

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1» города Смоленска

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете

Протокол №1  
от «31» 08 2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познай себя сам: талант, успех, творчество»  
для обучающихся 9-х классов

Педагог-психолог  
Горшнева Надежда Анатольевна

2023-2024 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность и назначение программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Программа курса «Познай себя сам: талант, успех, творчество» нацелена на осуществление психолого-педагогической поддержки процессов личного самоопределения девятиклассников, путём изучения внутреннего мира, мыслей, чувств, причин собственного поведения. Каждый шаг и каждое действие в плане самосовершенствования предполагает самоопределение личности. В 9 классе проблема самоопределения личности приобретает чрезвычайно актуальный характер: учащиеся должны сделать выбор своего дальнейшего жизненного пути, в том числе выбор направления своего профессионального развития. Важное место отводится осмыслению жизненных и духовных ценностей, т.е. личностному самоопределению. Одна из задач курса – создание системы целевых ориентаций подростка, которые бы определили ближайшие, средние и более дальние перспективы. Чем богаче жизненная перспектива личности, тем богаче ее внутренний мир и культура, тем меньше ее зависимость от непосредственного окружения. Курс помогает подросткам ответить на самые актуальные вопросы и учит их жить в гармонии с собой, с людьми, наполнять жизнь трудом, разнообразными интересами, содержательным общением. Деятельность учеников на занятиях организуется как удовлетворение целого ряда потребностей саморазвития личности: в самоутверждении (самовоспитание, самообразование, самоопределение, свобода выбора); в самовыражении (общение, творчество и самотворчество, поиск, выявление своих способностей и сил); в защищенности (самоопределение, саморегуляция, коллективная деятельность); в самоактуализации (достижение личных и социальных целей, подготовка себя к адаптации в социуме).

### **Цели изучения программы**

Курс внеурочной деятельности «Познай себя сам: талант, успех, творчество» нацелен на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни, воспитание человека-гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти свое место в нем, самостоятельно принимать решения, выражать свое мнение, творчески мыслить и нести ответственность за свои действия. Таким образом, задачами курса являются:

- создание условий для развитие эмоциональной сферы, воспитание нравственных качеств;
- решение основных проблем подросткового возраста с целью сохранения его психологического здоровья, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности;
- познание подростком своих возможностей, внутренних качеств, постичь смысл своего предназначения;
- развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинства других;
- развитие способности к самоанализу;
- развитие социальной восприимчивости;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование поведенческих навыков и умений эффективного выхода из сложных ситуаций.

### **Место программы в учебном плане**

Программа может быть реализована в работе с обучающимися 9-х классов. Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как устный или анкетный опрос, проективные методы работы, обращение к личному опыту обучающихся, тестирование, ситуативно-ролевые, деловые, развивающие игры, рефлексия, контроль «уровня достижений», мини-тренинги. Программа может быть реализована в течение одного учебного года со обучающимися 9-х классов. Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 1 час.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

□ *Личностные*

— 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*

1. Познавательные УУД:

- умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы и структурировать тексты;
- умение работать с метафорами, давать определение понятиям;
- умение наблюдать, делать выводы и умозаключения и классифицировать;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии и умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с обучающимися;
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую.

2. Коммуникативные УУД:

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- развивать навыки восприятия и понимания различных людей;
- развивать навыки самопознания;
- преодолевать эгоцентризм;
- умение познавать себя через восприятие другого;
- формирование положительной самооценки;
- формирование эмпатического отношения к другим людям;
- формирование чувства уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
- определять особенности поведения в конфликтной ситуации;

- отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

### 3. Регулятивные УУД:

- формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;

- развитие регуляции учебной деятельности;

- саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.

□ *Предметные* (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.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности «Познай себя сам: талант, успех, творчество» (5 ч)**

Знакомство ведущего и группы. Игры и упражнения, помогающие познакомиться. Ожидания каждого участника и группы в целом от совместной работы. Установление правил работы группы. Мой психологический портрет. Диагностика позиции «Я», самооценки, личностных качеств участников. Практикум по углублению процессов самораскрытия, укреплению самооценки и актуализации личностных ресурсов. Что такое жизнь? Дерево жизни.

### **Раздел 2. Мои эмоции и чувства (8 ч)**

Диагностика эмоционально-волевой сферы участников. Практикум по распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей, регуляции эмоциональных проявлений.

