

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа (военвевд) г. Зернограда**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМС

Харченко Л.В.
Протокол от «29» 08 2023 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Осадчая Г.Н.
Протокол от «29» 08 2023 г. № 437

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Самопознание и саморазвитие»
основного общего образования
7А, 7Б классы.

Количество часов по учебному плану: 34

Программа будет реализована в 7А, 7Б классах

Педагог-психолог: Алипова О.А.

2023-2024 учебный год

Актуальность и перспективность

Общение подростка со сверстниками и взрослыми – главное условие личностного развития. Неудачи в общении ведут к дискомфорту и никакие другие факторы не могут это компенсировать.

Общение со сверстниками имеет особое значение в жизни подростка. Для него это является некой школой социальных отношений и способом познания себя.

Проблема общения рассматривалась в трудах таких выдающихся ученых как, В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и других отечественных психологов, которые рассматривали общение, как важное условие психического развития человека, его социализации и индивидуализации, формирования личности.

Подростковый возраст является тем периодом, когда происходит затруднение в общении между ребенком и взрослым. Это обуславливается тем, что ребенок считает, что родители его не поймут. Чтобы найти выход из сложившейся проблемной ситуации, взрослый должен трансформировать свою позицию в сторону позиции ребенка. Психологический барьер нередко преодолевается с помощью рассказа родителя о том, как он сам вел себя в детстве в подобных ситуациях. При этом взрослый со своей стороны и со стороны ребенка дает оценку своим поступкам. Если же подросток пренебрежительно относится к общению с взрослым, то последний должен проявить больше терпения и выдержки к интересам и склонностям своего ребенка. В подростковом возрасте мотив общения с взрослыми приобретает новый мотив: у большинства школьников 14-15 лет преобладает потребность в доверительном общении с взрослыми.

Характерной чертой подросткового возраста является чередование периодов «закрытости» и «открытости» в общении. «Закрытость» отмечается у учащихся 6-8-х классов, а «открытость» у учащихся 7-9-х классов. При «закрытости» подростки стремятся защититься от постороннего давления,

оградить свой внутренний мир. В данный период неадекватную реакцию могут вызвать даже нейтральные вопросы.

«Открытые» периоды характеризуются тем, что у подростка возникает потребность в беседах о своих переживаниях и проблемах, о происходящих переменах в нем и его жизни. У семиклассников эта проблема удовлетворяется и сверстниками и взрослыми. У девятиклассников же преобладает острая необходимость общения именно со взрослыми, которым они доверяют. Такой выбор партнера по общению заключается в том, что перед этими детьми стоит задача жизненного самоопределения, выбора профессии, пути дальнейшего образования. Немалую поддержку в этом случае может оказать учитель, который пользуется большим авторитетом и уважением у учащихся.

С одной стороны, у подростка очень ярко проявляется желание к общению и совместной деятельности с друзьями, сверстниками, желание жить общественной жизнью, иметь близких друзей, с другой - не менее сильная нужда стать признанным, уважаемым в своей группе сверстников. Решение этого вопроса становится важнейшей задачей. Из-за переживаний подростка в ходе решения данной проблемы, могут разрушиться выстроенные отношения с одноклассниками, дружба со школьными друзьями. Такие переживания расцениваются как личная драма. Тяжелой ситуацией для подростка является осуждение окружающего коллектива, товарищей, а самым страшным наказанием – это нежелание окружающих сверстников общаться, бойкот. Для любого индивидуума переживание одиночества тяжело и невыносимо. Для подростка этот момент усугублен неоднократно. Вследствие всего неблагополучно происходящего с одноклассниками, подросток ищет других знакомств за пределами школьных стен. С большой долей вероятности он их находит. К сожалению не всегда эти знакомства приводят к позитивным последствиям.

Возрастная группа, на которую ориентированы занятия: учащиеся 7 классов.

