

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №91 с углубленным изучением отдельных предметов имени Надежды Курченко» г. Ижевска

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №91
имени Надежды Курченко»
_____ Дягилева М.В.
Приказ № 240 (о.д.) от 28.08.2024г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Мастерская самопознания»
для обучающихся 10 классов**

Составитель: Доркина Н.Н.,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Развитие самосознания — центральный психологический процесс юношеского возраста. Перестройка самосознания связана не столько с умственным развитием, сколько с появлением новых вопросов о себе, точек зрения, с которых человек себя рассматривает. Потребность в познании себя, окружающего мира, повышенный интерес к тому, как меня воспринимают, как я выгляжу, что я могу, кем я стану, отличают психологию старшеклассника. Как отмечает И.С. Кон, «главное психологическое приобретение ранней юности — открытие своего внутреннего мира. Это — радостное и волнующее событие, но оно вызывает и множество тревожных, драматических переживаний. Точную характеристику этого возраста дал великий классик русской литературы И.С. Тургенев: «Каждый человек в юности своей пережил эпоху «гениальности», восторженной самодеятельности, дружеских сходок и кружков... Он готов толковать об обществе, об общественных вопросах, о науке; но общество, также как и наука, существует для него... Такая эпоха теорий, не условленных действительностью, а потому и не желающих применения, мечтательных и неопределенных порывов, избытка сил, которые собираются низвергнуть горы, а пока не хотят и не могут пошевелить соломинку, — такая эпоха необходимо повторяется в развитии каждого; но только тот из нас действительно заслуживает название человека, кто сумеет выйти из этого волшебного круга и пойти далее, вперед к своей цели». Это время, когда каждый задумывается о себе, своем месте в этом мире, своих способностях и возможностях, строит планы на будущее и в соответствии с планами формирует цели.

Внутренне «Я» не совпадает с «внешним» поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «Я» еще неопределенно, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении». Ориентация юноши одновременно на нескольких значимых других делает его психологическую ситуацию неопределенной, внутренне конфликтной. Бессознательное желание избавиться от прежних детских идентификаций активизирует его рефлексивность, а также чувство своей особенности, непохожести на других. Сознание своей исключительности вызывает характерное для ранней юности чувство одиночества или страха одиночества. Следовательно, молодые люди вместе с возросшей потребностью в общении сталкиваются с большими сложностями в этой области. Именно в сфере общения, в познании своего внутреннего мира, в понимании и принятии других, в осознании своих трудностей в общении и нужна прежде всего помощь старшеклассникам. Потребность в полноценном общении у юношей не удовлетворяется, в то время как реальное регламентированное общение намного превышает потребность в нем. Следовательно, старшеклассников не только никто не учит умению общаться, но создается атмосфера, ограничивающая развитие опыта неформального общения. В связи с выше изложенным становится абсолютно ясно, что необходимо специальное обучение коммуникативным навыкам, нахождению способов познания себя, понимания других людей.

Наиболее эффективной формой обучения общению являются практические занятия с элементами социально-психологического тренинга. Такая форма существенно облегчает и ускоряет процесс овладения знаниями, умениями и навыками эффективного социального поведения, способствует сформированной оптимизации коммуникативных возможностей человека, необходимых для организации полноценного продуктивного взаимодействия с другими людьми в практической деятельности и межличностных отношениях, создает возможности для более полного самопознания и самоопределения. Вместе с тем, есть все необходимые предпосылки для продуктивного

использования тренинга для старшеклассников: ярко выраженная потребность в самопознании, более зрелая рефлексия, содержательная самооценка, значимость обратной связи, высокая потребность в общении и трудности в этой сфере.

Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Способность осуществлять это соединение К. А. Абульханова-Славская называет стратегией жизни. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" старшеклассников является главной **ценностью** курса по познанию себя и окружающих. "Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе новые качества, развивать новые способности".

Курс по психологии ориентирован на обучающихся в 10 классах. Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого жизни, понимания себя и своего места в мире отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям раннего юношеского возраста.

Цель: оказание помощи старшеклассникам в формировании индивидуальной стратегии жизни и психологической готовности к вступлению во взрослую жизнь

Задачи:

1. Вооружение старшеклассников системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, группы и социально-психологических ситуаций.
2. Познание своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми.
3. Понимание себя как личности и нахождение способов личностного развития, снятие внутриличностных конфликтов и напряжений.
4. Формирование умений организации оптимального общения; конструктивного разрешения конфликтов в общении, эмоциональной и поведенческой саморегуляции психологического анализа ситуаций.
5. Развитие навыков рефлексии и обратной связи.

