

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Оренбурга**

**МОАУ "СОШ №86"**

РАССМОТРЕНО  
ШМО педагогов-  
психологов  
Протокол № 1  
от "28" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
Протокол № 1  
от "28" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОАУ «СОШ № 86»  
\_\_\_\_\_/Сапкулова Е.В.  
Приказ № 359  
от "28" августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Элективного курса предпрофильной подготовки

**«ПОЗНАЙ СЕБЯ САМ»**

(для 8 классов образовательных организаций)

Оренбург, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая программа психологических занятий в основной средней общеобразовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

- Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

- Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

**Занятия проходят 1 раз в неделю, 34 часа за год.**

**Цель рабочей программы** – формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

**Задачи курса:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.

2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.

3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.

4. Развивать самосознание, самопринятие.

5. Содействовать формированию эго-идентичности.

6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.

7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

# СОДЕРЖАНИЕ

## 8 класс

### **Я – концепция и ее ключевые компоненты**

Я – концепция.

Самоуважение.

Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.

Самоконтроль.

Самоконтроль. Сила воли.

Самоэффективность.

Пол как ключевой аспект Я.

Личностные особенности мужчин и женщин.

Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).

Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.

Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.

Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.

Картина моей личности. Окно Джо Гарри.

Реальное, идеальное, социальное – Я.

### **Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель**

Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.

Внутренний Ребенок: какой он?

Внутренний Ребенок бывает разным: естественный и приспособившийся.

Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.

Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.

Мои три эго-состояния (арт-техника).

### **Эмоциональный мир человека**

Эмоции и чувства.

Психические состояния и их свойства.

Напряжение.

Настроение.

Настроение и активность человека.

Как управлять своим состоянием.

Как изменить состояние.

Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

Стресс.

Мои ресурсы.

### **Мотивационная сфера личности**

Мотив и его функции. «Борьба мотивов»

Привычки, интересы, мечты.

Мотивация помощи и альтруистического поведения.

Заключительное занятие.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

### ***Предметные результаты:***

По окончании курса обучающиеся должны **знать / понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

### ***Личностные УУД:***

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

### ***Познавательные УУД:***

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

### ***Регулятивные УУД:***

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

### ***Коммуникативные УУД:***

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового – о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	
1	Я концепция и ее ключевые компоненты	14	0	
2	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	6	0	
3	Эмоциональный мир человека	10	0	
4	Мотивационная сфера личности	4	1	
Итого по разделу		34	1	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов всего	Дата проведения		Виды, формы контроля
			план	факт	
1.	Я - концепция.	1			Устный опрос;
2.	Самоуважение.	1			Устный опрос;
3.	Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.	1			Тестирование;
4.	Самоконтроль.	1			Устный опрос;
5.	Самоконтроль. Сила воли.	1			Тестирование;
6.	Самозффективность.	1			Тестирование;
7.	Пол как ключевой аспект Я.	1			Устный опрос;
8.	Личностные особенности мужчин и женщин.	1			Устный опрос;
9.	Личностные особенности мужчин и женщин: Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер,	1			Устный опрос;
10.	Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.	1			Устный опрос;
11.	Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.	1			Устный опрос;
12.	Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.	1			Устный опрос;
13.	Картина моей личности. Окно Джо Гарри.	1			Устный опрос;
14.	Реальное, идеальное, социальное – Я.	1			Письменный контроль;
15.	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1			Устный опрос;
16.	Внутренний Ребенок: какой он?	1			Устный опрос;
17.	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1			Устный опрос;
18.	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	1			Устный опрос;
19.	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1			Устный опрос;
20.	Мои три эго-состояния (арт-техника).	1			Устный опрос;
21.	Эмоции и чувства.	1			Устный опрос;
22.	Психические состояния и их свойства.	1			Письменный контроль;
23.	Напряжение.	1			Устный опрос;
24.	Настроение.	1			Устный опрос;
25.	Настроение и активность человека.	1			Устный опрос;
26.	Как управлять своим состоянием.	1			Устный опрос;
27.	Как изменить состояние.	1			Устный опрос;
28.	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1			Устный опрос;
29.	Стресс.	1			Устный опрос;
30.	Мои ресурсы.	1			Устный опрос;
31.	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1			Устный опрос;
32.	Привычки, интересы, мечты.	1			Устный опрос;
33.	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1			Устный опрос;

