




**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Новобирюсинская общеобразовательная школа**

<p>«Рассмотрено» Заместитель директора по УВР _____ В.В. Потапенко  Протокол № 1 от 30.08.2023г.</p>	<p>«Утверждаю» И. о. директора _____ Л.М. Гертель  Приказ № 3 от 22.09.2023г.</p> 
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по направлению внеурочной деятельности: социальное
«Познай себя»
(основы психологических знаний)
основное общее образование
7 класс

2023-2024 учебный год

Разработал: Зиновьева С.Н.,
педагог-психолог

р.п.Новобирюсинский, 2023г

Содержание.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание программы по предмету.
3. Тематическое планирование.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

- Своевременная профилактика и эффективное решение проблем, возникающих в обучении, общении и психическом состоянии школьников по результатам отслеживания динамики психологического развития детей.

- Создание специальных социально-психологических условий, позволяющих осуществлять развивающую работу с детьми, испытывающими проблемы в психологическом развитии и обучении с учетом специфики возрастного психофизического развития обучающихся.

- Умение обучающихся организовать свою деятельность по самопознанию, саморазвитию и самоопределению, позволяющую успешно социализироваться большинству выпускников основной школы.

- Оказание психолого-педагогической поддержки всех участников образовательного процесса путем обеспечения вариативности направлений и форм, а также диверсификации уровней психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Познай себя» (основы психологических знаний):

1. Гармоничное развитие учащихся, способных к дальнейшему развитию своего личностного, физического, интеллектуального потенциала.

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

самоопределение — сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;

- смыслообразование — поиск и установление личностного смысла (т. е.

«значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремления к преодолению этого разрыва;

- морально-этическая ориентация — знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации — учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося указанных выше регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею. К ним относятся: способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;

способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;

умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

2. Успешная адаптация учащихся в учебно-воспитательном процессе;

Успешная адаптация и социализация выпускников школы;

Создание мониторинга психологического статуса школьника.

Создание системы психологического сопровождения по организации психологически безопасной образовательной среды.

Содержание программы.

Разработка проблемы психологического сопровождения введения новых стандартов в системе общего образования отвечает новым социальным запросам, отражающим переход России от индустриального к постиндустриальному информационному обществу, основанному на знаниях и высоком инновационном потенциале. Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Гуманизация школьного образования предполагает в первую очередь обращенность к личности ребенка, ее всестороннее развитие, создание благоприятных условий для раскрытия способностей учащихся.

В связи с этим комплексная психолого-педагогическая задача школьного обучения состоит в том, чтобы не только обеспечить усвоение совокупности конкретных знаний по школьным дисциплинам, но и сформировать у учащихся представления об обобщенных приемах и способах выполнения различных умственных действий, что, в свою очередь, обеспечит лучшее усвоение конкретного предметно-учебного содержания. Это и есть, с одной стороны, механизм умственного развития, а с другой стороны - это путь формирования психологической основы обучения, обладающей внутренним потенциалом развития, который позволит в будущем осуществляться не только саморазвитию

и саморегуляции личности, но и эффективному самостоятельному приобретению знаний.

Особенностью данной программы является направленность не только на формирование когнитивных знаний, но и на анализ и синтез полученного учебного материала. Другой важной стороной психологического развития учащихся является закладывание эмоционально-личностного отношения к получаемым метазнаниям: стремление доказывать свою точку зрения, критически осмысливать свой ответ и мнения своих одноклассников, положительно-эмоционально относиться к изучаемому материалу и к учению в целом, формирование адекватной самооценки, что является необходимым для становления мировоззрения условием формирования направленности личности учащихся.

Данная программа психологического развития приводит к улучшению познавательной (степень расчлененности восприятия, сформированность мыслительных операций сравнения, содержательного анализа, установления закономерностей, внутреннего плана действия, вербально-смыслового анализа, рассуждающего мышления) и когнитивно-личностной сферы учащихся (формирование положительного отношения к школе и учению, нарастание уверенности в себе, повышение уровня развития эмоционально-волевой сферы, стремление отстаивать свое мнение, формирование адекватной самооценки, повышение интереса ко всем школьным урокам, исчезновение боязни отвечать на уроках, рост школьной успеваемости).

Программа призвана приобщить обучающихся к вопросам самопознания. С опорой на психологию и этику изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека.

Как известно, важнейшим содержанием психического развития пятиклассников становится развитие самосознания, у детей возникает интерес к своей собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке. Для обучающихся шестого класса более активную роль в развитии доверия к окружающим людям, на анализе мотивов общения, межличностных отношений.

Дети начинают знакомство с проблемами социальной психологией.

В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом относительно глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Его волнуют вопросы: «Кто я?», «Каков я?», «Кем я буду?» и т.п. Интерес к себе, собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях.

Память, способности, воображение, внушаемость и многое другое для учащегося остаются тайной «за семью печатями». Отсюда и возможные ошибки в самооценке, поведении, общении, в выборе жизненного пути.

