

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спецкурса
Познай себя (9 класс)
название курса, класс

Куулар Орлана Мергеновна,
Педагог-психолог
Ф.И.О. учителя, должность, квалификационная категория

2020-2021 учебный год

Программа занятий для 9 классов

«Познай себя»

Пояснительная записка

Данный курс рассчитан на подростков 9 классов. Соответственно, программа строится на профориентации. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них как выпускнику.

Еженедельные уроки психологии позволяют детям сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. В то же время урочная форма накладывает на психологическую работу определенные ограничения. Специфика жанра урока и школьного класса как особой разновидности подростковой группы не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных подростков, поэтому большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием.

Методические приемы:

- Устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «Универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- Обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- Тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- Контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся.

Такая работа предусматривает и теоретическую подготовку подростков, и ориентирована на обращение к тем проблемам, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопонимании, самосознании, саморазвитии личности.

Цель: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, изучить мир профессий. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и свою ценность.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и сказкотерапия.

Направления работы:

- Формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора;

- Формирование широкого спектра способностей и интересов,

определение круга устойчивых интересов;

- Повышение компетентности учащихся в области планирования карьеры;

- Формирование интереса к другому человеку как к личности;

- Помощь в осознанном выборе профессии;

- Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;

Содержание занятий в 9 классе

№ п/п	Тема	Упражнения, методы	Кол-во часов
1	Вводное занятие, определение темы спецкурса.	Дискуссия, диалог о будущем.	1
2	Изучение типов профессий по Климову.	Теоретический материал, анализ, закрепление материала.	1
3	Исследование ведущих интересов и профессиональных склонностей школьников (Тест Дж. Голланда, методика Л. Йовайши в модификации Г.В. Рязпкиной)	психологическое исследование	1
4	«Что я знаю о себе»: -развитие групповой сплоченности, -развитие рефлексии, -самоанализ собственного «Я-образа»	«Считаем вместе», «Двадцать Я»	1
5	«Мои достоинства и недостатки»: -создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.	«Мои достоинства и недостатки»	1
6	«Планирование времени»: -создание условий для исследования подростками особенностей организации своего времени.	«Мое настоящее»	1
7	«Время взрослеть»: -создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам.	«Перспективы»	1
8	Изучение профессиональных склонностей старшеклассников	Психолого-педагогическая диагностика	1
9	«Что такое уверенность в себе?»: -обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин, -формулирование представлений о различиях между уверенным и неуверенным и самоуверенным поведением, Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.	«Пальцы», «Три портрета», «Геометрия уверенности»	1
10	«Умение сказать «нет»»: -формирование навыка противостояния групповому давлению, -формирование «культуры отказа»,	«Волк и семеро козлят» «Просьба и отказ»,	1

	-создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию. «Чем уверенность отличается от самоуверенности?»: -закрепление навыка сказать «нет», -формирование представлений об оптимальном самоутверждении, -тренинг оптимального самоутверждения.	«Уверенное поведение»	
11	Проориентационная игра Цель игры — на ассоциативном, образном уровне научиться соотносить человека (в том числе, самого себя) с профессиями и, таким образом, повысить готовность школьников различать профессиональные стереотипы.	Игра «Человек – профессия»	1
12	Игра «Профессия – специальность». Повышение у участников уровня осознания таких их понятий как специализация в рамках той или иной профессии и на расширение информированности о многообразии профессионального труда.	Игровая методика: «Профессия – специальность»	1
13	Формирование профессиональной направленности	Психологический тренинг	1
14	Игра «Угадай профессию». Цель данного игрового упражнения — познакомить участников со схемой анализа профессий.	Психологическая игра	1
15	«Походка» («Поступь профессионала»). Смоделировать некоторые типичные черты и особенности поведения тех или иных профессионалов, позволяющие лучше понять обобщенные образы представителей данных профессий и соотнести их с представлениями о собственном Я-образе.	Моделирование	1
16	«Профессии будущего»	Просмотр видеоматериала по профессиям будущего. Обсуждение увиденного.	1
17	Тренинг-закрепление	Игровой тренинг "Я и мир профессий"	1
18	Занятие 18. Цель занятия: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.	Упражнение «Лучший мотив»	1

19	«Повышение мотивации. Формы самомотивации»	Психологический тренинг	1
20	Занятие 19. Изучение профессий типа «Человек-Человек»	Наглядный материал, коллаж	1
21	Занятие 20. Изучение профессий типа «Человек-Техника»	Наглядный материал, коллаж	1
22	Занятие 21. Изучение профессий типа «Человек-Природа»	Наглядный материал, коллаж	1
23	Занятие 22. Изучение профессий типа «Человек-Знаковая система»	Наглядный материал, коллаж	1
24	Занятие 23. Изучение профессий типа «Человек-Художественный образ»	Наглядный материал, коллаж	1
25	Занятие 24. Посещение компьютерного класса. Поиск данных об учебных заведениях с помощью сети интернет.	Самостоятельный поиск информации	1
26	Занятие 25. Проект «Я и мой выбор»: подготовительный этап	Проектная деятельность	1
27	Занятие 26. Проект «Я и мой выбор»: основной этап	Проектная деятельность	1
28	Занятие 27. Проект «Я и мой выбор»: заключительный этап	Проектная деятельность	1
29	Занятие 28. Проект «Я и мой выбор»: защита проекта часть 1	Проектная деятельность	1
30	Занятие 29. Проект «Я и мой выбор»: защита проекта часть 2	Проектная деятельность	1
31	«Эффективные способы запоминания»	Психологический тренинг	1
32	«Пещера»	Психологический тренинг	1
33	«Снятие нервно-психического напряжения»	Релаксационные упражнения	1
34	«Психологическая готовность к экзаменам»	Психологическая диагностика, рефлексия	1
35	«Эффективные средства борьбы со стрессом. Формулы аутотренинга»	Психологический тренинг	1
36	Подведение итогов	«Я желаю сам себе...», «Комплимент»	1