Утверждаю
Директор школы
Е.В.Шаталов

Согласовано
Зам. директора по УВР

Рассмотрено на заседании
МО
Руководитель ШМО

Рабочая программа курса «Познаю себя и учусь управлять собой» для 5 классов
Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Познаю себя и учусь управлять собой» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897;
с учётом:
1. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №189 на 2015-2020 учебные годы.
2. Программы курса «Познаю себя и учусь управлять собой», авт.: Е.Е. Смирнова – Санкт - Петербург, 2007 г.

Значительная часть детства и отрочества ребенка проходит в школе. На протяжении этого времени как в процессе обучения, так и вне его ученик не только получает образование, но и решает задачи своего психологического и личностного развития.

Школа призвана не только передавать необходимые знания, но и подготовить детей к самостоятельной жизни, способствовать их правильной социализации. Сегодня усилия многих людей направлены на создание школы, обеспечивающей условия для развития личности ребенка. В школьном возрасте развиваются нравственные ценности, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей. Ученики мечтают стать взрослыми, формируют свои взгляды на отношения между людьми, на то, какими будет их будущее. Но для того, чтобы они смогли развивать в себе все эти качества и представления, они должны быть «заложены», воспитаны. Для этого необходимо уделять повышенное внимание профилактической работе со школьниками. Психологическая профилактика возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии школьников является одним из основных направлений работы школьного психолога.

Предлагаемый курс занятий предназначен для работы с детьми младшего подросткового возраста.

Актуальность курса

Программа курса направлена на решение задач, применительно к развитию Я-концепции, а именно: на поддержку в учениках следующих проявлений: более позитивных мыслей и чувств о самом себе; симпатии к себе; способности относится к себе с юмором; выражения гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

Курс дает ребенку базовую психолого-педагогическую подготовку, методологическую основу для сознательного управления своим развитием, помогает ему найти, осознать и принять цели, программу, усвоить практические приемы и методы своего духовного и физического роста и совершенствования. Этим курсом реализуется положение о ведущей роли теории в развитии личности; он является теоретической базой для всех учебных предметов и для внеурочной деятельности.

Цель

Сформировать позитивное отношение к себе и окружающему миру.

Задачи курса

1. Обеспечить школьника средствами самопознания.
2. Развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения.
3. Повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей. Формирование положительного образа «Я».
4. Развитие умений достигать поставленной цели.
5. Развитие социальной чувствительности, социальной адаптации.
6. Повышение самопонимания и понимания других.
7. Развитие эмпатии, способности принятия себя и другого человека.
8. Воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека.
9. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоление затруднений в учебе и других видах деятельности.
10. Обучение способам снятия напряжения.

Для решения поставленных задач в программе используются методы психолого – педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно – ориентированные техники;
- игровые методы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- мозговой штурм;
- проективные методики;
- ролевая игра

Организация программы

Элективный курс рассчитан на 17 часов и предназначен для учащихся 5 классов. Продолжительность урока 45 минут.

На протяжении всего учебного курса осуществляется контроль за развитием «Я – концепции» обучающихся. Результаты диагностики заносятся в листы «Мероприятий по реализации учебного курса». В начале и в конце учебного курса проводиться обследование обучающихся.

Мероприятия проводимые в рамках курса:

- самостоятельная работа;
- диагностика по методике «Оцени себя сам»;
- Анкетирование

Содержание курса «Познаю себя и учусь управлять собой»

Личность. Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание — основная характеристика человеческой личности. Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного

человека: доброта, честность, правдивость, совестливость, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство. Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер». Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Самопознание как основа самосовершенствования. Человек — загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя. Качества личности: школа «Кто Я?». Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния.

Результаты освоения программы курса

Личностные результаты освоения учебного предмета:

— формирование ответственного отношения к обучению;
— формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;
— формирование осознанных навыков поведения в обществе;
— осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
— формирование основ конструктивного взаимодействия.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

— работать в соответствии с поставленной задачей;
— составлять простой и сложный план текста;
— участвовать в совместной деятельности;
— узнавать изучаемые объекты на таблицах, в жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

— взаимосвязь общения и деятельности;
— способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;
— способы анализа собственных достоинств и недостатков;
— способы мотивации на работу с собственными недостатками;
— способы организации своего времени;
— техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
— этические принципы общения.

