

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»
«Сыктывкар» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса
йӧзӧс велӧдӧмӧн веськӧдланӧн
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей народной дипломатии» г. Сыктывкара
(МАОУ «Лицей народной дипломатии» г.Сыктывкара)
«Йӧзкост дипломатия лицей» Сыктывкарса муниципальной ашӧрлуна велӧдан
учреждение

Рассмотрено на заседании воспитательной кафедры протокол №1 от «31» августа 2018г. Заведующий кафедры _____ _____ ФИО Костровская Е.О.	Согласовано заместитель директора МАОУ «ЛНД» г. Сыктывкара Уляшева О.Ф. _____ ФИО «31» августа 2018г	Утверждено приказом директора МАОУ «ЛНД» г. Сыктывкара И.В.Пустовалова от «31» августа 2018г №180о
--	--	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Познай себя»

наименование

духовно-нравственное

направленность

основное общее образование

уровень образования

второе полугодие

срок реализации программы

Пояснительная записка

Самопознание – это процесс осознания и накопления человеком представлений об особенностях своей жизнедеятельности и личности. Самопознание включено в процесс познания человеком окружающего мира и является важным условием установления отношений с этим миром. Недаром уже в древности постулат «Познай самого себя» был высечен на каменной колонне храма. Но не всегда такое, понятное на первый взгляд, изречение находит свое воплощение в повседневной жизни человека.

Д. Локк утверждает, что способность к осознанию себя производна от жизненного опыта: только достигнув зрелого возраста и накопив знания о внешнем мире, люди начинают размышлять «серьезно о том, что происходит внутри их; а некоторые вообще почти никогда не размышляют». Действительно, и в философии, и в психологии стремление и способность к самопознанию традиционно связывают со взрослым человеком, во всяком случае, не ранее подросткового возраста. Но не всякий повзрослевший человек склонен вести с собой повседневный внутренний диалог, ориентированный на самопознание. Дети тем более могут не испытывать в этом никакой необходимости. Попытаемся сформулировать те основания, которые показывают необходимость самопознания подрастающему человеку.

Самопознание необходимо для самостоятельной организации своей деятельности. Когда человек сталкивается с трудностями в деятельности, это означает, что для осуществления необходимых действий ему не хватает либо хорошо освоенных умений и навыков, либо внимательности, терпения, настойчивости и т.д. Некоторые в такой ситуации отказываются от дальнейшей деятельности, например, решения трудной задачи, ждут помощи или подсказки. Другие начинают рассуждать: почему задача не получается, каких знаний, умений не хватает для ее решения; задумываются, смогут ли сами найти способы и средства преодоления этой трудности (более внимательно прочитать условия, не спешить, быть более терпеливым и т.п.). Очевидно, что люди, которые хорошо знают свои возможности, привыкли ориентироваться на собственные силы и способности в трудных ситуациях, могут анализировать уже выполненные и предстоящие действия, будут гораздо успешнее, эффективнее в любой сфере жизнедеятельности

Самопознание выступает условием волевой саморегуляции поведения. И.С. Кон отмечает, что саморегуляция поведения предполагает также наличие у индивида определенной информации о самом себе. Воля у человека проявляется в способности осуществлять действие или сдерживать его, преодолевая внешние или внутренние препятствия. Внешние препятствия, как правило, очевидны и понятны (например, с ситуацией, когда школьник выполняет на уроке задание, а сосед отвлекает его, легко справиться, обратившись к последнему с просьбой). Сложнее с внутренними препятствиями. При выполнении учебных заданий препятствием могут выступать невнимательность, лень, более интересное занятие и т.д. Не каждый человек, особенно ребенок, осознает эти препятствия. Именно это делает невозможным проявление воли в подобных ситуациях. Любой волевой акт предполагает осознанный мотив, связанный с преодолением возникшего препятствия, а иногда и наличием серьезного внутреннего диалога, включающего в себя самоубеждение или самоприказ.

Самопознание необходимо для адекватного оценивания человеком своих достижений и личностных качеств. Самооценка ребенка во всех доподростковых возрастах характеризуется доминированием общего положительного отношения к себе, которое не позволяет относиться к себе адекватно. В некоторых случаях из-за такой «безусловной любви» к себе ребенок не воспринимает информацию о его неудачах. Про такого ребенка можно сказать, что у него неадекватно завышенная самооценка. Эта особенность негативно сказывается и на учебной деятельности, и на взаимоотношениях ребенка с одноклассниками. Школьники с завышенной самооценкой склонны объяснять свои неудачи внешними обстоятельствами, к себе относятся не критично, зато склонны критиковать за ошибки своих товарищей.

