

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Коми
Управление образования администрации муниципального района
«Сыктывдинский»
МБОУ «Вильгортская СОШ №1»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР


ШМИДТ О.П.
«30» августа 2024.

УТВЕРЖДЕНО


Директор
Белякова О.Ю.
Приказ № 349
«22» сентября 2024.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного учебного курса «Познай себя»

для обучающихся 10 классов

с.Вильгорт 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного учебного курса «Познай себя» направлена на решение вопросов развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи, преодоления учебной неуспешности. Она поможет подросткам познать себя и научиться управлять своим внутренним миром.

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Учебно-воспитательный процесс в большей степени ориентирован на личность обучающегося, его индивидуальные возможности, способности и интересы. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

Подростковый возраст является благоприятным временем для формирования личности. В этом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Но возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе, психологическому дискомфорту.

Цель: укрепление и сохранение психологического здоровья старших подростков через оказание помощи в преодолении противоречий между потребностью понять себя и недостаточным умением анализировать личностные проявления, недостаточным уровнем объективных знаний о себе и окружающей действительности.

Задачи:

Способствовать открытию внутреннего мира человека, пробуждению интереса к другим людям и к самому себе.

Развивать самосознание (чувство собственного достоинства, адекватную самооценку).

Развивать эмоционально-волевую сферу (чувства, переживания, настроение и пр.), умение понимать чувства и переживания других людей.

Развивать рефлекссию как процесс принятия и понимания самого себя.

Формировать навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

2. Учебно- тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	«Кто я? Какой я?»	10
3.	«Мои эмоции и чувства»	6
4.	«Я и другие»	10
5.	«Я, но в лучшем виде»	6
6	Годовая промежуточная аттестация	1
	Итого	34

1. Вводное занятие (1 часа)

Знакомство. Обмен личностной информацией о себе, обсуждение ожиданий от занятий, своих сомнений, пожеланий.

2. «Кто я? Какой я?» (10 часов)

Мой психологический портрет. Как я воспринимаю себя сам? Кто я в глазах других?

Что во мне особого? В чем это проявляется?

3. «Мои эмоции и чувства» (6 часов)

Мои эмоции. Что может вызвать мое раздражение, а что злость? Что вызовет быстрее всего у меня радость? Как проявляются мои эмоции (мимика, жесты, поведение)? Что берет гору: ум или эмоции? Как справиться с плохим настроением?

4. «Я и другие» (10 часов)

Я о другом. Комфортно ли мне с другими? Чем меня привлекают другие, а чем отталкивают? Контакт с другим (общительны ли мы?). Конфликтен ли я? Зона взаимодействия. Точки соприкосновения. Моделируем взаимодействие. Эффективные приемы общения.

5. «Я, но в лучшем виде» (6 часов)

Могу ли я изменять направления своего движения вперед? Что неизвестного я могу открыть в себе? Куда же я двигаюсь?

6. Подведение итогов (1 часа)

Что я умел и чему научился? Могу ли я познавать себя и дальше? В чем я хочу познать себя? Насколько познания о себе помогут мне измениться?

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Информационное сопровождение	
Вводное занятие		1	беседа		
1	Вводное занятие.	1		Обмен личностной информацией о себе, обсуждение ожиданий от занятий, своих сомнений, пожеланий.	
Кто я? Какой я?		10	тренинг	анкетирование	
2-3	Моя индивидуальность.	2		Диагностика позиции «Я», самооценки, личностных качеств участников.	
4-5	Мой дневник.	2			
6-7	Точка опоры.	2			
8-9	Чувство собственного достоинства	2			
10-11	Уверенное и неуверенное поведение.	2		Практикум по углублению процессов самораскрытия, укреплению самооценки и актуализации личностных ресурсов.	
Мои эмоции и чувства.		7	тренинг	анкетирование	
12	Список эмоций.	1		Диагностика эмоционально-волевой сферы участников. Практикум по распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей, регуляции эмоциональных проявлений.	
13	Мысли и чувства.	2			
14-15	Моя эмоциональная собственность.	2			
16-17	Как справиться с плохим настроением?	2			

Я и другие.		10	беседа	анкетирование	
18-19	Барьеры общения.	2		Диагностика коммуникативных качеств участников (конфликтность). Практикум по развитию навыков межличностного общения.	
20	Что такое конфликт?	1			
21	Насколько я конфликтный?	1			
22	Корни конфликтов.	1			
23-25	Пути разрешения конфликтов.	3			
26-27	Правильный выбор.	2			
Я, но в лучшем виде.		6	беседа		
28-29	Звездная Карта моей жизни.	2		Практикум по определению личностных ценностей, самопринятию и укреплению личностных ресурсов.	
30-31	Жизнь по собственному выбору.	2			
32-33	Контракт с самим собой.	2			
34	Годовая промежуточная аттестация	1		Презентация карты личностного роста	
Итого занятий		34			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:

Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006.

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Оь-89, 2005. Захарова

Зарипова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам – М.: Чистые пруды, 2007.

Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: Издательство ГНОМ, 2012.

Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2006.

Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие / Рыбалко Е.Ф., Голвей Л.А. – М.: Феникс, 1990.

Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы,2013.

Психологические тесты: в 2-х т. / под ред. А.А.Карелина – М.: ВЛАДОС, 2003.

Светланова И.А. Психологические игры для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.