

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 соверши.*

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. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М.: Генезис, -2005.- 178с.