Преодоление неадекватности самооценивания школьников возможно только путем развития когнитивного компонента их самооценки – самопознания. По мнению А.В. Захаровой, уже в младшем школьном возрасте создаются *«благоприятные условия для когнитивного компонента самооценки, для интеллектуализации отношения ребенка к себе, преодоления прямого воздействия на его самооценку со стороны взрослых»*. Накопление объективных знаний о себе, особенностях своей деятельности и личности позволяет не только увидеть и принять свои ошибки, но и осознать свои сильные стороны, понять свои возможности и обдумать способы исправления ошибок и достижения успеха.

Самопознание необходимо для построения взаимоотношений с другими людьми. С первых дней жизни человек вступает во взаимоотношения с другими людьми. Сначала с самыми близкими, которые принимают его таким, какой он есть. Позже для гармоничных отношений от человека требуется соблюдение определенных правил и законов: нравственных, этических и т.д. Насколько успешно это удастся делать, человек узнает от партнеров по общению или путем самонаблюдения. Когда возникает необходимость исправить что-либо в своем поведении или отношении к окружающим, человек может приписать неуспех в общении партнеру, его неправильному поведению или негативным качествам личности. Привычка к самонаблюдению и самоанализу своего отношения к окружающим людям помогает корректировать собственное поведение и, таким образом, управлять коммуникативной ситуацией.

Самопознание является важным условием для развития личности. И. Кант писал: *«То обстоятельство, что человек может обладать представлением о своем Я, бесконечно возвышает его над всеми другими существами, живущими на земле. Благодаря этому он личность...»*.

Развитие личности человека в разных сферах может протекать как созревание в соответствии с природными предпосылками, может осуществляться под воздействием окружающей среды и людей. Но истинным развитием личности является то, что определяется собственными установками и целями человека. Безусловно, важно, чтобы эти цели не противоречили человеческим законам и соотносились с нравственными и духовными ценностями общества. **Постановка человеком целей собственного развития и понимание путей их реализации в конкретных социально-исторических условиях возможны только при высоком уровне самопознания.**

Например, школьник, у которого возникают трудности в обучении из-за слабого развития процессов памяти, может довериться учителю и родителям и выполнять все их советы по правильному запоминанию учебного материала. Таким образом, его память будет развиваться под внешним воздействием. Если ребенок сам осознает то, что у него плохая память, сам желает освоить приемы эффективного запоминания и применять их, то он

может управлять своими познавательными процессами и развитием в интеллектуальной сфере.

Самопознание необходимо в профессиональном и личностном самоопределении человека. На этапе вхождения во взрослую жизнь человек осознанно или неосознанно осуществляет выбор профессионального пути, который определит и его дальнейшее личностное развитие. Если это происходит неосознанно, риск сделать неправильный выбор высок. Но даже если подросток задумывается о том, какую профессию выбрать и куда пойти учиться, не всегда он может найти основания для такого сложного решения. Ответить себе на вопросы «кем быть?» и «каким быть?» может человек с развитым самопознанием, способный соотнести свои потребности и особенности своей личности с требованиями желаемой профессии, способный обдуманно строить жизненные планы и ставить обоснованные, реалистичные цели, видеть пути и способы их достижения.

Таким образом, самопознание позволяет человеку отвечать на важные жизненные вопросы «кто я?», «какой я?», «чего я хочу и о чем мечтаю?», «как я отношусь к своей деятельности и окружающим меня людям?», «что я могу?», «кем и каким хочу стать?» и т.д. Познавая себя, можно управлять своей жизнедеятельностью. В этом и заключается готовность человека к самостоятельной организации своей жизни. Особенности самопознания школьников играют важную роль в развитии их личности. **То, насколько хорошо подросток знает свои способности и возможности, умеет анализировать разные стороны своей жизнедеятельности и личности, видит недостатки и возможные пути своего развития, определяет его повседневную жизнь, деятельность и общение с окружающими, постановку новых жизненных целей и стремление к их реализации.** Данную программу мы предлагаем, как одну из возможностей повышения компетентности учащихся в поисках себя и своего жизненного пути.

Рабочая программа факультатива «Познай себя» составлена в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» 273-ФЗ, глава 5, статья 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников, на основании которой педагогические работники обязаны осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию преподаваемого учебного предмета в соответствии с утвержденной рабочей программой учебного предмета.

Цель курса: создание условий для формирования системы внутренне согласованных представлений подростка о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими (Я-концепция).

Основные задачи:

1. способствовать развитию интереса и значимости изучения структуры образа «Я»: телесного «Я», психологического «Я», социального «Я»;
2. способствовать пониманию и осознанию причин собственного поведения и поведения другого человека для построения конструктивных взаимоотношений с другими людьми;
3. научить способам регуляции поведения, эмоциональных состояний;
4. помочь учащимся в личностном и профессиональном самоопределении.

