

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Великосельская средняя школа Гаврилов-Ямского муниципального района»
Ярославской области

Утверждено.
приказ директора школы
№ 01-17/87 от 31.08.2021 г.



**Рабочая программа по курсу «Познай себя»
для 8 класса**

Составлена: Сидорович С.Н., психолог
(I квалификационная категория)
на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Авторская программа «Познай себя» составлена Новиковой Еленой Васильевной, педагогом-психологом Великосельской средней школы, которая разработала и осуществляет в собственной работе всю практическую часть.

Составителем теоретической части программы является кандидат педагогических наук, заслуженный учитель школы РФ – Резвцов Д.Б., который также является научным руководителем программы.

Новизна программы «Познай себя» заключается в том, что впервые чётко и конкретно на уровне ребёнка и его родителей, других участников образовательного процесса определяются особенности комплексного развития каждого ученика (особенности сформированности его личностных сфер: когнитивной, психо-физиологической, мотивационно-потребностной, действенно-практической, эмоционально-волевой, коммуникативной сферы). И впервые, с помощью этой программы, опираясь на самопознание, учащиеся выходят на индивидуальную программу саморазвития и могут быть способны реализовать её.

Проблема исследования психолого-педагогических условий развития личности старших школьников на сегодняшний день, является актуальной и значимой. В современной психологической науке все более отчетливо проявляется тенденция исследовать человека (ребенка, подростка, взрослого), изучить возможности, процессы и условия саморазвития и самораскрытия человека на разных уровнях его жизни, показать роль человека в реализации отношений с разными сферами действительности, в построении своей жизнедеятельности.

На теоретико – методологическом уровне проблема самопознания человека заявлена в психолого- педагогических трудах отечественных исследователей еще в начале двадцатого столетия. В работах С. Л. Рубинштейна, Б. Г. Ананьева, А. Н. Леонтьева, В. С. Мерлина и др. заложены основные понятия самопознания.

Реализация предлагаемой программы позволяет создать условия для самопознания и саморазвития личности старших школьников. В каждом человеке с рождения заложена возможность, стать субъектом своей жизни. И каждый человек в норме стремится развить эту свою позицию, что проявляется в активности, направленной на освоение различных сторон жизни.

В подростковом возрасте в результате усиления процесса индивидуализации возникает специфическая потребность, а именно, потребность в углубленном познании мира и человека. Эта потребность может быть оптимально реализована через систему предлагаемой программы.

Цель программы: способствовать психическому и личностному росту учащихся. Развивать у учащихся навыки самопознания, умения видеть свои достоинства и недостатки и, исходя из этого, строить свою жизненную позицию.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с основными параметрами каждой личностной сферы.
2. Показать важность, значимость овладения этими знаниями для успешного образования в школе, дальнейшем профессиональном и жизненном самоопределении.
3. Определить совместно с учениками, а в начальной школе с родителями особенности сформированности каждой личностной сферы.
4. Дать конкретные рекомендации ученику, его родителям по оптимальному и эффективному использованию полученных данных в учебно-воспитательном процессе других видах деятельности.
5. Составить рекомендации по совершенствованию своего характера, коррекции негативных проявлений характера.

Реализация программы состоит в создании условий для развития качеств личности старшего школьника:

- способности к самопознанию и познанию других;
- способности к саморегуляции произвольной активности;
- способности к рефлексии собственного поведения и мотивов поступков;
- способности к проявлению инициативы и способности принять за нее ответственность на себя.

Содержание данной программы, направленной на организацию самопознания учащихся, отвечает на поставленные вопросы. Систематизация работы в рамках задач данного курса стимулирует активность школьников, направленную на него самого, на его потребность совершенствовать себя, стать хозяином своих эмоций, поступков, характера, а стало быть и судьбы. Технология курса помогает педагогу–психологу сделать ученика субъектом воспитания и развития.

Деятельность психологической службы школы должна включать в себя создание психолого–педагогических условий, обеспечивающих духовное развитие каждого ребенка, его душевный комфорт, что лежит в основе психологического здоровья.

Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению, к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру. Это обязует педагогов–психологов использовать в своей работе различные программы и разработки, направленные на развитие у подростков компетентности в личностном самопознании, развитие позитивной Я– концепции.

Данная программа отвечает запросам современных подростков и выстроена на основе психолого–педагогических знаний подростка о себе.

Содержание программы:

Тема 1. Определение особенностей сформированности когнитивной сферы:

- особенности восприятия;
- особенности внимания;
- особенности мышления;
- особенности воображения;

Тема 2. Определение особенностей психофизической сферы:

- экстра – интровертированность;
- стабильность или лабильность;
- лидерство или способность подчиняться;
- особенности суточных биоритмов человека;

Тема 3. Определение особенностей мотивационно-потребностной сферы:

- доминирующие потребности конкретного ученика на каждом сензитивном этапе его развития;
- уровень сформированности внутренней и внешней мотивации к учебной и другим видам деятельности;
- сформированность положительной Я-концепции;
- задатки, способности, склонности, интересы ученика;

Тема 4. Выявление особенностей действенно-практической сферы:

- определить особенности учебной и повседневно трудовой деятельности ученика;
- уровень сформированности практических умений и навыков;
- характерные особенности индивидуального познавательного стиля учебной деятельности школьника;
- определение наиболее предпочтительной социальной роли в процессе групповой, коллективной деятельности;

Тема 5. Определение особенностей эмоционально-коммуникативной сферы:

- умение видеть эмоциональное состояние окружающих людей;
- умение видеть в коллективе, группе характер межличностных отношений, определять лидеров, аутсайдеров, людей, склонных к манипуляции;
- умение ярко выражать свои эмоции с помощью речи, мимики, пантомимики;

Тема 6. Определение особенностей характера ученика:

-определение черт характера, показывающих отношение к себе.

Календарный план:

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	Определение особенностей сформированности когнитивной сферы.			7
2	Определение особенностей психофизической сферы.			7
3	Определение особенностей мотивационно-потребностной сферы.			6
4	Выявление особенностей действенно-практической сферы.			6
5	Определение особенностей эмоционально-коммуникативной сферы.			4
6	Определение особенностей характера ученика.			4

Формы и методы организации занятий:

1. Элементы тренинга.
2. Арт-терапия.
3. Релаксационные упражнения.
4. Групповая, подгрупповая, индивидуальная форма работы.
5. Проективное сочинение.

Ожидаемые результаты:

1. Учащийся должен уметь компетентно самодиагностировать себя, оценивать свои возможности, качества личности, поведение.
2. Учащийся должен знать, как использовать полученные диагностические результаты для построения своей жизненной позиции, опираясь на свои позитивные качества и черты характера.
3. У учащегося должна быть сформирована позитивная Я- концепция.

Тематический план

№ п/п	Название занятия	Форма проведения	Методы, приёмы	Ресурсы	Дата проведения	Фактическая дата
1	Вводное занятие: «Напишу книгу о самом себе»	Беседа	Входная диагностика. Упр-я «Гомеостат», «Герб».	Мухаметова Р.М. «Психология», Вологда, 2006		
2	«Что я знаю о	Практикум	Упр-я «Считаем	Мухаметова		

	себе».		вместе», «Двадцать Я».	Р.М. «Психология», Вологда, 2006		
3	«Восприятие. Иллюзии или ошибки восприятия. Внимание и его составляющие».	Теоретическое занятие	Типы восприятия. Виды, свойства внимания.	Немов Р.С. «Психология».		
4	«Особенности восприятия и внимания».	Психологический практикум.	Определение особенностей восприятия у учащихся. Изучение свойств внимания.	«Психологические тесты», том 2.		
5	«Память. Её особенности».	Лекция. Психологический практикум.	Понятие о памяти. Основные процессы памяти. Виды памяти. Методики «Оперативная память», «Память на числа», «Память на образы».	Немов Р.С. «Психология». «Психологические тесты», том 2.		
6	«Особенности мышления».	Психологический практикум.	Методики: «Количественные отношения», «Закономерности числового ряда», «Интеллектуальная лабильность», «Исключение понятий».	«Психологические тесты», том 2.		
7	«Воображение. Чем «вообразить» отличается от «вспомнить» и «представить». «Урок фантазии»	Лекция. Беседа. Игровое занятие.	Введение понятия о воображении, его видах. Упр-я: «Художник», «Сочини сказку», «Мини-сочинение», «Разговоры», «Биография».	Казанский О.А. «Игры в самих себя». М.95		