Цель программы.

Психолого-педагогическое сопровождение внеурочной деятельности учащихся с введением ФГОС ООО для создания здоровьесберегающей среды, социально – психологических условий развития личности учащихся и их успешного обучения.

Задачи программы:

1. Систематически отслеживать психолого-педагогический статус ребенка и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения.
2. Помочь взрослому человеку в стремлении познать себя, понять себя - достаточно полно и правильно.
3. Формировать навыки самосовершенствования, самосознания и самоконтроля.
4. Формирование нравственных личностных качеств.
5. Способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся, формирования навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
6. Создание условий для снижения тревожности.
7. Выявление возрастных особенностей для формирования универсальных учебных действий применительно к среднему образованию;

Настоящая программа рассчитана на год обучения.

Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия 1 академический час. Группа состоит из 12-15 человек.

При организации деятельности с обучающимися используются следующие **формы работы:** групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические тренинги, тестирование, анализ воспитывающих ситуаций, решение психологических и этических задач. Ведется специальная тетрадь с творческими заданиями, вырезки из газет и журналов, материалы анкет и тестов. Для успешного осуществления занятий необходимы следующие условия: репродукции, литература, тесты, опросники, магнитофон и записи для проведения занятий по релаксации.

Тематическое планирование.

I. Осознания своего «Я» .

- 1. Познания себя глазами одноклассников. Развитие тренинговых правил общения – 1 час.**

Создание атмосферы доброжелательности, доверия, принятия других. Доброжелательные «Я-высказывания» о другом.

- 2. Развитие чувства внутренней устойчивости. Осознание сильных сторон своей личности. Обучение тренинговому стилю общения – 1 час.**

- 3. Осознание своих чувств и их адекватное проявление как необходимое условие здоровья и успеха – 1 час.**

В дискуссионной форме, обсуждение положительных и отрицательных эмоций и чувств. Психосоматические заболевания. Игра «Суд над страхом» (Г. А. Цукермана) упражнение «Скульптор и глина» В конце занятия участники приходят к тому, что человек, как хозяин своих чувств, может предотвратить и предусмотреть отрицательные последствия своих эмоций.

- 4. Как управлять эмоциями? Умение контролировать свои эмоции как неотъемлемое качество счастливого человека. Способы выражения эмоций – 1 час.**

Подросткам предлагается три ситуации для проигрывания (Г. А. Цукермана):

1. «Друг взял книгу на три дня. Она мне нужна, чтобы написать сочинение. Прошло больше трех дней, а книги нет. Я звоню другу и говорю.....»

2. «Я обещал (а) маме быть после уроков дома или позвонить, если я задержусь. Но забыл (а), так как был (а) с друзьями и не заметил(а), как пролетело несколько часов. Я возвращаюсь домой, мама открывает дверь и говорит...»

3. «Задание надо было сделать к понедельнику. В понедельник сказали, что крайний срок — в среду. В среду учитель спрашивает: «Где твоё задание?». Я честно признаюсь; «Забыл (а)», опускаю глаза и жду, что будет дальше. Учитель говорит...»

II. Мы живём среди людей.

1. Права и обязанности подростков во взаимодействии с взрослыми. Что должен и не должен подросток в общении с взрослыми – 1 час.

Игра «Книжный шкаф» (Г. А. Цукермана).

2. Родителей не выбирают: их любят – 1 час.

Занятие начинается со сбора «копилки слов» (по кругу с мячом). Участникам предлагается завершить фразу от лица взрослого «Ты должен...». Упражнение «Фильм о моей жизни».

3. Дружба. Портрет идеального друга – 1 час.

Подростки в течение 7-10 минут пишут все, что они хотят сказать о дружбе (что это такое, чем она отличается от приятельских отношений, зачем нужна дружба вообще и им в частности). Потом происходит обсуждение, в ходе которого делаются выводы. Проводятся игры на согласования (Г. А. Цукермана):

- «Путаница» (энергетик, повышающий тонус группы, и на сплочение группы);
- «Строим автомобиль» (вариант: «Идеальное жильё»).

4. Как заводить друзей? Что мешает дружить? А что помогает? Как сохранить дружбу? – 1 час.

Подростки обсуждают пословицу «Для того чтобы иметь друзей, надо уметь самому быть другом». Делается вывод: друзья сами не заводятся - сохранить дружбу огромный труд. Проводится обсуждение подростковых нескольких высказываний. Учащиеся делятся своими идеями по поводу того, как находить друзей.

5. Типичные трудности в общении и способы их разрешения. Можно ли дружить со сверстниками противоположного пола – 1 час.

Беседа. Подросткам предлагается ролевое проигрывание ситуаций (роль мальчика исполняет девочка, а роль девочки — мальчик). Дискуссия на тему «Может ли девочка первой признаться мальчику в любви?».

6. Влюбленность — это прекрасное чувство. Любовь, и как я ее понимаю – 1 час.