Форма психологической развивающей среды: обучающая психодиагностика – самопознание и саморазвитие подростков в процессе совместного с психологом анализа данных различных психодиагностических процедур.

Реализация программы внеурочной деятельности «Познай себя» направлена на достижение личностных результатов, таких как:

1. Пробуждение интереса и значимости изучения структуры образа «Я»: телесного, психологического и социального.
2. Понимание и осознание причин собственного поведения и поведения других людей для построения конструктивных взаимодействий с другими людьми.
2. Знание способов регулирования своего эмоционального состояния и поведения.
3. Знание своих основных психологических особенностей и умение составлять и предъявлять личностную самопрезентацию.
4. Умение учитывать свои личностные особенности при выборе профессии.

Оценка данных личностных результатов осуществляется в конце изучения курса при подготовке и защите итогового эссе.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.

Познавательные УУД:

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать спорные вопросы на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Структура занятий и режим работы в группе.

Групповые занятия проходят 1 раз в неделю (исходя из возможностей лица).

Программа рассчитана на 17 учебных часов (одно учебное полугодие). Продолжительность каждого занятия 40 минут. Но работа по отдельным темам может длиться дольше (например, 2 занятия) в зависимости от значимости для учащихся изучаемого материала.

Наполняемость группы – 10 - 12 человек.

Структура занятия выстроена следующим образом:

1. Введение в тему (актуализация имеющегося опыта и житейских знаний).
2. Развертывание темы (эмоциональное включение в тему занятия; обеспечение возможности осмысления темы, формирование новых представлений).
3. Индивидуализация темы (развитие самопознания).
4. Завершение темы (обобщение и рефлексия).

Основными компетентностями, на который направлен курс, являются: информационная, коммуникативная, проблемная.

Вопросы к рефлексии:

- Я понял (-а)...
- Меня удивило...
- Я осознал (-а)...
- Думаю, что...
- Я открыл (-а) для себя...
- Я чувствую...

Диагностическая информация, полученная психологом на занятиях, является материалом для изучения, осмысления и дальнейшего обсуждения с учащимися на индивидуальных консультациях.

Принципы работы

1. Принцип учета возрастных особенностей в обучении реализуется в том, что принимаются во внимание следующие характеристики подросткового возраста: преимущественная ориентация на процесс общения; переживания, связанные с чувством наступающей взрослости, половой идентификации и формирования образа «Я»; активное формирование самосознания и рефлексии; ярко выраженная реакция эмансипации и самоактуализации.
2. Принцип диалогизации взаимодействия, то есть равноправного личностного общения на занятиях группы, доверии друг другу. В случае доминирования одного или нескольких из них общение теряет характер подлинного диалога и переходит в русло монолога, что противоречит самой природе групповой работы.
3. Принцип добровольного участия в обсуждении работ. Подросток должен иметь внутреннюю заинтересованность в работе.
4. Принцип постоянного состава группы. Группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию ее членов, если она закрыта, то есть в ней постоянный состав и нет притока новых людей.

Контроль за усвоением знаний осуществляется в ходе заключительной рефлексии в устной форме в конце каждого занятия, в ходе индивидуальных консультаций и при помощи опросника «Обратная связь» на завершающем занятии.

В результате работы по программе курса **учащиеся должны знать/понимать:**

- правила работы в группе;
- значение и способы самопознания;
- составляющие образа «Я»;
- виды темперамента и свой преобладающий тип темперамента;
- основные характеристики типов личности (интроверт и экстраверт) и свой тип личности;
- понятия характер и акцентуация характера;
- перечень социально-значимых свойств личности;

- перечень, качеств, препятствующих личностному росту;
- отличительные качества творческих людей;
- определение понятия «агрессия», формы агрессии;
- определение понятия «обида» и ее составляющие;
- определение понятия «конфликт» и его составляющих;
- определение понятия «эффективное общение», тактики и стратегии эффективного общения;
- определение понятия «социальный интеллект» и «эмоциональный интеллект», их значение в эффективном построении карьеры;
- методики, при помощи которых изучаются особенности личности.

Учащиеся должны уметь:

- открывать себя «миру»;
- оказывать поддержку другому и принимать поддержку от членов группы»
- заполнять и обрабатывать психологические тесты и анализировать полученные результаты;
- ставить перед собой задачи по личностному развитию на основе полученных результатов тестов;
- анализировать и трансформировать свое эмоциональное состояние;
- составить объективный психологический автопортрет и защитить его.

Учащиеся получат возможность:

- использовать в жизни введенные правила работы в группе;
- многократно (по желанию) использовать психологические личностные тесты с целью самопознания;
- учитывать и использовать полученные знания о себе в межличностном общении, в учебной деятельности, при выборе профессии и с целью самосовершенствования;
- использовать свой психологический автопортрет в ситуациях самопрезентации на конкурсах, семинарах, тренингах, в лагерях и т.д.).

