

Программа курса внеурочной деятельности

«Познай себя»

для учащихся 7 классов

Пояснительная записка.

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, вступающего во взаимодействие с окружающим миром.

Учащиеся пытаются разобраться в самих себе, но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, т.к. они не располагают знаниями о психологических особенностях человека. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях учащихся. В связи с этим возникает необходимость в определенной системе психологических знаний, которые помогут ребенку глубже осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения с окружающими, сформировать представления о своем дальнейшем жизненном пути.

Приобщение к знаниям о человеке, по мнению Божович Л., имеет “ особенно важное значение в подростковом возрасте, т.к. характерным для этого периода новообразованием является «чувство взрослости» и развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как к личности, к своим возможностям и способностям»[1]. Подросток начинает осознавать свой личный идеал, при сравнении с которым часто возникает неудовлетворенность самим собой и стремление изменить себя.

Данную программу «Познай себя» мы предлагаем как одну из возможностей повышения компетентности учащихся в поисках жизненного пути, самопознания, развития коммуникативных навыков, способов творческой деятельности.

Цель курса: развитие позитивной «Я-концепции» подростков.

Основные задачи курса:

1.Развить интерес учащихся к своему внутреннему миру

2. Показать учащимся уникальность и ценность внутреннего мира каждой личности

3. Помочь учащимся в личностном самоопределении

Программа курса рассчитана на 35 часов и предназначена для учащихся 7 классов.

Занятия курса имеют следующую структуру:

1. Введение в тему (актуализация имеющегося опыта и житейских знаний).
2. Развертывание темы (эмоциональное включение детей в тему занятия; обеспечение возможности осмысления темы, формирование новых представлений).
3. Индивидуализация темы (развитие самопознания)
4. Завершение темы (релаксация, снятие излишнего эмоционального напряжения).

Основными компетентностями, на который направлен данный курс являются:

- информационная;
- коммуникативная;
- проблемная.

В результате изучения курса учащиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями, навыками:

- овладеть психологической лексикой,
- понять, что такое познавательная сфера личности, познавательные процессы,
- освоить основные приемы запоминания, концентрации внимания, решения логических задач,
- уметь находить внутренние ресурсы для саморазвития и самореализации.

Основными критериями усвоения материала являются:

- осознанный интерес к занятиям;
- творческое отношение к выполнению заданий;
- высокая активность при выполнении психологических упражнений.

Для реализации поставленных задач используются следующие приемы и методы:

- лекции;
- дискуссии;

-анализ конкретной ситуации,

- психодиагностика, психологические игры и упражнения.

В качестве **измерительной оценки** личности подростка могут быть **использованы следующие методики:**

- Методика «10 слов»;

- Методика «Корректирующая проба»;

- Методика «Счет с переключением»;

- Диагностический тест «Способности школьника»;

- Тест «КОТ» (краткий отборочный тест);

- «Школьный тест умственного развития».

Литература.

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. — Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.

2. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Академия, 2005. - 368 с.

3. Гриман Л.П. Резервы человеческой психики. – М.,1989

4. Коломинский Я.Л. Человек: психология. – М.,1980.

5. Лезер Ф. Тренировка памяти. М., 1979.

6. Лук А.Н. Мышление и творчество. – М., 1976.

7. Лурия А.Р. Внимание и память.- М., 1975.

Тематическое планирование.

Тема раздела	№ урока в теме	Кол-во часов	Тема урока	Домашнее задание	Ожидаемый результат
Наедине с собой Цель: Развитие интереса у учащихся к самому себе, своему внутреннему миру, осознание своей уникальности	1	1	Введение в курс	Оформить тетрадь	Развитие интереса у учащихся к проблемам общения
	2-3	2	Сколько меня во мне	Составить психологический автопортрет	Развитие рефлексивных навыков подростков
	4-5	2	Кого мы видим, когда смотрим		Осознание учащимися своего места в мире людей
	6-7	2	Мир моих чувств	Составить памятку «Я и мои эмоции»	Умение адекватно выразить свои чувства и эмоции
	8-9	2	Мои привычки	Ассоциативный рисунок «Мои вредные привычки»	Умение сказать «Нет»

От хочу к могу Цель: Развитие уверенности в себе, повышение самооценки подростка.	10	1	Гимнастика для ума	Составить комплекс развивающих упражнений	Развитие познавательной сферы
	11	1	Воображение и творческие способности	Составить комплекс развивающих упражнений	Развитие творческих способностей
	12	1	Мышление	Подобрать упражнения на развитие мышления	Развитие мышления
	13	1	Память	Подобрать упражнения на развитие памяти	Развитие памяти
	14	1	Внимание	Составить корректурную пробу	Развитие внимания
	15-16	2	Как узнать свое призвание	Составить таблицу «Тип профессии и необходимые качества»	Осознание своего места в мире профессий
	17-18	2	Азбука делового	Мини-сочинение «Я	Овладение «механизмами

			человека	и моя будущая профессия»	самопомощи»
Я и другие Цель: развитие интереса к другим людям, окружающему миру.	19	1	Я глазами других людей	Рассказ о себе в 3-м лице	Развитие позитивной «Я»-концепции
	20	1	Все мы разные, все мы одинаковые	Ответить на вопрос: «Что меня объединяет и отличает от одноклассников»	
	21	1	Что значит принимать других	Ответить на вопрос: «Я – толерантный человек?»	Развитие толерантности
	22-23	2	Как понимать без слов	КТД «Сказка без слов»	Развитие невербального общения
	24-25	2	Искусство контакта	Составить памятку «Позитивное общение – это...»	Развитие коммуникативных способностей

	26	1	Мы выбираем, нас выбирают	Ответить на вопрос «Кто такой настоящий друг»	Развитие эмпатии
Мои вершины Цель: осознание подростками самоизменения, стремления к саморазвитию и самореализации	27-2	2	Учитесь властвовать собой	Предложи свои способы снятия эмоционального напряжения	Умение управлять своими эмоциями
	29	1	Технология совершенствован ия	Составить программу саморазвития	Развитие рефлексивных навыков
	30-31	2	В чем секрет популярности или как стать лидером	Составить памятку для «неудачника»	Развитие лидерских качеств
	32	1	Мои вершины		Повышение социальной адаптации
	33-35	3	Рольевые позиции в общении		