;
- о свойствах нервной системы;
- о своих психофизиологических и психологических ресурсах в связи с выбором профессии.

Обучающиеся получают опыт:

- самопознания;
- принятия решений;
- преодоления поведенческих стереотипов;
- работы с тестовым материалом;
- межличностного общения в группе;
- выявления направленности профессиональных интересов;
- знакомства с правилами грамотного выбора профессии;
- самопрезентации;
- постановки жизненных и профессиональных целей, ранжирования ценностей;
- расширения границ восприятия самого себя и других людей.

## Содержание учебного курса

Формы организации занятий и виды деятельности: беседы, наблюдение, групповая дискуссия, «Мозговой штурм», тренинг, практикум, диагностическая деятельность, групповая работа, индивидуальная работа, лекции, анализ конкретных ситуаций; психотренинг; психодиагностические процедуры.

Содержание курса способствует развитию универсальные учебные действия (УУД) - способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта; совокупность действий учащегося, обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию процесса.

Курс содержит 5 разделов: 1-й раздел вводный

2й раздел: *Мой внутренний мир*, он предполагает изучение внутреннего мира подростка, изучение личностных особенностей с помощью психодиагностики. Ролевых игр, психотренинга.

3й раздел: *Профессиональное самоопределение*, он предполагает изучение понятий профессия, а также формирует у учащихся знания о влиянии здоровья на выбор будущей профессии.

4й раздел: *Я в общении*, рассказывает о способах конструктивного диалога, умении общаться в группе.

4й раздел: *Итоговый, подведение итогов, рефлексивная часть*

Большое внимание уделяется психодиагностике.

### 2. Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
<i>Раздел 1. Вводный -1 ч.</i>			
1	Жизнь и жизненные ценности	1	-понимать что такое жизнь и ее жизненные ценности
<i>Раздел 2. Мой внутренний мир - 22 ч.</i>			
2	Самопознание. Методы самопознания.	1	-научится самопониманию; -осмыслению самого себя
3	Личность	1	-изучат свои личностные особенности
4	Самооценка	1	-понимать уровень своей самооценки
5	Способности и интеллект	1	-понимать понятие способностей и интеллекта; -понимать условия развития интеллекта
6	Мои эмоции и чувства	1	- понимать свои эмоции; -разбираться в себе
7	Основные формы эмоциональных	1	-понимать и различать свое эмоциональное

	переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния)		состояние и эмоциональное состояние окружающих
8	Как управлять своими эмоциями	1	- понимать свои эмоции; -разбираться в себе
9	Учимся себя контролировать	1	-контролировать себя и окружающих; -сдерживать негативные эмоции
10	Как ты относишься к людям и как люди относятся к тебе	1	- развивать умение понимать и принимать себя и другого человека; - воспитывать чуткость и доброе отношение к другим людям
11	Знаем ли мы себя	1	-формировать представление о себе
12	Мой психологический портрет	1	-формировать представление о себе; -анализировать свое поведение, свои внутренние качества
13-14	Я - подросток. Что нужно знать о себе	2	-понимать возрастные изменения, происходящие в подростковом возрасте; -понимать психологические изменения; -учиться самопознанию
15	Социальные изменения	1	-формировать представление о себе
16	Конфликты и причины их возникновения	1	-находить пути выхода из конфликтной ситуации
17	Стили поведения в конфликте	1	- формировать эффективные навыки поведения в конфликте; -осознавать собственные стратегии поведения в конфликтных ситуациях
18	Характер	1	- формировать представления о себе; -корректировать самооценку; - формировать умение правильно оценивать себя и других; - раскрыть сущность человеческого характера, его черт; - анализировать свои поступки, мысли, чувства, следуя нравственным правилам жизни
19	Темперамент	1	-понимать психологическую характеристику основных типов темперамента

20	Воля. Лидерство	1	-понимать свою волю; -уметь выделять в себе лидерские качества
21-22	Психические процессы (восприятие, память, мышление, внимание)	2	-понимать свои психические возможности; -понимать особенности психических процессов
23	Манипуляции и защита от них	1	-научится разбираться в людях
<i>Раздел 3. Профессиональное самоопределение - 6 ч.</i>			
24	Что такое профессия	1	-понимать что такое профессия, специальность, должность и т.д.
25	Профессия и здоровье	1	- формировать у учащихся знания о влиянии здоровья на выбор будущей профессии
26-27	Склонности и интересы в выборе будущей профессии	2	-осознавать личные предпочтения; -научится самопониманию
28	Стратегия выбора профессии	1	-понимать свой выбор
29	Роль коммуникативных способностей в выборе профессии	1	-вырабатывать навыки коммуникативной компетенции; -осознавать личностные особенности, влияющие на коммуникативные процессы
<i>Раздел 4. Я в общении - 4ч.</i>			
30	Искусство общения	1	-научится выстраивать конструктивный диалог
31	Мое мнение	1	-выражать свое мнение
32	Я и коллектив	1	-взаимодействовать с коллективом
33	Учуся дружить	1	- взаимодействовать с коллективом
<i>Раздел 5. Итоговый -1 ч.</i>			
34	Подведение итогов. Рефлексия	1	-самоанализ

### 3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Литература

Методические рекомендации:

1. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Самосовершенствование личности. М.: Народное образование, 2000.
2. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Воспитай себя. М.: Народное образование, 2000.

Дополнительная литература



1. Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли/ Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)
2. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления (по методу ДЖ. Гилфорда и Дж. Рензулли). Для детей 9 – 14 лет. Методическое руководство. – СПб, ГП «ИМАТОН», 2009 (ГОССТАНДАРТ РОССИИ)
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).
4. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А.Я. Данилюк, А.М. Кондакова, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2009.- (Стандарты второго поколения).
5. Рыбинский В. Н., Мельченко И. В. Творческое мышление. Развивающие занятия с детьми 9-14 лет. Серия: Игра, обучение, развитие, развлечение. Издательство: Академия Развития. Год издания: 2007.
6. Щуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М., 2000.

Использование аудиовизуальных средств: фотографии, фрагменты видеофильмов, записи с флэш-носителей.

## Приложение 1

### Диагностический инструментарий:

1. Анкета самоопределения
2. Матрица выбора профессии (методика Г.В. Резапкиной)
3. «Одно из двух» (модификация методики Дж. Холланда)
4. Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» Голомштока)
5. Тест интеллектуального потенциала П.Ржачан
6. Опросник «Социальный интеллект» (модификация методики Холла)
7. Поведение в конфликте (модификация методики Томаса)
8. Методика « Пиктограмма»
9. Методика « Объем памяти»
10. Опросник типа мышления
11. Тест Айзенка
12. Методика диагностики самооценки
13. Методика «Корректирующая проба»
14. Методика ДДО Климова
15. Анкета профессиональных намерений и жизненных планов.