

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)

ПРИНЯТО
Педагогический совет
№ 3 от 01.09 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор /Косицкая В.А./
приказ № 29/1-од от 02.09.16



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Кто я? Какой я?»
для учащихся 6-х классов ГБОУ
на 2016-2017 учебный год
срок реализации - 2 часа

Сен. само совершен.

Составитель: Лаврова Н.Н.

Санкт-Петербург
2016

Пояснительная записка

Актуальность:

Главная педагогическая задача заключается в создании такой рефлексивной среды, в рамках которой становится возможным самопознание, самосовершенствование и постановка смысловых проблем, касающихся сущности здорового образа жизни в физическом, эмоциональном и социальном планах.

Поскольку развитие ребенка осуществляется в преодолении противоречия между его спонтанной активностью и внешней регуляцией (воспитанием и обучением), важно создать условия, при которых источник развития будет перемещаться внутрь личности, обуславливая новый уровень самосознания, выработки собственных жизненных стратегий, самоопределения. В настоящее время существенная роль в процессе формирования самосознания приписывается развитию эмоционального интеллекта школьников, в частности их способности к эмоциональной саморегуляции. Эмоциональная способность – это мета-способность, определяющая, насколько хорошо человек может использовать все свои способности, включая интеллектуальные. Поэтому в программе особое внимание уделяется формированию у учащихся эмоциональной компетентности, которая подразумевает: распознавание собственных эмоций и чувств, владение эмоциями, понимание эмоций и чувств других людей, самомотивация.

Методические принципы программы состоят:

1. в вооружении учащихся способами получения информации о самих себе, в активном использовании этой информации;
2. в помощи учащимся в смыслотворческой деятельности, предоставление им возможности из многообразия предлагаемых взглядов и подходов выбрать те, которые наиболее сочетаются с его индивидуальным опытом.

Занятия по программе проводятся преимущественно в активной форме, позволяющей учащимся участвовать в рефлексивной деятельности, используя свой творческий потенциал и способность к аналитико-синтетической деятельности.

В организации уроков большую роль играет сочетание принципов научности, доступности, личностной значимости с использованием разнообразных форм и методов обучения: эвристической беседой, проблемной лекцией, беседой-дискуссией, обсуждением значимых событий, игр. Эти уроки необычны по самой своей сути, они направлены на проникновение в глубины характера их участников, на развитие умения слушать и слышать других, когда создается особая атмосфера доверия, где каждый может выразить свои мысли и чувства, где нет хороших и плохих учеников, а есть человек со своим мировоззрением, переживаниями, с вечными жизненными вопросами.

Адресат программы.

Учащиеся 6-х классов ГБОУ№ _____ Работа ведется в группах не более 15 человек, т.о. класс делится на 2 группы.

Цели программы:

1. Развитие коммуникативной компетентности и получение актуальных знаний о самом себе и о других.

Задачи:

1. Сформировать у учащихся умения и навыки, позволяющие самостоятельно находить индивидуальные способы физического и психологического самосовершенствования.
2. Формирование эмоциональной грамотности.
3. Формирование навыков бесконфликтного общения, умения дружить.

Особенностью программы является ее комплексный характер: возможность ее применения с другими программами ЦПМСС и использование ее результатов другими специалистами для групповой/индивидуальной работы.

Срок реализации программы – 2 часа.

Форма занятий – беседа, дискуссия, работа в малых группах.

Режим занятий – занятия проводятся по предварительной договоренности с администрацией ГБОУ.

Ожидаемый результат:

Способность использовать знания и умения прогнозирования событий внутренней и внешней жизни, понимание основ проектирования как деятельности, которая дает начало каким-либо позитивным изменениям в жизни.

Тематическое планирование

№	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Цель занятия	Оборудование	Число
1.	Кто Я? Какой Я?	Групповая работа	2	Получение актуальных знаний о самом себе, повышение эмоциональной компетентности, формирование навыков конструктивного взаимодействия	Доска, мел, бумага А4, карандаши, краски, кисточка.	

Содержание занятия.

	Этап занятия	Действия ведущего	Действия детей
1.	Организационный момент.	Приветствие. Тема занятия. Организация групп детей.	Организация групп.
2.	Я реальный, Я идеальный.	Презентация упражнения - Ладочки, Герб, Букет, Я реальный и Я идеальный.	Участие в упражнении. Презентация. Ответы на вопросы после выполнения упражнения.

3.	Мои чувства и эмоции.	Беседа о чувствах и эмоциях. Какие вы знаете эмоции и чувства? Беседа о средствах выражения эмоций и чувств.	Дискуссия детей. Ответы на вопросы.
4.	Основы саморегуляции	Беседа о способах саморегуляции, выработка индивидуальных способов саморегуляции.	Дискуссия детей. Участие в упражнении.
5.	Подведение итогов	Завершение занятия	Ответы на вопросы.

Приложение 1.

Я реальный, Я идеальный.

1. Приветствие. Упражнение «Традиции», «Поздоровайся по-разному», «Встреча инопланетян», Какого цвета твое настроение и т.п.
 2. Разминка. Используются упражнения, мобилизующие внимание, создающие настрой на работу. «Собака - собака», «Прилетели птицы», «Игра на пианино», Счет и т.п.
 3. Упражнение Герб. Возьте лист бумаги А4 и карандаши. Нарисуйте свой герб, который будет олицетворять вас, ваше состояние и отношение к некоторым аспектам вашей жизни. Герб может быть любой формы, цвета и размера. Ответьте на 6 вопросов. По завершении упражнения каждый из вас может выступить перед классом с презентацией своего герба. Обсуждение упражнения. Вопросы и ответы.
- Упражнение Лодочки, Букет, Я реальное и Я идеальное выполняются по аналогии с упражнением Герб.

Приложение 2.

Мои чувства и эмоции.

1. Эмоциональные состояния и чувства человека. Распознавание собственных эмоций и их причин. Владение эмоциями. Самомотивация. Понимание эмоций других людей. Эмоциональная и социальная компетентность: поведение в конфликтных ситуациях. Прогнозирование событий. Прогнозирование как деятельность, которая дает начало изменениям. Гармонизация отношений к себе и людям как цель проектирования.

Приложение 2.

Основы саморегуляции.

Стресс: причины, характеристики. Поведение в экстремальных ситуациях. Анализ собственного эмоционального состояния. Контроль за психологическим состоянием.

Простейшие приемы и методы понижения эмоционального возбуждения: переключение внимания, приемы логики, мышечное расслабление, регуляция дыхания, мысленные формулировки.

Список литературы.

1. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во МГУ, -2009.-234с.
2. Изард К. Эмоции человека. М.:Изд-во МГУ. -2014.- 630с

3. Козлов И.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. М.: Новая школа, -1993.-38с.
4. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа.- СПб.: Речь, -2007.- 320с.
5. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. М.: Генезис, -2005.- 178с.