В результате целенаправленной деятельности на занятия по изучению материалов курса обучающиеся

Научатся:

- лучше понимать и принимать себя;
- видеть свои сильные и слабые стороны;
- видеть сильные и слабые стороны характера другого человека;
- использовать понятия «симпатия», «эмпатия»;

Получат возможность научиться:

- достойно выражать свои чувства;
- противодействовать чужому влиянию.
- повышать свою мотивацию;
- преодолевать трудности в учебе и поведении;
- уважать достоинство других людей;
- умению эффективного выхода из сложных ситуаций.
- социальной восприимчивости;
- самоанализу;

- правильным поведенческим навыкам

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
	I четверть **9 ч.**		
1.	Введение в мир психологии.	**1**	
2.	Какой я? Что я знаю о себе?	**1**	
3.	Я не такой, как все, и мы все разные.	**1**	
4.	Мои сильные стороны.	**1**	
5.	Как достичь цели? Я творец своей жизни.	**1**	
6.	Мысли, чувства и поведение людей.	**1**	
7.	Какие бывают эмоции? Как узнать эмоцию?	**1**	
8.	Чувства «полезные» и «вредные».	**1**	
9.	Застенчивость и неуверенность в себе.	**1**	
	II четверть **8ч.**		
1.	Обида. Злость. Агрессия.	**1**	
2.	Что делать со злостью и агрессией?	**1**	
3.	Как управлять своими эмоциями?	**1**	
4.	В поисках достойных путей выражения чувств.	**1**	
5.	Стресс. Как с ним справиться?	**1**	
6.	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.	**1**	
7.	Друзья. Кто такой настоящий друг?	**1**	
8.	Подведение итогов. «Звездная карта жизни».	**1**	
	Итого:	**17**	

Список литературы

Для учащихся

1. Курбанов Г.С., Моренко Е.С. Узнай свои способности. Феникс 2005 год. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: Просвещение 1997 год.
2. Энциклопедия для маленьких джентльменов. С-П.: Золотой век 1995 год. Энциклопедия для маленьких принцесс. С-П.: Золотой век 1995 год. Аксёнова Л.В., Гридина В.Г., Тесты для девочек. Москва 2007 год. Труднев В.П. Считай, смекай, отгадывай. С-П: 1996 год. Вадченко Н.Л., Хаткина Н.В. Энциклопедия. 600 задач на сообразительность. ИКФ “Сталкер” Донецк 1995 год.

Для учителя

1. Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой». - Санкт –Петербург: РЕЧЬ, 2007 г.
2. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М.: Международная педагогическая академия, 1995 г.
3. Сонин В.А. «Час занимательной психологии». _ Москва – Воронеж, 1997г.
4. Гущина Т.Н. Практическое пособие «Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков».- М.: АРКТИ, 2007 г.
5. Кузин М. В. Детская психология в вопросах и ответах. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2007 г.
6. Рогов Е.И. Учебное пособие 2 книга «Настольная книга практического психолога» 2-е издание. –М.:ВЛАДОС, 1998г.
7. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – М.: Творческий центр, 2001г.
8. Астапович Л.В. Социальная адаптация подростков. – Минск: «Красово – Принт», 2008г.
9. Платонов К. Занимательная психология. – Санкт _ Петербург: ПИТЕР, 1997 г.
10. Борзова В.А., Борзов А.А. Развитие творческих способностей у детей. Самара: Самара. Дом печати 1994 год.
11. Петрова В.И. и др. Азбука нравственного взросления. СПб Питер, 2007 год. Обухова Л.А и др. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2007 год.
12. Правила вежливости и светского этикета. М.: Белый город, 2007 год. Ещеркина О.А. Формирование гражданственности младших школьников: занятия с учащимися, беседы с родителями. Волгоград: Учитель, 2007 год. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь педагогам и психологам. М.: ТЦ Сфера, 2005 год. Волкова Т.В. Наука быть человеком: Материалы для классных часов. Волгоград: Учитель, 2007 год.
13. Косачёва И.П. Нравственное развитие младшего школьника в процессе обучения и воспитания. М.: АРКТИ, 2005 год.
14. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс М.: ВАКО, 2007 год