

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 6  
г. Боготола

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

Протокол №233

от «28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Родительский совет

Протокол №3

от «28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Приказ №270

от «28» августа 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса «Познай себя»**

**для обучающихся 5 классов**

**г. Боготол, 2024 г.**

### **Пояснительная записка.**

Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать, с одной стороны, формирование психологического здоровья. С другой стороны - выполнение основных задач развития.

За основу взята программа, которая разработана и апробирована О.В. Хухлаевой. Данная программа, включает в себя основные направления групповой работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

**Цель программы** - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной, личностной сфер личности ребенка.

#### **Задачи:**

Обучающие:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей,
- научить рефлексивным умениям,
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранение и поддержка психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

Развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого воспитанника;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;

### **Организация учебного процесса.**

Реализация программы осуществляется в 5 классе, на дополнительных занятиях. Осуществление этой программы предполагается в полугодия, длительность каждого занятия - 1 учебный час, занятия будут проходить один раз в неделю. Программа рассчитана на 34 часа.

На занятиях используются как коллективные формы работы, индивидуальные и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей учащихся, формированию нравственных качеств учащихся.

### **Содержание программы.**

Программа включает в себя 6 тем.

Первая тема «**Введение в мир психологии**» мотивирует учащихся к занятиям психологией.

Вторая тема «**Я это Я**» - способствует осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Третья тема **«Я имею право чувствовать и выразить свои чувства»** – способствует рефлексии эмоциональных состояний, адекватному самовыражению.

Четвертая тема **«Я и мой внутренний мир»** - в ходе занятий подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Пятая тема **«Я и Ты»** - поднимаются проблемные вопросы подростковой дружбы.

Шестая тема **«Мы начинаем меняться»** - помощь подростку в осознании своих изменений, сформировать позитивный настрой.

### Календарно-тематический план.

	Тема	Кол-во часов	Цель занятия	Форма	Планируемый результат
<b>«Введение в мир психологии»</b>					
1.	Зачем человеку занятия психологией?	1	Мотивировать учащихся к занятиям психологией	Занятие с элементами дискуссии	Повышение интереса и мотивации
<b>«Я это Я»</b>					
2.	Кто я, какой я?	2	Осознание своих качеств	Занятие с элементами рефлексии	Развитие представлений о своих особенностях.
3.	Я - могу	2	Создание условий для исследования своих качеств. Повышение самооценки.	Занятие с элементами рефлексии	Развитие представлений о своих особенностях.
4.	Я нужен!	2	Создание условий для исследования своих качеств. Повышение самооценки.	Занятие с элементами рефлексии	Развитие представлений о себе.
5.	Я мечтаю	2	Создание условий для исследования своих качеств. Гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии	Развитие представлений о себе.
6.	Я - это мои цели	2	Создание условий для исследования своих качеств. Гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии	Развитие представлений о себе.
7.	Я – это мое детство	2			
8.	Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.	2	Повышение самооценки. Гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами рефлексии	Развитие представлений о себе.
<b>«Я имею право чувствовать и выразить свои чувства»</b>					
9.	Чувства бывают разные	1	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами сказкатерапии	Эмоциональное развитие ребенка.

10.	Стыдно ли бояться?	1	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами сказкатерапии	Эмоциональное развитие ребенка.
11.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	Рефлексия и гармонизация эмоционального состояния.	Занятие с элементами игры и рассуждений	Эмоциональное развитие ребенка.
<b>«Я и мой внутренний мир»</b>					
12.	Каждый видит мир и чувствует по своему	1			
13.	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.	Занятия с элементами игры, рефлексии	Развитие представления о себе.
14.	Трудные ситуации могут научить меня	1			
15.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1			
<b>«Я и Ты»</b>					
16.	Я и мои друзья	2	Обсудить проблемы подростковой дружбы.	Занятие с элементами коммуникативной игры и сказкатерапии	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
17.	У меня есть друг	2	Обсудить проблемы подростковой дружбы.	Занятие с элементами коммуникативной игры и сказкатерапии	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
18.	Я и мои «ключики»	2	Избавиться от коммуникативных барьеров.	Занятие с элементами коммуникативной игры и сказкатерапии	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
19.	Что такое одиночество				
20.	Я не одинок в этом мире	2	Обсудить проблемы подростковой дружбы.	Занятие с элементами коммуникативной игры и сказкатерапии	Повышение уровня коммуникативной компетентности.
<b>«Мы начинает меняться»</b>					
21.	Нужно ли	2	Помощь подростку в	Занятия с	Повышение

	человеку меняться?		осознании своих изменений, сформировать позитивный настрой.	элементами игры, рефлексии	уровня самооценки
22.	Самое важное – захотеть меняться	1			
23.	Заключительно е	1			
	Итого	34			

### **Литература.**

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Средняя школа (5-6 класс), из-во «Генезис», Москва, 2010 год.