34.	Заключительное занятие.	1			Контрольная работа
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>			

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Гущина Т.Н. М., «Аркти», 2008
2. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». Под редакцией Емельяновой Е.В. С-Петербург, «Речь», 2010.
3. Научи себя учиться. Селевко Г.К., М., «Народное образование», 2006
4. Наедине с собой. Прутченков А.С., М., 1996
5. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Фопель К., М., «Генезис», 2008.
6. Познаю себя и учусь управлять собой. Смирнова Е.Е., СПб., «Речь», 2007.
7. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. Слободяник Н.Л., М., «Айрис-пресс», 2006
8. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., «Речь», 2000.
9. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. Авт.-сост. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П., Волгоград, «Учитель», 2009.
10. Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. Волгоград, ИТД «Корифей», 2006
11. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В. Дубровиной. М., «Академия», 1995.
12. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. Макарычева Г.И. С-Петербург, «Речь», 2008
13. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. Авт.-сост. Голубева Ю.А. и др. Волгоград, «Учитель», 2009
14. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы). Хухлаева О.В., М., 2008.
15. Я – подросток. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Оснащение кабинета	Соответствует	Соответствует частично	Не соответствует (отсутствует)	Причины несоответствия	Примечания
1	Доска классная	+				
2	Система с классной и интерактивной доской (программное обеспечение, проектор, крепления в комплекте)	+				
3	Стол учителя с ящиками для хранения или тумбой	+				
4	Кресло учителя	+				
5	Шкаф для хранения учебных пособий	+				
6	Доска пробковая/доска магнитно-маркерная	+				

7	Система (устройство) для затемнения окон	+				
8	Сетевой фильтр	+				
9	Документ-камера	+				
10	Многофункциональное устройство/принтер	+				

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Лекция** как один из словесных методов обучения предполагает устное изложение учебного материала, отличающееся большей емкостью, чем рассказ, большей сложностью логических построений, концентрированностью мыслительных образов, доказательств и обобщений. Лекция, как правило, занимает весь урок или занятие.

**Беседа** предполагает разговор учителя с учениками, организованный с помощью тщательно продуманной системы вопросов, постепенно подводящих учеников к усвоению цепочки фактов, нового понятия или закономерности. Вопросы к беседе должны быть достаточно емкими для целостного восприятия. Излишнее дробление темы на вопросы разрушает логическую ее целостность, а слишком крупные вопросы не создают возможности ее обсуждения с учениками.

### Наглядные методы

Наглядные методы обучения можно подразделить на две группы: методы иллюстраций и демонстраций.

**Метод иллюстраций** предполагает показ ученикам иллюстративных пособий: плакатов, карт, зарисовок на доске, картин, портретов ученых, моделей геометрических фигур, натуральных предметов и др.

**Метод демонстраций** обычно связан с демонстрацией приборов, опытов, показом кинофильмов, диафильмов, слайдов и т.д.

Существует несколько методических условий применения наглядных средств обучения: 1) хорошее обозревание наглядного пособия; 2) постановка учебной цели, четкое выделение главного при демонстрации пособия; 3) умелое сочетание слова и показа средства наглядности; 4) привлечение учащихся к нахождению желаемой информации.

### Индукция

Переход от частного к общему, от единичных фактов, установленных с помощью наблюдения и опыта, к обобщениям является закономерностью познания. Неотъемлемой логической формой такого перехода является индукция, представляющая собой метод рассуждений от частного к общему, вывод заключения из частных посылок.

Индуктивное изучение темы полезно в тех случаях, когда материал носит преимущественно фактический характер или связан с формированием понятий, смысл которых может стать ясным лишь в ходе индуктивных рассуждений. Индуктивным методом решаются многие математические задачи, особенно когда учитель считает необходимым самостоятельно подвести учащихся к усвоению некоторой более обобщенной формулы.

### Дедукция

Дедуктивный метод способствует более быстрому прохождению учебного материала, активнее развивается абстрактное мышление. Применение его полезно при изучении теоретического материала, при решении задач, требующих выявления следствий из некоторых более общих положений.

**Репродуктивные методы.** Репродуктивный характер мышления предполагает активное восприятие и запоминание сообщаемой информации. Применение этих методов невозможно без использования словесных, наглядных методов, которые являются как бы материальной основой этих методов.

