

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2»

Утверждено: Директор школы: /Бадарханова Л.Е/	Согласованно: Заместитель директора по ВР: /И.Т. Галсанова/
---	---

План творческой студии «Познай себя»

на 2019/2020 учебный год

7 класс

Составитель: педагог-психолог Данилова У.Л.

Пояснительная записка

Предлагаемая программа психологических занятий способствует развитию интереса к познанию себя и направлена на личностное развитие, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование.

Целью курса является создание условий для введения личности ребенка в режим саморазвития, формирование веры в себя и снабжение инструментарием самовоспитания.

Задачи в области воспитания:

1. педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания;
2. развить нравственную, волевую и эстетическую сферы личности;
3. формировать веру ребенка в себя;
4. формировать умения самовоспитания и самосовершенствования;
5. создать воспитательную среду, стимулирующую у учащихся потребности в самосовершенствовании и постановки целей;
6. формировать устойчивой мотивации к учению как к жизненно важному процессу.

Задачи в области психического развития:

1. ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование;
2. выявить интересы, склонности и способности подростка;
3. формировать положительную Концепцию личности ребенка;
4. формировать умения управления собой, саморегуляции;
5. познакомить с приемами целеполагания и планирования деятельности.

Задачи в области социализации:

1. развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений с одноклассниками и учителем;
2. формирование высоконравственного отношения личности к себе (самоуважение, достоинство, честь, совесть) и к миру (гуманистическое, демократическое, диалектическое, экологическое мышление);
3. сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Познай себя»

В 7 классе меняется социально-педагогическая ситуация развития ребенка: он включается в новую систему отношений со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое социальное положение, выполняя новые функции. 7 класс – это ранний подростковый возраст. Начинается период бурного физического роста и пубертат, повышается утомляемость, что связано с отставанием развития кровоснабжения мозга от роста его структур. Начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия. Аккуратность и послушность нередко сменяет несдержанность, эгоистичность, агрессивность. Ребёнок становится подростком, теряя при этом психологическое равновесие. Учение остаётся главным видом деятельности подростка, а

основной, ведущей становится деятельность общения, включение в групповую деятельность (трудовую, спортивную). Потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении становятся доминирующими. Они проявляются: в стремлении к такому положению среди сверстников, которое соответствует представлению подростка о себе; в повышенной (часто эгоцентрической) потребности в признании, внимании, уважении со стороны родителей (законных представителей) и других членов семьи; в боязни изоляции в пределах своих малых групп; в увеличении требовательности к другим, чувствительности к несправедливости других. Характерная особенность всего подросткового периода (10-15 лет) — всё возрастающее стремление стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы (не всегда положительные) взрослой жизни. Продолжают совершенствоваться познавательные процессы: произвольность внимания, восприятия, память, обобщение, анализ, рефлексия. Просыпается интерес к самому себе, своему внешнему облику, своим способностям. В нравственной сфере семиклассник начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы: Кто я? Какой я? Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарищество, долг, честь).

С наступлением пубертата в поведении подростка заметны циклические перепады психического и физического состояния. Одни и те же подростки в период подъёма активны, общительны, а во время спада апатичны, раздражительны, резко реагируют на малейшие укоры, обвинения в свой адрес. У подростков появляются неадекватная самооценка, комплексы неполноценности, связанные с переживанием своих недостатков, часто мнимых. Завышенная самооценка ведёт к развитию самомнения, болезненного самолюбия, обидчивости, эгоцентризма, а заниженная - рождает тревожность, неуверенность, страхи. Поэтому особое значение имеет лично ориентированный, индивидуальный подход к подростку, учёт его индивидуальных особенностей, создание условий для формирования адекватной самооценки. Эти вопросы являются приоритетными в курсе «Познай себя».

Познание себя – это отправной пункт, из которого исходят все направления самосовершенствования личности: самовоспитание, самообразование, самоутверждение, самоопределение. Ребенок должен осознать, кто он есть, как он себя оценивает, что и почему с ним происходит. Поэтому курс «Познай себя» начинается с доступного обзора психологических качеств личности, как бы приводя в некоторую систему имеющиеся у них представления о себе, помогая школьникам создавать осознаваемый образ своего «Я». Вовлекая подростка в процесс познания себя, проводимые занятия позволяют раскрывать ему его потенциальные возможности, убеждать школьника в том, что он способен развивать, тренировать, изменять, совершенствовать себя. Главное помочь выявить ребенку собственные положительные качества, потенциалы, способности. Поскольку рассмотрение в самом себе таких нравственных качеств, как доброта, честность, совесть, стыд, порядочность, благородство, позволит подростку противостоять негативному воздействию массовой информации и т.п. Процесс же самовоспитания поможет выявлять и осознавать собственные отрицательные, нежелательные качества. Рефлексивный анализ, осуществляемый на протяжении всего курса, поможет выяснить сущность и причины явлений и процессов, приведших к тому или иному результату, обратиться к оценке собственного способа действия.