8	«Знакомьтесь соционика».	Лекция – беседа.	Понятие о соционике, её назначение.	В.Мегедь, А.Овчаров «Характеры и отношения». М. 2002г.		
9	«Какой Я».	Психологический практикум.	Диагностика типа темперамента; Экстра-интровертированность; Стабильность-лабильность; лидерство – способность подчиняться; особенности суточных биоритмов человека.	В.Мегедь, А.Овчаров «Характеры и отношения». М. 2002г.		
10	«Планирование времени»	Лекция – беседа. Психологический практикум.	Беседа о необходимости планирования времени. Упр-я: «Моё настоящее», «Поглотители времени».	Мухаметова Р.М. «Психология», Вологда, 2006		
11	«Моя работоспособность»	Лекция – беседа. Психологический практикум.	Диалог о необходимости знания своей работоспособности. Тест «Моя работоспособность», «Каков ваш творческий потенциал».	Справочник психолога средней школы. Потёмкина О., Потёмкина Е. «Тесты для подростков».		
12	«Я и мое окружение».	Психологический практикум.	Тренинговые упр-я на определение социальной роли в классе, школе.	Потёмкина О., Потёмкина Е. «Тесты для подростков». Шалимова Г.А. «Психодиагн		

				остика эмоциональной сферы личности».		
13	Проективное сочинение «Я: за и против».	Психологический практикум.	Сочинение самооценка учащегося, его собственный взгляд на Я – положительное и Я – отрицательное.			
14	«Мои потребности»	Лекция – беседа. Психологический практикум.	Беседа о потребностях человека. Основные группы потребностей. Упражнения «Инстинкт жизни», «Дерево», «Закончите предложения». Ситуация-проба: «Заболел и всё пропало».	Гинзбург М.Р. «Путь к себе», М.91 Селевко Г.К., Назарова И.Г., Левина О.Г. «Утверждай себя», М.99		
15	«Мои интересы».	Психологический практикум.	Анкета «Мои интересы», упражнения: «Что всего важнее»; «Превращение»; «Измени всё вокруг»; упражнение – тест: «Цели».	Богатырёва Т.Л. «Практическому психологу», М. 2006		
16	«Кроссворд»	Практикум по овладению творческой деятельностью.	Работа в группах по три человека.	Богатырёва Т.Л. «Практическому психологу», М. 2006		
17	«Я - концепция»			Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М. 98		
18	«От каждого по способностям»	Лекция – беседа.	Понятие о способностях. Для чего нужны способности.	Ильин Е.П. Мотивы и мотивация. СПб. 99		

19	«На что я способен»	Психологический практикум	Изучение отношения к учебным предметам по Казанцевой Г. Н. Диагностика мотивации достижения.	Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М. 96		
20	«В мире труда и творчества»	Лекция – беседа.	Понятие о труде, творчестве. Народные мудрости			
21	«Творческий потенциал»	Психологический практикум	Тест: «Ваш творческий потенциал». Рекомендации. Упражнение: «Я-концепция в творчестве». Ситуация-проба: «Я сделал это».	Потёмкина О., Потёмкина Е. «Тесты для подростков».		
22	«Я хочу».	Психологический практикум	Упражнение: «Карта интересов», «Определение».	Климов Г.А. Как выбрать профессию. М.90		
23	«Я могу».	Психологический практикум	Характеристика физических и психических качеств для определённых видов деятельности. Упражнение: «Что говорят карты», «Полоса препятствий».	Климов Г.А. Как выбрать профессию. М.90		
24	«Автопортрет»	Психологический практикум	Упражнение: «Кто я?», «Автопортрет».	Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. СПб. 2003.		
25	«Я глазами других».	Тренинг	Упражнение: «Постройся по...», «Интервью», «Кто ты?».	Мухаметова Р.М. «Психология», Вологда, 2006		