Особенно эффективно применяются репродуктивные методы в тех случаях, когда содержание учебного материала носит преимущественно информативный характер, представляет собой описание способов практических действий.

**Проблемно-поисковые методы** применяются в проблемном обучении. При этом учитель использует такие приемы: создает проблемную ситуацию (ставит вопрос, предлагает задачу), организует коллективное обсуждение возможных подходов к разрешению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает готовое проблемное задание.

Проблемно-поисковые методы применяются преимущественно с целью развития навыков творческой учебно-познавательной деятельности. Особенно эффективно применяются эти методы в тех случаях, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий, законов, теорий и т.д.

**Методы самостоятельной работы** выделяются на основе оценки меры самостоятельности учеников в выполнении учебной деятельности. Самостоятельная работа выполняется как по заданию учителя, так и по собственной инициативе ученика.

Самостоятельная работа учеников осуществляется при выполнении разнообразных видов учебной деятельности. Наиболее распространенным ее видом является работа со школьным учебником, справочной и другой литературой. Очень важно систематически работать с учебником на уроке. При объяснении учебного материала учебник не следует закрывать, а наоборот, нужно просить учеников внимательно читать вместе с учителем определения, задавать вопросы при затруднениях, выделять по совету учителя главные мысли параграфа, работать с рисунками, схемами, таблицами. Отдельные учебные тексты можно вообще предложить ученикам прочитать в ходе урока самостоятельно.

**Методы устного контроля.** Устный контроль осуществляется путем индивидуального и фронтального опроса. При индивидуальном опросе учитель ставит перед учеником несколько вопросов, отвечая на которые он показывает уровень усвоения учебного материала. При фронтальном опросе учитель подбирает серию логически связанных между собой вопросов и ставит их перед всем классом, вызывая для краткого ответа тех или иных учеников.

**Методы письменного контроля.** В процессе обучения эти методы предполагают проведения письменных контрольных работ, диктантов, письменных зачетов и пр. Письменные работы могут быть как кратковременными, проводимыми в течение 15-20 минут, так и занимающими весь урок.

**Тестовые задания** имеют целью эффективный контроль за знаниями, умениями и навыками учащихся. Они позволяют учителю своевременно обнаружить пробелы в усвоении той или иной темы, чтобы в дальнейшем продумать виды работ для восполнения этих пробелов в знаниях учащихся.

Для реализации познавательной и творческой активности школьника в учебном процессе используются современные **образовательные технологии**, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и снижать долю репродуктивной деятельности учащихся за счет снижения времени, отведенного на выполнение домашнего задания.

**Технология проектных методов обучения.** Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные творческие способности учащихся, более осознанно подходить к профессиональному и социальному самоопределению.

**Технология исследовательских методов в обучении** дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

**Технология использования в обучении игровых методов.** Это могут быть ролевые, деловые и другие виды обучающих игр. Эта технология обеспечивает расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков.

**Технология обучения в сотрудничестве (командная, групповая работа).** Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, Суть индивидуального подхода в том, чтобы идти не от учебного предмета, а от ребенка к предмету, идти от тех возможностей, которыми располагает ребенок, применять психолого-педагогические диагностики личности.

## Темы для итоговых творческих работ

1. Варианты поведения учащегося в коллективе
2. Виды конфликтов. Пути их разрешения.
3. Влияние темперамента на взаимоотношения между детьми нашего класса.
4. Влияние характера на деятельность учащегося.
5. Возрастные особенности старшеклассников
6. Волевые качества личности и их развитие.
7. Воспитание и самовоспитание характера.
8. Зависимость темперамента и обучаемости учащегося.
9. Межличностные конфликты: методы урегулирования.
10. Межличностные конфликты: причины и мотивы возникновения.
11. Методы исследования личности учащегося.
12. Методы исследования эмоциональной направленности личности.
13. Механизмы проявления эмоций.
14. Представление об агрессии у женщин (у мужчин) разных возрастных категорий.
15. Причины возникновения конфликтных ситуаций. Пути разрешения конфликта.
16. Проблемы межличностного общения в школе.
17. Проблемы общения со сверстниками.
18. Процесс становления личности в период с 14 – 18 лет в современном обществе.
19. Тайны темперамента или как можно узнать о психологии человека по его интересам и увлечениям.
20. Характер и темперамент.
21. Химия любви.