Курс «Познай себя» позволит подростку раскрыть сильные стороны и индивидуальные качества его личности, которые могут впоследствии стать стержневыми, определить его жизненный путь. Примеры из жизни выдающихся людей будут способствовать социальному взрослению подростков, созданию идеалов, которые послужат надёжными ориентирами молодого человека на всю дальнейшую жизнь. В рамках реализации соответствующей программы внеурочной деятельности учащиеся получат возможность оценить себя по двенадцати аспектам Я — концепции: Я - социальные роли; Я - личность; Я - внимание; Я - воображение; Я - эмоциональное; Я - темперамент; Я - характер; Я - друг; Я - память; Я - думающий; Я - хочу (потребности); Я - могу (способности).

Таким образом, будет решена одна из главных задач курса «Познай себя» – составление адекватного образа «Я» на основе само- и взаимооценок и анализа.

На изучение курса внеурочной деятельности «Познай себя» в 7 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

Особенности организации курса внеурочной деятельности «Познай себя»

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени отводится практической, лабораторной и тренинговой формам работы. Диагностические задания успешно сочетаются с тренинговыми. Основным методом, используемым на занятиях, - беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Эффективнейшим средством социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества является игра, в процессе которой подросток расширяет, обогащает, углубляет свои социальные и психологические компетенции. Игра или её элементы присутствуют практически на всех занятиях: диагностические; активизирующие, игры-театрализации; ролевые игры. В рамках изучения курса «Познай себя» применяются различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеофильмов, аудиозаписи, мультимедийные средства. Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления. Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняются страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, педагогом-психологом систематически дополняются эти записи оценками, заключениями, рекомендациями. Для усвоения важнейших понятий, новых терминов, оформляется «Словарь понятий». «Книгу о себе» художественно оформляется рисунками, фотографиями, собственными сочинениями в стихах и прозе.

Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Познай себя»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Познай себя» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (получение школьниками социально значимых, психологических знаний):

1. иметь общие представления о внутреннем мире человека;
2. иметь общие представления о самопознании и саморазвитии;
3. иметь общие представления о процессах памяти и внимания и способах их развития;
4. понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
5. знать способы саморегуляции, доступные возрасту.

Результаты второго уровня (развитие социально значимых отношений школьников):

1. уметь определять эмоциональное состояние человека по внешним проявлениям;
2. уметь свободно выражать свои чувства и переживания;
3. уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
4. иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
5. иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
6. владеть навыками конструктивного общения.

Результаты третьего уровня (зрелый уровень самосовершенствования):

1. понимать необходимость самопознания для саморазвития человека;
2. осознавать уникальность своей личности и личности другого;
3. осознавать самоценность каждого человека и ценность общения;
4. понимать роль памяти и внимания в успешности учебной деятельности;
5. иметь осознанное поведение, направленное на улучшение себя, своей личности;
6. иметь высокий уровень самостоятельности личности;
7. проявлять творческий характер деятельности;
8. ставить цели и задачи самосовершенствования.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются **диагностические методы** - анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?» (автор Г.К. Селевко).

Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса являются:

1. овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

2. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
3. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
7. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
8. наличие мотивации к работе на результат;
9. формирование самооценки - осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД: принятие и сохранение учебной задачи; овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми; определение и формулировка цели деятельности на занятии с помощью педагога; определение плана выполнения заданий внеурочной деятельности; осознание своих трудностей и стремление к их преодолению; умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей; умение справляться со страхами, обидами, гневом; умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД: умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога-психолога; исследование своих качеств и своих особенностей; рассуждение, построение логических умозаключений; структурирование знаний; моделирование ситуаций (преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаковосимволическую модель) с помощью преподавателя; сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий; группирование объектов на основе существенных признаков; самостоятельное формулирование проблемы; самостоятельное нахождение способов решения проблем творческого и поискового характера; осуществление поиска и выделения необходимой информации; осуществление рефлексии способов и условий действия; осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД: умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах; планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками – определение цели, функции участников, способов взаимодействия; умение работать в паре и в группе, управлять поведением партнера – оценивать, контролировать и корректировать действия партнера; выполнение различных ролей; умение слушать и слышать других ребят; умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; умение задавать вопросы, проявляя инициативное

сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов, выявление проблем, нахождение и оценивание альтернативных способов разрешения конфликта.