26	«Как меня видят другие»	Тренинг	Упр-я: «Я глазами других», «Откровенно говоря».	Реан А.А. психология изучения личности. СПб. 99		
27	«Мои плюсы и минусы».	Тренинг общения	Анкета «+» «-». Анализ анкет. Психологическая разминка. Упр-я: «Да», «Нет».	Мухаметова Р.М. «Психология», Вологда, 2006		
28	«Узнай себя»	Тренинг	Упр-я: «Свет мой зеркальце скажи...», «Объясняю - понимай»	Казанский О.А. «Игры в самих себя». М.95		
29	«Роли, которые мы выбираем».	Практикум.	Упр-я: «Передача чувств», «Эмоциональные загадки», «Чувства животных».	Богатырёва Т.Л. «Практическому психологу», М. 2006		
30	«Темперамент. Его особенности» .	Лекция-беседа. Практикум.	Краткая характеристика каждого типа темперамента, нервной системы. Тест на темперамент. Обыгрывание ситуаций-проб: «Принести щенка», «Разбилась чашка»	В.Мегедь, А.Овчаров «Характеры и отношения». М. 2002г		
31	«Характер русский»	Лекция-беседа.	Понятие о характере			
32	«Воля и самостоятельность как черта характера».	Практикум.	Тест: «Степень волевого усилия», «Сила воли». Упр-е – тест: «На сколько вы самостоятельны».	Мухаметова Р.М. «Психология», Вологда, 2006		
33	«Воля к победе».	Лекционно-практическое занятие.	Введение основных понятий по теме. Обыгрывание ситуаций-проб: «На войне».	Селевко Г.К., Назарова И.Г., Левина О.Г. «Утверждай		

				себя», М.99		
34	Заключительное занятие	Тренинг				

Список рекомендуемой литературы

Учебники

- 1) Немов Р.С. Психология. Пособие для учащихся 10 – 11 классов. М., Просвещение, 1995.
- 2) Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников. Пособие для педагога. В 2 ч. М., Владос, 2002.
Часть I. Основы психологии. 10 кл.
Часть II. Психология общения. 11 кл.
- 3) Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. Психология . 8 – 11 класс. СПб, Питер, 2000.
- 4) Селевко Г.К., Назарова И.Г., Левина О.Г. «Утверждай себя», М.99.

Дополнительная литература

- 1) Богатырёва Т.Л. «Практическому психологу», М. 2006.
- 2) Гинзбург М.Р. «Путь к себе», М.91
- 3) Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Издание 2-е. М., Политиздат, 1999.
- 4) Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. М., Просвещение, 1991.
- 5) Ильин Е.П. Мотивы и мотивация. СПб. 99
- 6) Казанский О.А. «Игры в самих себя». М.95.
- 7) Климов Г.А. Как выбрать профессию. М.90
- 8) Кон И.С. Психология ранней юности. М., Просвещение, 1989.
- 9) Леви В. Искусство быть собой. Издание 2-е. М., Знание, 1991.
- 10) Мегедь В., Овчаров А. «Характеры и отношения». М. 2002г.
- 11) Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. СПб.2003.
- 12) Мухаметова Р.М. «Психология», Вологда, 2006
- 13) Немов Р.С. Практическая психология. Учебное пособие. М., Владос, 1998.
- 14) Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., Просвещение, 1991.
- 15) Пекелис В.Д. Твои возможности, человек! 5 изд. М., Знание, 1986.
- 16) Платонов К.К. Занимательная психология. Изд. 4. СПб, Питер, 1997.
- 17) Потёмкина О., Потёмкина Е. «Тесты для подростков».
- 18) Прутченков А.С. Наедине с собой. Психологические тесты и психотехнические упражнения для подростков и старшеклассников. М., 1996
- 19) Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М. 96.
- 20) Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. М., 1997
- 21) Шалимова Г.А. «Психодиагностика эмоциональной сферы личности».