### **Раздел 3. Я и другие (9 ч)**

Семья, традиции, коллектив. Составление генеалогического древа. Круги общения. Как люди воспринимают друг друга. Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка. Прошлый опыт и восприятие другого человека. Диагностика коммуникативных качеств участников. Практикум по развитию навыков межличностного общения. Средства общения. Альтернативные способы коммуникации. Барьеры в общении и их преодоление. Психические процессы и понимание. Стереотипы понимания. Эталоны понимания. Понимание чувств другого человека.

#### **Раздел 4. Я, но в лучшем виде (7 ч)**

Практикум по определению личностных ценностей, самопринятию и укреплению личностных ресурсов. Совладающее поведение (копинг). Диагностика копинг-стратегий участников. Тренинг «Эффективный копинг».

#### **Раздел 5. Применение коучинговых технологий в самоорганизации (4 ч)**

Техники целеполагания и принятия решения. Решение нестандартных ситуаций. Практикум по тайм-менеджменту.

#### **Раздел 6. Завершение курса внеурочной деятельности ««Познай себя сам: талант, успех, творчество»» (1 ч)**

Подведение итогов. Создание коллажа «Моя личность».

### **Тематическое планирование учебного курса**

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>	<b>Формы занятий</b>
<b>Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности ««Познай себя сам: талант, успех, творчество»» (5 ч)</b>			
Ориентировочное занятие	1	Знакомство ведущего и группы. Обмен участниками личностной информацией о себе, обсуждение ожиданий от занятий, своих сомнений, пожеланий. Установление правил работы группы. Формирование интереса подростков к совместной работе.	П
Кто я?	1	Составление обучающимися своего психологического портрета: как я воспринимаю себя сам, кто я в глазах других, что во мне особого, в чем это проявляется? Рисунок «Портрет».	П
Какой я?	2	Диагностика позиции «Я», самооценки, личностных качеств участников. Практикум	П

		по углублению процессов самораскрытия, укреплению самооценки и актуализации личностных ресурсов: «Я – неповторимый», «Трон».	
Дорога взросления	1	Интерактивная беседа «Что такое жизнь?». Практикум «Незаконченное предложение», арт-терапевтическое упражнение «Дерево жизни».	П
<b>Раздел 2. Мои эмоции и чувства (8 ч)</b>			
Мир эмоций	2	Формирование у обучающихся представления о богатстве эмоциональных проявлений человека. Упражнение «Таблица чувств». Анализ притчи «Лёгкое лечение» (автор Н. Пезешкиан). Диагностика эмоционально-волевой сферы участников.	ЛП
Такие разные чувства	1	Ознакомление с психологическими понятиями «чувства», «мысли», «поведение». Формирование способности различать их внутри себя. Упражнение «Знатоки чувств».	ЛП
Проявления эмоций и чувств	1	Изучение особенности телесных проявлений и внутренних переживаний в жизни человека. Анализ психологической сказки Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна чувств». Развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей. Психотехника «Передача чувств», «Дорисуй эмоцию».	ЛП
Высшие чувства	1	Позитивные (любовь, дружба) и негативные (зависть, ревность) моральные чувства, значимость различных эмоций в жизни человека. Упражнение «Полезность и вред эмоций». Работа с негативными переживаниями с помощью арт-терапии.	ЛП
Страхи и страшилки	1	Анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов и тревоги участников с помощью арт-терапии.	ЛП
Агрессия	1	Изучение способов конструктивного реагирования на агрессию. Упражнения «Сила слова», «Рецепт агрессивности»	ЛП
В поисках путей выражения	1	Формирование способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере. Овладение навыком «Я-сообщения». Упражнение «Поиск достойных путей	П