Занятие начинается с беседы на тему:

- «Влюбленность и любовь. В чем разница?»;
- «Хорошо это или плохо?»;
- «В каком возрасте можно любить? Влюбляться?»;
- «Когда это помогает, а когда мешает?»;
- «В кого можно влюбиться (певцы, артисты, старшеклассники, соседи и т. д.)?»

Подросткам предлагают представить себя психологами и просят разобраться в ситуациях:

7. Твои чувства и твои друзья – 1 час.

Подросткам предлагается послушать письмо восьмиклассницы. Проводится беседа на темы:

- «Как, по-вашему, надо было поступить девочке?».
- Придумайте другое окончание этой истории.

Учащиеся делятся на две команды, одна из которых составляет портрет мальчика, который обычно нравится девочкам (красивый, веселый, развязный и т. п.), другая команда — портрет девочки, которая обычно нравится мальчикам (одевается модно, не томная, не ветреная и т. п.).

III. Человек в группе и в коллективе.

1. Психология группы – 1 час.

Введение понятий социальная группа, условные и реальные группы, референтные группы.

2. Формальные и неформальные группы – 1 час.

Введение понятий. Обсуждение устава школы.

3. Соотношение социальных групп в обществе – 1 час.

Составление схемы соотношения социальных групп в обществе. Упражнение «Я в группе» (обозначение вхождения в различные группы, анализ).

4. Как люди влияют друг на друга в группах – 1 час.

Введение понятий: убеждение, внушение, подражание, психическое заражение.

5. Что такое малая группа – 1 час.

Введение понятий: малая социальная группа, деловые отношения, личные отношения. Задание: составить схему формальной структуры трудового коллектива школы.

6. Группа и коллектив – 1 час.

Знакомство с этапами развития коллектива по А.Н. Лутошкину («песочная россыпь», «мягкая глина», «мерцающий маяк», «алый парус», «горящий факел»). Эссе на тему «я и мой класс».

7. Положение человека в группе и в коллективе – 1 час.

Статусы человека в группе. Упражнение «Звездное небо нашего класса».

8. Социальные роли – 1 час.

Анализ межличностного общения в рассказе А.П.Чехова «Толстый и тонкий».

9. Психологический климат в группе и в коллективе-1 час.

Введение понятий. Притча «Пророк и длинные ложки», анализ.

10. Как влияет на нас и нашу деятельность присутствие других людей - 1 час.

11. Как группа принимает решение – 1 час.

Рассмотрение особенностей групповых решений «сдвиг к риску», «групповая дискуссия», «мозговой штурм».

12. Влияние большинства в группе. Что может меньшинство? – 1 час.

Введение понятия конформизм. Иллюстрация проявления конформизма через сказку Х.К.Андерсена «Новое платье короля». Исследования С.Аша – экспериментальное изучение конформизма. Анализ исторических фактов (меньшинство противостояло большинству, что способствовало или препятствовало победе меньшинства).

13. Большая социальная группа – 1 час.

Введение понятий больших групп, толпа. Анализ исторических фактов сбора больших кратковременных социальных групп.

14. Молодежные объединения – 1 час.

Формальные и неформальные группы. Молодежные группы «образа жизни». Группы по интересам и увлечениям.

15. Как воздействуют и какую роль играют средства массовой информации на аудиторию- 1 час.

Общение с помощью СМИ. Кому доверяет аудитория. Положительное и отрицательное влияние СМИ.

16. Пользователи интернета как большая группа -1 час.

Подразделение пользователей интернета на подгруппы (профессионалы, хакеры, блогеры, сетевые игроки, пользователи). Формы общения в интернете (переписка по электронной почте-«e-mail» , форумы, чаты, обмен мгновенными сообщениями-ICQ, ролевые социальные игры, блоги). Эссе на тему «Я – человек XXI века».

17. Пользователи мобильных телефонов как большая социальная группа-1 час.

Эссе на тему «Я – человек XXI века».

18. Реклама как способ воздействия на людей-1 час.

Что нас интересует. Почему мы верим рекламе, что привлекает внимание к рекламе. Как создается реклама. Обсуждение рекламных роликов, которые нравятся или неприятны.

IV. Конфликты и их разрешения.

1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице – 1 час.

Занятие начинается с беседы о конфликте. Затем группа делится на три подгруппы, каждая из которых собирает «копилку конфликтов дома, на улице, в школе». «Копилка» обсуждается. После этого подростки выполняют рисунок на тему «Мишу обидели» или «Машу обидели».

2. Причины возникновения межличностных конфликтов -1 час.

3. Формула конфликта - 1 час.

4. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление – 1 час.

Ведущий задает учащимся конфликтные ситуации, а они, разделившись на три команды, придумывают и проигрывают варианты их продолжения — наступление, обсуждение, отступление. Упражнение «В стране вещей».

5. Как разрешить конфликт – 1 час.

Четыре варианта поведения при конфликте соперничество, избегание, приспособление, сотрудничество. Проектирование их на ситуации.