При разработке элективного курса "Мастерская самопознания" использовалась программа Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Андреевой "Самопознание школьников". Кроме этого применялся материал социально-психологического тренинга "Познавая себя и окружающих" М. Ю. Савченко и тренинга уверенности в себе А. М. Прихожан.

В содержание программы включены проективные методики, приемы ролевой игры, блок теоретической информации по психологии, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения. Важным условием реализации целей и задач курса является его диалогичность обучения, что исключает критические оценки, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Эффект программы в значительной степени зависит от доброжелательной

творческой атмосферы, от чуткости и внимательности психолога к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий.

Программа основывается на **принципе** постепенности, поэтапности: каждый последующий этап должен логически вытекать из предыдущего. Благодаря «этому человек постепенно углубляется в процесс осознания себя, приоткрывая разные стороны своего «Я», что является основанием для продуктивного общения. В процессе практических занятий развиваются техники самопознания: анализ, обратная связь, рефлексия.

Стратегическую линию программы можно изобразить таким образом: получение новой информации о себе ► Переосмысление представлений о своем образе Я ► Выстраивание нового типа отношений с самим собой и окружающими ► Закрепление позитивного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования.

В результате усвоения учебного материала курса обучающиеся получают возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми и человечеством в целом, смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

Итоговым контролем является защита проектов по определению своих жизненных планов и построению временной перспективы своего будущего.

Предлагаемый курс по психологии рассчитан на 34 часа. Одна тема изучается в течение 2 занятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Задачи	Основное содержание	Методы
1-2	Мир во мне	- создание условия для лучшего знакомства; - определение особенностей личности каждого участника; - создание климат психологической безопасности.	Знакомство. Выработка правил Понятие места в мире. Место силы	Игры на знакомство. Мотивационная беседа. Информирование. Задание на самопознание Проективный рисунок
3-4	Мир вокруг меня	- помощь участникам зафиксировать и на этой основе начать развивать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие и процессе общения; - формирование чувствительность к невербальным средствам общения.	Вербальные и невербальные компоненты общения Межличностное восприятие Стиль общения	Упражнения на доверие «Падение» Мини-сочинение Задание на самопознание
5-6	Я глазами мира	- предоставление участникам возможность увидеть	Самооценка-оценка	Анализ ассоциаций

		себя глазами других людей, соотнести самооценку и оценку членами группы; - формирование умения слушать и давать обратную связь; - коррекция восприятия других и себя.	Активное слушание Информирование Самонаблюдение-наблюдение	Информирование Упражнение «Скульптура» Упражнения-импровизации Задание на самопознание
7-8	Встреча двух миров	- помощь в осознании основных способов и приемов взаимодействия с другими людьми, способов реагирования в сложных ситуации, умения регулировать процесс общения; - формирование индивидуальных способов эффективного общения; — отработка вербальных и невербальных средств общения.	Эмпатия Способы аргументации Символизм	Ролевые игры, гимнастика Информирование «Бой ораторов» Проектирование
9-10	Взаимодействие двух миров	- выявление проблем, не позволяющих каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия; - диагностика и отработка необходимых для этого умений (слушать, понимать, поддерживать и развивать точку зрения другого, доносить свое мнение до каждого).	Роли Настроение Влияние Управление	Дискуссия Игра «Необитаемый остров» Диагностика «Социометрия» Упражнения по инструкции
11-12	Встреча с самим собой	- диагностика и отработка индивидуального стиля общения; - развитие аналитических коммуникативных умений.	Фрустрация Принятие решения Стиль общения	Этюды
13-14	Кто есть кто?	- создание психологических портретов каждого участника группы; - отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других; - самопознание участников, формирование более адекватного представления участников о себе и других.	Качества личности Ресурсы и дефициты	Проективный рисунок
15-16	Заглянем в будущее	- формирование позитивного восприятия участников; - создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию;	Мечта цель задача План успеха	Упражнение «Дерево цели» Проектирование «Встреча через 10 лет»

