

Отдел образования Администрации Тальменского района  
Алтайского края  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа»  
Тальменского района Алтайского края

ПРИНЯТО  
методическим советом  
Протокол №3  
от 29.08. 2015



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Я.К. Зоммер  
Приказ №37/2  
от 31.08.2015

Рабочая программа  
элективного курса «Познаю себя и учусь управлять собой»  
для 7-8-го классов основного общего образования  
на 2015-2016 уч.г.

Составитель Козма Н.И.,  
педагог-психолог

Среднесибирский 2015

## Пояснительная записка

Большую часть времени ученик проводит в школе. Здесь он получает не только знания по учебным дисциплинам, но и навыки общения со сверстниками, взрослыми и т.д.

Чтобы помочь подростку сделать свой выбор, научить справляться со своими эмоциями, общаться с разными людьми проводится данный курс. Он направлен на создание условий для самоопределения подростков, на их социализацию.

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

*Приветствие.* Его ритуал придумывают обычно сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного настроения на работу и сплочения учащихся.

*Объявление ведущим темы занятий.* Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия или обсуждение домашнего задания.

*Основная работа по теме занятия.* Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.

*Завершение занятий и подведение итогов.* Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, в форме открытого обсуждения. Ученики высказывают своё мнение, удалось ли достичь цели занятия. Если необходимо даётся домашнее задание.

**Цель.** Способствовать развитию и формированию положительного отношения к себе и окружающим.

### **Задачи:**

1. Обеспечение школьника средствами самопознания.
2. Развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения.
3. Повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я».
4. Развитие умений достигать поставленной цели.
5. Развитие социальной чувствительности, социальной адаптации.
6. Повышение самопонимания и понимания других.
7. Развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека.
8. Воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека.
9. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учёбе и других видах деятельности.
10. Обучение способам снятия напряжения.

11. Развитие представлений о ценности здоровья.

12. Формирование негативного отношения к аддиктивному поведению, неприятие любых форм наркотизации.

13. Формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию (пробы ПАВ).

### Тематическое планирование 7, 8 класс.

№ п.п.	Темы занятий	Кол-во часов
1.	Какие бывают эмоции.	1
2.	Где живут мои эмоции.	1
3.	Как узнать эмоцию.	1
4.	Чувства полезные и вредные (О пользе и вреде эмоций).	1
5.	Чувства людей и их поведение (С разными людьми в разных жизненных ситуациях мы ведём себя по-разному).	1
6.	Застенчивость и неуверенность в себе.	1
7.	Обида.	1
8.	Злость и агрессия.	1
9.	Что делать со злостью и агрессией?	1
10.	Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?	1
11.	В поисках достойных путей выражения чувств.	1
12.	Стресс. Как с ним справиться?	1
13.	Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье.	1
14.	Опасные последствия.	1
15.	Соппротивление насилию.	1
16.	Воздействие средств массовой информации.	1
17.	Разоблачение рекламы.	1

### **Литература.**

1. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет).-СПб.: Речь, 2007.-216с.

2. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9-11 классы.-М.:ВАКО, 2008.-240с.- (Педагогика.Психология.Управление).