Объем часов, отпущенных календарным учебным графиком: 34 часа

(1 час в неделю)

Целью данной программы является: самопознание и саморазвитие обучающихся, повышение уровня коммуникативной компетентности, обучение учащихся этике общения и активизации позитивных межличностных взаимоотношений.

Задачи программы:

Познакомить учащихся с особенностями взаимоотношений в подростковой среде;

Научить учащихся навыкам позитивного общения со сверстниками;

Обучить учащихся основным правилам и приемам эффективного коммуникативного поведения в различных ситуациях;

Сформировать у учащихся навык ответственного коммуникативного поведения, умение корректировать своё общение в зависимости от ситуации.

Формы и методы работы

Проведение занятий внеурочной деятельности «Самопознание и саморазвитие» предполагает использование следующих форм и методов работы:

- тренинги;
- беседы, диспуты, дискуссии, дебаты;
- сюжетно-ролевые игры;
- психологические игры;
- проигрывание жизненных ситуаций;
- упражнения творческого характера;
- самодиагностика.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- ручки и простые карандаши для каждого участника;
- тетради для записей учебно-познавательного материала.

Ожидаемые результаты реализации программы

В ходе изучения программы «Самопознание и саморазвитие» у детей сформируются основные знания о психологии общения, психологии межличностных взаимоотношений, психологии разрешения конфликтов.

Учащиеся получают возможность научиться эмпатии, уважению собеседника, бесконфликтному поведению, повышению уровня стрессоустойчивости в конфликтных ситуациях, оценке себя и своих действий при общении.

Учащиеся научатся понимать партнера с помощью вербальных и невербальных способов общения; излагать и отстаивать свою точку зрения в соответствии с этическими принципами общения.

В результате усвоения материала курса внеурочной деятельности «Самопознание и саморазвитие» учащиеся смогут понять, насколько уникален внутренний мир человека, других людей, социума в целом. Обучающиеся смогут понять их неразрывную связь с внешним миром, научатся моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

№ п/п	Дата по плану	Дата факт	Тема занятия
I четверть			
1	05.09.23		Введение в практическую психологию общения
2	12.09.23		Этика общения
3	19.09.23		Общение в конфликте
4	26.09.23		Этические нормы поведения среди подростков
5	03.10.23		Общение с учителями и другими взрослыми
6	10.10.23		Акция «Познай себя»
7	17.10.23		Эмоциональный интеллект
8	24.10.02		Закон прорыва плотины
II четверть			
9	07.11.23		Закон скрытости
10	14.11.23		Акция «мой цвет настроения»
11	21.11.23		Закон обратного эффекта
12	28.11.23		Передача чувств по наследству
13	05.12.23		Взаимосвязь разума и эмоций
14	12.12.23		Как мы получаем информацию о человеке
15	19.12.23		Акция «Добро- всегда в моде»
16	26.12.23		Учимся понимать жесты и позы
III четверть			
17	09.01.24		Жесты
18	16.01.24		Невербальные признаки обмана
19	23.01.24		Понимание причин поведения людей
20	30.01.24		Впечатление, которое мы производим
21	06.02.24		Акция «Умей сказать нет»
22	13.02.24		Из чего складывается впечатление о человеке
23	20.02.24		Что такое наблюдательная сензитивность
24	27.02.24		Развиваем наблюдательную сензитивность
25	05.03.24		Межличностная привлекательность :любовь, дружба
26	12.03.24		Акция: « Управляй собой»
IV четверть			
27	26.03.24		Взаимность или обоюдная привлекательность
28	02.04.24		Дружба 4 модели общения
29	09.04.24		Романтические отношения и влюбленность
30	16.04.24		Романтические отношения или влюбленность
31	23.04.24		Взросление и отношение с родителями
32	07.05.24		Взросление и отношение с родителями
33	14.05.24		Взросление и отношение с родителями
34	21.05.24		Акция: «Дерево добра»