чувств		выражения чувств».	
<b>Раздел 3. Я и другие (9 ч)</b>			
Святая святых - родительский дом	1	Работа в группах, поиск ответа на вопросы: что дает родительская семья, какие качества личности мы приобретаем от мамы и бабушки, от отца и дедушки, чему мы у них учимся. Традиции уважения родителей и старшего поколения у разных народов мира. Составление генеалогического древа и выступление с ними.	ЛП
Союз личности и коллектива	1	Понятие «коллектив». Коллектив как социальный живой организм. Влияние коллектива на личность. Тренинговые упражнения на сплочение.	ЛП
Круг общения	1	Графическая беседа (схема-бланк «Круги общения»). Ситуационная игра.	ЛП
Люди вокруг меня	1	Обсуждение об особенностях взаимодействия с окружающими: первое впечатление о человеке, реакция на новизну, особенности восприятия (расстояние, время, прошлый опыт и отношение к человеку). Что такое установка.	ЛП
Насколько я общителен?	1	Диагностика коммуникативных качеств участников. Осознание собственных сильных и слабых сторон.	ЛП
Средства общения	1	Беседа что такое потребность в общении. Психологические особенности человека и общение. Навык, стиль и манера общения. Пространство и время общения. Подстройка в общении. Слушать или слышать. Упражнения на развитие навыков активного слушания.	ЛП
Поговорим без слов	1	Как обучающиеся понимают, что такое общение без слов, как можно понять человека, если он не говорит. Упражнение «Разговор через стекло», «Два друга», «Дерево чудес». Работа в парах «Расскажи мне сказку».	ЛП
Эффективные приемы общения	1	Упражнения на развитие навыков сотрудничества: ««Рисуем всей группой», «Путаница». Барьеры в общении и их преодоление. Манипуляции в общении и противостояние манипуляциям: «10 способов сказать нет».	ЛП
Я тебя понимаю	1	Психические процессы и понимание. Стереотипы понимания. Эталоны понимания. Понимание чувств другого человека.	ЛП



<b>Раздел 4. Я, но в лучшем виде (7 ч)</b>			
Звездная карта моей жизни	1	Знакомство с понятием «жизненные ценности»; формирование жизненных ценностей. Диагностика жизненных ценностей. Деловая игра.	ЛП
Самопринятие, Самоуважение, Самоодобрение	2	Самосознание, пути его развития. Упражнения «Свободный рисунок», «Я в поисках смысла», «Сеанс самовоспитания», «Конверт откровений». Приёмы визуализации. Самооценка и пути ее повышения. Упражнения ««Я - король!», «Сказочная шкатулка», «Я могу», «Волшебный стул». Самопринятие, техники развития самопринятия. Самоуважение, пути его повышения. «Семь золотых правил самоуважения».	ЛП
Копинг-стратегии	4	Беседа о понятии «копинг». Диагностика копинг-стратегий участников. Тренинг «Эффективный копинг».	ЛП
<b>Раздел 5. Применение коучинговых технологий в самоорганизации (4 ч)</b>			
Техники целеполагания и принятия решения	1	Формирование техник целеполагания и принятия решения. Знакомство с технологией «SMART». Решение нестандартных ситуаций в виде кейсов.	ЛП
Тайм-менеджмент	3	Практикум по тайм-менеджменту: «Создаем коллаж», «Как правильно поставить цель?», «Найди ошибку», «Куда утекает мое время?», «Важно и срочно».	П
<b>Раздел 6. Завершение курса внеурочной деятельности ««Познай себя сам: талант, успех, творчество» (1 ч)</b>			
Подведение итогов	1	Обучающиеся отвечают на вопросы: «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?». Создание коллажа «Моя личность».	П

### Календарное планирование учебного курса

№	Наименование раздела программы	Тема занятий	Дата	
			По плану	По факту
1	Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности ««Познай себя сам: талант, успех, творчество»» (5 ч)	Ориентировочное занятие		
2		Кто я?		
3		Какой я?		
4				
5		Дорога взросления		
6	Раздел 2. Мои эмоции и чувства (8 ч)	Мир эмоций		
7				
8		Такие разные чувства		
9		Проявления эмоций и чувств		
10		Высшие чувства		
11		Страхи и страшилки		
12		Агрессия		
13		В поисках путей выражения чувств		
14	Раздел 3. Я и другие (9 ч)	Святая святых - родительский дом		
15		Союз личности и коллектива		
16		Круг общения		
17		Люди вокруг меня		

18		Насколько я общителен?		
19		Средства общения		
20		Эффективные приемы		
21		Общения		
22		Я тебя понимаю		
23	Раздел 4. Я, но в лучшем виде (7 ч)	Звездная карта моей жизни		
24		Самопринятие, Самоуважение, Самоодобрение		
25				
26		Копинг-стратегии		
27				
28				
29				
30	Раздел 5. Применение коучинговых технологий в самоорганизации (4 ч)	Техники целеполагания и принятия решения		
31		Тайм-менеджмент		
32				
33				
34	Раздел 6. Завершение курса внеурочной деятельности «Познай себя сам: талант, успех, творчество»» (1 ч)	Подведение итогов		