Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

Иванова
Оксана
Владимировна

Подписано цифровой подписью: Иванова Оксана Владимировна
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C363631323036363530323030, 1.2.643.100.3=120B303135313936353832353 0, email=cbo.zayceva@mail.ru, c=RU, st=Свердловская область, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21", givenName=Оксана Владимировна, sn=Иванова, 1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1, cn=Иванова Оксана Владимировна
Дата: 2021.09.04 15:56:32 +05'00'

Утверждена
приказом директора
Средней школы № 21
от 30.08.2021г. № 140

Рабочая программа
элективного курса по психологии «Познай себя»
(основное общее образование)

Каменск-Уральский городской округ

Содержание

1. Планируемые результаты освоения элективного курса по психологии «Познай себя» на уровне основного общего образования. 3

2. Содержание элективного курса по психологии «Познай себя» на уровне основного общего образования. 4

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. 5

1. **Планируемые результаты освоения элективного курса по психологии «Познай себя» на уровне основного общего образования**.

Ученик научится:

1. уметь работать в команде;

2. адаптироваться к условиям средней школы;

3. научиться методам и приемам познания себя;

4. осознавать и контролировать свои чувства и мысли;

5. осознавать и называть свои собственные переживания;

6. осознавать в себе задатки и способности;

7. управлять своей деятельностью;

8. понимать внутренний мир другого человека через внешние проявления в деятельности и общении;

9. осознавать причины возникновения конфликтов и особенностей протекания конфликтов;

10. научиться навыкам регулирования конфликтных ситуаций и сотрудничества;

11. принимать ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах;

12. контролировать свое деструктивное поведение.

Ученик получит возможность научиться:

1. распознавать имеющиеся в науке типологиями индивидуально-психологическими особенностями человека с целью осознания ими собственных характеристик;

2. осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;

3. учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

4. развивать уважение к другим людям и самоуважение;

5. формировать навыки сопереживания;

6. использовать знания о базовом понятийном аппарате психологии и ее предметом;

7. повышать уровень своей психологической культуры и эмоционального интеллекта;

8. научиться адекватному самовыражению;

9. расширять свой общий кругозор;

10. сформировывать навык оценивания социальной информации;

11. повышать уровень социокультурной осведомленности;

12. владеть умениями выявлять причинно-следственные связи.

2. Содержание элективного курса по психологии «Познай себя» на уровне основного общего образования.

Курс рассчитан на 34 часа, 1 час в неделю.

Раздел 1. Введение. Что такое общение. (4 часа)

Ознакомление с основными принципами работы. Что такое общение? Освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения.

Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания и познания другого человека.

Чувство собственного достоинства. Познание себя и другого.

Самораскрытие, самопознание. Раскрытие важных качеств. Прошлый опыт и восприятие другого человека.

Раздел 2. Наши чувства и эмоции. (3 часа)

Обида. Влияние чувств и эмоций на общение с людьми.

Как справиться с раздражением, плохим настроением

Мои слабости. Повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств и своих индивидуальных особенностей.

Раздел 3. Как общаются разные люди. (2 часа)

Мои проблемы. Осознание своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению и общению.

Мотивы наших поступков. Осознание мотивов своих поступков, осознании собственного влияния на других людей. Устранение эмоциональных барьеров между членами группы.

Раздел 4. Агрессия и ее роль в развитии человека. (7 часов)

Осознание мотивов своих поступков и чувств. Понимание ценности позитивного общения. Осознание различия между агрессией и агрессивностью, умение контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек?

Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми

Учимся договариваться.

Раздел 5. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. (8 часов)

Осознание важности умения общаться; помощь детям в обретении уверенности в себе.

Зачем человеку нужна уверенность в себе.

Источники уверенности в себе.

Какого человека мы называем неуверенным в себе.

Я становлюсь увереннее.

Уверенность и самоуважение

Уверенность и уважение к другим.

Уверенность в себе и милосердие.

Уверенность в себе и непокорность.

Раздел 6. Конфликты и их роль в усилении Я. (6 часов)

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.

Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.

Конструктивное разрешение конфликтов.

Конфликт как возможность развития.

Готовность к разрешению конфликта

Эффективные приемы в общения.

Раздел 7. Ценности и их роль в жизни человека. (4 часа)

Что такое ценности?

Ценности жизненный путь человека.

Мои ценности.

Помощь друг другу.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема	Количество часов
	Введение. Что такое общение.	**4**
1	Куда же нам плыть?	1
2	Мой дневник. Мнение.	1
3	Чувство собственного достоинства.	1
4	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1

	Наши чувства и эмоции	**3**
5	Обида	1
6	Как справиться с раздражением, плохим настроением	1
7	Мои слабости.	1
	Как общаются разные люди	**3**
8	Мои проблемы.	
9	Мотивы наших поступков	
	Агрессия и ее роль в развитии человека.	**7**
10	Я повзрослел	1
11	У меня появилась агрессия	1
12	Как выглядит агрессивный человек?	1
13	Конструктивное реагирование на агрессию	1
14	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1
15	Учимся договариваться	1
16	Учимся договариваться	1
	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	**8**
17	Зачем человеку нужна уверенность в себе	
18	Источники уверенности в себе.	
19	Какого человека мы называем неуверенным в себе.	
20	Я становлюсь увереннее.	
21	Уверенность и самоуважение	
22	Уверенность и уважение к другим.	
23	Уверенность в себе и милосердие.	
24	Уверенность в себе и непокорность.	
	Конфликты и их роль в усилении Я.	**6**
25	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	
26	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	
27	Конструктивное разрешение конфликтов.	
28	Конфликт как возможность развития.	
29	Готовность к разрешению конфликта	
30	Эффективные приемы в общения.	
	Ценности и их роль в жизни человека.	**4**
31	Что такое ценности?	
32	Ценности и жизненный путь человека.	
33	Мои ценности.	
34	Помощь друг другу	