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы	Используемые формы внеурочной деятельности по видам
<p>1. Тема: «Самопознание и его значение в жизни человека». Вводное занятие. Задачи и содержание курса. Обсуждение и введение правил работы в группе. Мини-лекция. Методика «Психометрическая типология» и обсуждение результатов диагностики. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	<p>Форма психологической развивающей среды: обучающая психодиагностика – самопознание и саморазвитие подростков в процессе совместного с психологом анализа данных различных психодиагностических процедур, а также мини-лекция, беседа, анализ конкретной ситуации, эксперимент.</p> <p>Психологические формы: мини-лекции, беседы, психологические упражнения, элементы тренинга (в формах этого типа основным средством воздействия являются элементы психологического тренинга, методы практической психологии, индивидуальной и групповой психотерапии (познавательная деятельность).</p>
<p>2. Тема: «Понятие и структура образа «Я». Мини-лекция с использованием презентации. Практикум: Тест «Я». Обсуждение результатов диагностики.</p>	

<p>Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	<p>Словесно-логические формы: беседы, дискуссии, лекции. Основным средством воздействия является слово (убеждение словом), вызывающее ответные эмоции у учащихся. Главное здесь обмен информацией, сообщение ведущего, учащихся. Обсуждение проблемных вопросов (проблемно-ценностное общение).</p> <p>Игровые формы работы: просмотр и обсуждение отрывков фильмов; ролевые игры, карточные (психологические) игры (игровая деятельность).</p>
<p>3. Тема: «Технология структуры личности «Окно Джогари». Мини-лекция. Практикум: проективный тест «Прогулка по лесу» и обсуждение результатов диагностики. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>4. Тема: «Темперамент. Виды темперамента. Учет темперамента в жизни и в выборе профессии». Мини-лекция с элементами беседы. Практикум: тест по определению типа темперамента и обсуждение результатов диагностики. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>5. Тема: «Типы личности: интроверт, экстраверт. Учет типа личности в жизни и в выборе профессии». Мини-лекция с элементами беседы. Практикум: методика Айзенка и обсуждение результатов диагностики. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>6. Тема: «Характер. Акцентуация характера. Значение и учет особенностей характера в выборе профессии». Мини-исследование. Беседа. Практикум: методика МПДО Личко и обсуждение результатов диагностики. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>7. Тема: «Социально-значимые свойства личности». Мини-лекция. Практикум: личностный опросник «ОТКЛЭ» Н.И. Рейнвальд и обсуждение результатов диагностики. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>8. Тема: «Качества, препятствующие личностному росту. Отличительные особенности творческих людей». Мини-лекция с элементами беседы.</p>	

<p>Практикум: методика Хосе Стивенса и обсуждение результатов диагностики. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>9. Тема: «Агрессия. Формы агрессии. Конструктивные методы выражения агрессии. Способы нейтрализации агрессии». Мини-лекция с элементами беседы. Методика Басса-Дарки и обсуждение результатов диагностики. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>10. Тема: «Обида. Составляющие понятия «обида». Обида как одна из форма проявления агрессии. Способы управления обидой». Мини-лекция с элементами беседы. Обсуждение психологической сказки. Психологический эксперимент и обсуждение результатов эксперимента. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>11. Тема: «Конфликты. Динамика, первопричины, сигналы конфликтов. Способы реагирования в конфликте. Способы разрешения конфликтов». Мини-лекция с элементами беседы. Обсуждение примеров. Практикум: методика «Оценка уровня конфликтности личности», Методика Томаса и обсуждение результатов диагностики. Ролевые игры. Рефлексия в устной форме. (2 часа)</p>	
<p>12. Тема: «Эффективное общение. Тактики и стратегии эффективного общения». Мини-лекция с элементами беседы. Методика «КОС-1» и обсуждение результатов диагностики. Рефлексия в устной форме. (2 часа)</p>	
<p>13. Тема: «Механизмы психологической защиты». Лекция с применением презентации и отрывками фильма, иллюстрирующие</p>	

<p>применение механизмов защиты. Беседа. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>14. Тема: «Социальный интеллект. Его составляющая – эмоциональный интеллект. Значение социального и эмоционального интеллекта в построении карьеры». Мини-лекция с элементами беседы. Методика Н. Холла в модификации Г. Резапкиной и обсуждение результатов диагностики. Рефлексия в устной форме. (1 час)</p>	
<p>15. Тема: Подведение итогов работы. Заключительная рефлексия (опросник). Защита психологического эссе «Я – это Я». (1 час)</p>	