Тематический план

№ п.п.	Название темы	Количество часов
1.	Личность	3
2.	Самопознание как основа самосовершенствования	4
3.	Организация (методика) самопознания	3
4.	Качества личности; «Кто Я?»	10
5.	Самопознание, самоощущение	3
6.	Умею ли я дружить?	8
7.	Мои цели	3

Всего: 34 часа

Содержание курса внеурочной деятельности «Познай себя»

Раздел I. Личность (3 ч) Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание - основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др).

Раздел II. Самопознание как основа самосовершенствования (4 ч) Человек - загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

Раздел III. Организация (методика) самопознания (3 ч) Самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

Раздел IV. Качества личности: школа «Кто Я?» (10 ч) Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием. Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные - непрочные, системные - отрывочные. Умение применять знания. Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание. Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное. Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента. Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер». Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей. Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы. Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совесть, благородство, порядочность, полезность деяний.

Честь и достоинство. Воображение: создание новых образов на основе обобщения.
Произвольное, произвольное, мечта, фантазия.

Раздел V. Самосознание, самоощущение (3 ч) Образ Я, формирование позитивной Я - концепции. Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

Раздел VI. Умею ли я дружить? (8 ч)

Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мой класс. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого и как можно этому научиться. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Чему учат трудности.

Раздел VII. Мои цели (3 ч)

Корзина ресурсов - богатство вашей личности. Мои цели на следующий учебный год.
Презентация личных проектов книг о себе.

Календарно – тематическое планирование

№ п.п .	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	Роль личности в собственном развитии	1	20.09.2019г
2	Мой кумир	1	26.09.2019г
3	Образ вашего «Я»	1	3.10.2019г
4	Я и окружающие	1	10.10.2019г
5	Человек - загадка для самого себя	1	17.10.2019г
6	Оценивание себя	1	24.10.2019г
7	Сходство и различие наших «Я	1	31.10.2019г
8	Заведите друга - дневник наблюдений	1	7.11.2019г
9	Инструменты самопознания	2	14.11.2019г
10			21.11.2019г
11	Внимание, внимание	1	28.11.2019г
12	Знания и эрудиция	1	5.12.2019г
13	Мир эмоций Настроение – «О кей!»	1	12.12.2019г
14	Память, её значение в жизни человека	1	19.12.2019г
15	Что такое «Темперамент»?	1	26.12.2019г
16	Характер – русский	1	2.01.2020г
17	Способности личности	1	9.01.2020г
18	Конкретное и абстрактное мышление	1	16.01.2020г
19	Направленность интересы, взгляды, убеждения	1	23.01.2020г
20	Дайте волю воображению	1	30.01.2020г
21	Основное отличие человека от обезьяны	1	6.02.2020г
22	Разнообразие «Я» (субличностей) человек	2	13.03.2020г
23			20.03.2020г
24	Я и моя школа. Я и мой учитель. Я и мой класс	1	27.03.2020г
25	Чему учат трудные ситуации	1	5.04.2020г
26	«No problem!»	1	12.04.2020г
27	Мой идеальный день	1	19.04.2020г
28	От каждого - по способностям, каждому - по потребностям	1	26.04.2020г
29	Какой я в общении	1	26.04.2020г
30	Кто он – мой настоящий друг?	1	2.05.2020г
31	«Один за всех и все за одного!»	1	9.05.2020г
32	Корзина ресурсов	1	16.05.2020г
33	От мечты до цели	1	23.05.2020г
34	Итоговое занятие	1	30.05.2020г

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Познай себя»

Учебно-методическое обеспечение

1. Немов Р.С. Практическая психология. М., 2017 г.
2. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 2017г.
3. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 2012г.
4. Рогов Е.И. Психология познания. М., 2013 г.
5. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по преподаванию курса. М.: Народное образование, 2015г.
6. Селевко Г.К.: учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2015г. – Серия «Самосовершенствование личности».
7. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 2014 г.
8. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
9. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2013 г.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2013г.
12. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2015.

Электронные образовательные ресурсы

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
7. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>

8. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
9. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
10. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
11. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
12. «Мир позитива Ру», режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
13. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом «Первое сентября», режим доступа: <http://psy.1september.ru/>