



Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета ГОВОУ ЦППРК (протокол от 29.08.2024 № 1)	с заместителем директора по УВР 29.08.2024 г.	приказом директора ГОВОУ ЦППРК № 73 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»
5-9 КЛАСС

Великий Новгород

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся 5 – 6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. Программа занятий для обучающихся 7 – 9 классов составлена на основе авторской программы Микляевой А.В. «Я – подросток».

В соответствии с планом внеурочной деятельности программа рассчитана на 34 часа в 5 – 9 классах, по 1 часу в неделю.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

- 1.Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Типовое положение об ОУ.
- 3.Программа формирования психологического здоровья школьников к.п.н. Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я». (Москва, 2011).
- 4.Программа авторская уроков психологии к.п.н. Микляевой А.В. «Я – подросток».

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку с ЗПР, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический , ценностный. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают своё взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Психологические занятия в группе тем более необходимы современным подросткам с ЗПР, обучающимся в школе.

Основной задачей данного курса по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который подростки приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и с учетом особенностей обучающихся с ЗПР, на их интересах, присущих обучающимся разного пола и возраста.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванные попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13 – 14 лет переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода – «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка. Хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе как к ребёнку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно, именно 13 – 14 – летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «ОНИ» - важная задача, которую должен решить подросток.

Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т. д.

Данная программа позволяет обучающимся на занятиях познавать не только психологию человека вообще, но даёт возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носит предельно обобщённый характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый обучающийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Цели программы:

1. Предоставление возможности обучающимся изучать свой внутренний мир.

- 2.Формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, развитие позитивного образа собственного будущего.
- 3.Формирование у обучающихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- 4.Повышение компетентности обучающихся (личностные, социальные, коммуникативные).
- 5.Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
- 6.Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение **психолого – педагогических задач**, обеспечивающих становление личности обучающегося:

- 1.Формировать у обучающихся общие представления о психологии как науке.
- 2.Формировать бережное отношение к своему здоровью
- 3.Побуждать к самопознанию, формированию мотивов самопознания и самосовершенствования.
- 4.Формировать навыки саморегуляции.
- 5.Развивать навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
- 6.Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
- 7.Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживаний других людей.

Результата освоения курса

Курс занятий направлен на формирование у обучающихся следующих умений и способностей.

Личностные компетенции:

- *умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- *умение различать и описывать свои эмоциональные состояния
- *способность контролировать эмоции, управлять ими
- *умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам

*стремление к изучению своих возможностей и способностей

*успешная адаптация в социуме

Метапредметные компетенции:

*умение анализировать

*умение работать с текстом

*развитие воображения

*развитие внимания и памяти

Содержание курса.

5 класс - 34 часа

1.Я – пятиклассник – 10 часов

2.Введение в мир психологии – 9 часов

3.Я и мой внутренний мир – 2 часа

4.Кто в ответе за мой внутренний мир – 2 часа

5.Я и ты – 5 часов

6.Мы начинаем меняться – 2 часа

7.Итоговое занятие – 1 час

6 класс – 34 часа

1.Агрессия и её роль в развитии человека – 8 часов

2.Уверенность в себе и её роль в развитии человека – 11 часов

3.Конфликты и их роль в развитии Я – 6 часов

4.Ценности и их роль в развитии человека – 3 часа

5.Мой внутренний мир – 5 часов

6.Итоговое занятие – 1 час.

7 класс – 34 часа

1.Мой мир подростка – 1 час.

2.Мои эмоции и чувства - 10 часов

3.С какими эмоциями я сталкиваюсь чаще всего – 13 часов

4.Как научиться понимать эмоции других – 9 часов

5.Итоговое занятие – 1 час.

8 класс – 34 часа

1.Наедине с собой – 8 часов

2.Мои достоинства и недостатки – 6 часов

3.Я в «бумажном» зеркале – 7 часов

4.Моя семья – 3 часа

5.Дружба и любовь – 4 часа

6.Уверенность и самоуверенность – 5 часов

7.Итоговое занятие – 1 час

9 класс – 34 часа

1.Общение – 17 часов

2.Конфликты – 8 часов

3.Доверие и недоверие – 8 часов

4.Итоговое занятие – 1 час.

Тематическое планирование.

5 класс

1.Давайте познакомимся

2.Что такое 5 класс?