		- осознание возможных влияний индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом.		«Связующая нить»
17-18	Мой выбор и мои решения	- принятие оптимального решения возможно только на основе критического осмысления ситуации; - демонстрация особенностей принятия персонального и коллективного решения; - формирование представления о том, как отстаивать свою точку зрения при принятии решения.	Выбор Решения Стратегии выбора Причины и последствия принятого и непринятого решения	Сравнительный анализ осуществления выбора и решения лично и коллективно Игра «Воздушный шар», «Пересадка сердца»
19-20	Мои ценности	- формирование ценностного отношения к регламентации взаимодействия и взаимоотношений людей; - расширение представления о законах и нормах как гарантиях целесообразного и конструктивного сосуществования; - формирование умения реалистически оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях.	Ценности Локус контроля (внешний и внутренний)	Игра «Мои ценности», «Альпинисты», «Аукцион ценностей»
21-22	Я и ответственность	- формирование убеждения в необходимости знаний законов и моральных норм и их соблюдения - формирование навыков законопослушного поведения; - помощь в преодолении проявления подросткового эгоцентризма и юношеского максимализма.	Ответственность Исполнительность Правила, законы, права, обязанности	Разбор «Билль о правах человека» Игра «Марионетка»
23-24	Уверенность в себе	- формирование ценностного отношения к себе; - развитие коммуникативных навыков и креативности; - помощь в распознавании признаков неуверенности в себе и других; - снижение уровня тревожности.	Уверенность, Самоуверенность Самооценка Самоценность Способы и приемы отказа	Игра «Билет на корабль» Тренировка умения отказывать
25-26	Защита от критики	- обозначение различия между критикой и оскорблением; - формирование умения извлекать пользу из критических замечаний в свой адрес и корректно	Критика Самокритика Критическое мышление	Игра «Данетки» Тренировка использования приемов нейтрализации критики

		критиковать других; - развитие критического мышления		
27-28	Как справиться с горем?	- формирование представлений об этапах горевания; - развитие эмпатии, сопереживания и толерантности; - формирование умения оказывать помощь человеку, переживающему горе и печаль.	Эмоции и чувства Стадии горевания	Упражнение «Спасательный круг»
29-30	Защита от жестокого обращения	- формирование умения обращаться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе; - обучение конструктивному решению конфликтных ситуаций; - формирование побуждения оказывать помощь и выражать сочувствие жертвам насилия.	Защитные механизмы Телефоны служб психологической помощи	Игра «Мой щит» Упражнение «Телефон доверия»
31-32	Как справиться со страхом?	- формирование умения обращаться за помощью при тревоге и страхе; - обучение конструктивному решению конфликтных ситуаций; - формирование побуждения оказывать помощь и выражать сочувствие при тревоге и страхе.	Страх (реальный и иррациональный) Способы совладания со страхом	Создание портрета страха Арт-техники в преодолении страхов
33-34	Неповторимость индивидуальности	- формирование навыков самопрезентации; - развитие коммуникативных умений; - обучение навыкам стрессоустойчивости.	Защита проектов	Самопрезентация

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М., Мысль. 1991
2. Аверченко Л. К. "Загляни в свою душу", областная ассоциация "Интеллектика", серия "Психологическая служба школы", Омск, 1992
3. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. - М., Просвещение. 1987
4. Кон И. С. Психология ранней юности. - М., Просвещение. 1989
5. Леви В. Искусство быть собой. - М., Знание. 1991
6. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. - М., "Когито-Центр". 2012
7. Немов Р. С. Психология. - М., Просвещение, 1994
8. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М., Творческий центр "Сфера". 2010.
9. Пругченков А. С. Тренинг личностного роста. - М., Новая школа. 1993
10. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. - М., Прогресс. 1993
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М., Прогресс. 1993
12. Самоукина Н. В. Психология оптимизма.- М., Изд-во Института психотерапии. 2010
13. Сатир В. Как строить себя и свою семью. - М., Педагогика, Пресс. 1992
14. Штангль Антон. Язык тела. - Баку, Сада. 1992
15. Хрящева Н. Ю., Макшанов С. И., Сидоренко Е. В. Психогимнастика в тренинге. - С-Пб., "Ювента", 1999
16. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации // Кудряшов. А.Ф. - Петрозаводск, Петрком. 1992
17. Мир детства: Юношеский возраст //А.Г. Хрипкова. - М., Педагогика. 1982