3.Мы и наши близкие

4.Мы и наше настроение – от кого и от чего зависит

5.Мы и наши привычки (режим дня)

6.Мы и наши привычки (правила личной гигиены)

7.Мы и наши привычки (правила рационального питания)

8.Мы, наши недостатки и достоинства

9. Мы, наши права и обязанности.
10. Мы и наш класс
11. Зачем человеку нужны занятия психологией?
- 12-13. Кто я, какой я?
14. Я могу
15. Я нужен!
16. Я мечтаю
17. Я – это мои цели
18. Я – это моё детство
19. Я – это моё настоящее. Я – это моё будущее
20. Чувства бывают разные
21. Стыдно ли бояться
22. Имею ли я право сердиться и обижаться?
23. Каждый видит мир и чувствует по – своему
24. Любой внутренний мир ценен и уникален
25. Трудные ситуации могут научить меня
26. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя
27. Я и мои друзья
28. У меня есть друг
29. Я и мои «колючки»
30. Что такое одиночество?
31. Я не одинок в этом мире
32. Нужно ли человеку меняться?
33. Самое важное захотеть меняться
34. Итоговое занятие

1. Я повзрослел
2. У меня появилась агрессия
3. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?
- 4 – 5. Конструктивное реагирование на агрессию
6. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми
- 7 – 8. Учимся договариваться
9. Зачем человеку нужна уверенность в себе
10. Источники уверенности в себе
11. Мои способности
12. Я, мои успехи и неудачи
- 13 – 14. Какого человека мы называем уверенным в себе?
15. Я становлюсь увереннее
16. Уверенность и самоуважение
17. Уверенность и уважение к другим
18. Уверенность в себе и милосердие
19. Уверенность в себе и непокорность
- 20 – 21. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице
22. Способы поведения в конфликте
23. Конструктивное разрешение конфликтов
24. Конфликт - как возможность развития
25. Готовность к разрешению конфликта
26. Что такое ценности?
27. Ценности и жизненный путь
28. Мои ценности
- 29 – 30. Мир эмоций. Настроение
31. Наш темперамент

32 – 33.Мой характер

34.Итоговое занятие

7 класс

1.Я – подросток. Что это значит?

2 – 3 -4.Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции

5 – 6.Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»

7 – 8. «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?

9.Нужно ли управлять своими эмоциями?

10 – 11. «Бумажное» зеркало (диагностика)

12 – 13.Что такое страх. Страхи и страшилки. Страшная – страшная сказка

14 - 15.Страх оценки. Побеждаем все тревоги

16 – 17.Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?

18.Обида. Как простить обиду?

19.Я виноват?

20 – 21.Что такое «стресс»?

22.Я умею бороться со стрессом

23 – 24.Умение принимать решение

25.Эмпатия

26.Зачем нужна эмпатия?

27 – 28.Развиваем эмпатию

29 - 30.Тренировка «Я высказываний»

31 – 32.Комплименты

33.Какой Я на самом деле?

34.Итоговое занятие

8 класс

1.Вводное занятие

2. Наедине с собой
3. Что я знаю о себе
4. Моё имя
5. Мои имена
6. Мое уникальное «Я»
7. Я глазами других
8. Как меня видят другие?
9. Мои достоинства и недостатки
10. Мои + и – со стороны
11. Если бы моим другом был...Я
12. Мои недостатки
13. Как превратить недостатки в достоинства
14. Мои ценности
15. Я в «Бумажном» зеркале
16. «Отражение»
17. Планирование времени
18. Время взрослеть
19. Моя будущая профессия
- 20 – 21. Как я выгляжу?
22. Моя семья
23. «Трудные» дети и «трудные» родители
24. Мои права в семье
25. Что такое дружба
26. Мужчины и женщины
27. Я -...(мужчина, женщина)
28. Что такое любовь?

- 29.Рисковать или не рисковать?
- 30.Что такое уверенность в себе
- 31.Тренируем уверенность в себе
- 32.Умение сказать «нет»
- 33.Чем уверенность отличается от самоуверенности
- 34.Итоговое занятие

9 класс

- 1.Общение, общительность, трудности в общении
- 2.Какая бывает информация
- 3.Невербальная информация
- 4.О чём говорит наша мимика?
- 5.О чём говорят наши жесты?
- 6.Как лучше подать информацию?
- 7.Как лучше понять информацию?
- 8.Барьер на пути информации. Типы барьеров
- 9.Барьеры, которые создаю Я сам
- 10.Каналы обработки информации; зрительные, слуховые, чувственные.
Восприятие и обработка
- 11.Практическое занятие «визуал», «аудиал», «кинестетик».
- 12.Стереотипы в общении
- 13.Позиции в общении
- 14.Доминантная и недоминантная позиции в общении., общение на равных.
Психологическое содержание
- 15 - 16.Стили общения: примитивный, деловой, манипулятивный, общение –
диалог
- 17.Практическое занятие «Стили общения»
- 18.Конфликт, причины, виды

19. Человек в конфликте, эмоции
20. Стили поведения в конфликте
21. Практическое занятие «Мои стили поведения в конфликте»
22. + и - различных стратегий поведения в конфликте
23. Алгоритм анализа конфликтной ситуации .Все дело в шляпе!
24. А зачем мне это?
25. Ролевая игра «Разреши конфликт»
26. Доверие, недоверие
27. Умею ли я доверять? Экспресс- диагностика уровня доверия к другим людям
28. Умение слушать
29. Практическое занятие «Умею ли я слушать»?
- 30 - 32 «Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными» людьми
33. Оценка овладения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение»
34. Итоговое занятие