

Муниципальное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа д. Среднее Кечево

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2023

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2023



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социальной направленности
«Познай себя»

Возраст детей 12-14 лет
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Азиатцева Людмила Яковлевна,
педагог - психолог

д. Среднее Кечево
2023

Содержание

- 1, Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Планируемые результаты освоения программы
 - 1.4. Учебный план
 - 1.5. Содержание учебного плана
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Формы аттестации/контроля
 - 2.3. Оценочные материалы
 - 2.4. Методическое обеспечение программы
 - 2.5. Условия реализации программы
 - 2.6. Воспитательный компонент
3. Список литературы

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы д. Среднее Кечево;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ СОШ д. Среднее Кечево;
- Локальными актами МОУ СОШ д. Среднее Кечево.

Программа «Познай себя» реализует **социально-гуманитарное** направление внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования второго поколения.

Актуальность программы: подростковый период важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Отличительные особенности программы: программа составлена с учетом особенностей подросткового возраста для учащихся 6-9 классов и способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях.

Новизна программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Адресат программы – дети (подростки) в возрасте 12-14 лет.

Состав группы: 5-10 человек

Объем программы: 68 часов

Срок освоения программы: 1 год

Форма занятий: Очная

Режим занятий: 2 часа в неделю

Форма организации образовательного процесса – групповые учебные занятия, тренинги и упражнения, рефлексия. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование у обучающихся важнейших жизненных навыков (личностных, социальных, коммуникативных), способствующих успешной адаптации в обществе,

Задачи программы:

Образовательные:

1. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.
2. Содействовать формированию эго-идентичности. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.

Развивающие:

1. Развивать самосознание; самопринятие.
2. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
3. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.

Воспитательные:

1. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
2. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
3. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Я концепция и ее ключевые компоненты	18	8	10	диагностика
2.	Раздел 2. Эмоциональный мир человека	20	8	12	диагностика

3.	Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	18	8	10	диагностика
4.	Раздел 4. Профорентация	10	4	6	диагностика
5.	Раздел 5. Итоговое занятие	2	0	2	игра
	Итого	68	28	40	

1.3.2. Содержание программы (68 часов)

Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (18 часов)

«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к «умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины. «Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).

«Самоуважение». «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания» «Умственный мусор».

Самоконтроль. «Самоконтроль», «Самоконтроль может мешать». «Реши задачу», «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель).

Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе», «Способы повышения уверенности в себе», «Ирландская дуэль» (К. Фопель). «Стащить журнал». Пол как ключевой аспект Я. «Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель). «Что изменилось».

Раздел 2. Эмоциональный мир человека (20 часов)

Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.

Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние». «Опиши состояние», «Желательные и нежелательные состояния на уроке», «Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...».

Напряжение. «Что такое напряжение». «Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка».

Приемы внешней регуляции состояния. «Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо».

Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». «Царевна Несмеяна» «Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж». «Контроль и регуляция темпа движений и речи».

Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения». «Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1-2-3-4, затем задержка дыхания на 1-2-3-4, выдох — 1-2-3-4, задержка 1-2-3-4 (ритмичное дыхание). «Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание). «Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация». «Самовнушение».

Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение». «От чего может испортиться настроение у подростков». «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики».

Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на..». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков. «Типичные состояния подростков». «Расшифруй состояния». «Кто что ест». «Собери свою команду». «Доведи друга».

Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс».

Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости», «Крыша стрессоустойчивости». «Словесная дуэль».

Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (18 часов)

Способы восприятия информации. «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено».

Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией». «Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент».

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. «По небу шар летит».

Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».

Раздел 4. Профориентация (10 часов)

Профориентация. Хочу и умею.

Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист». Работа в тетради.

Время взрослеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы».

Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Яркие игры.

Что было до ...История возникновения психологии.

Раздел 5. Итоговое занятие (2 часа)

1.3.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы);
- важность профессионального и жизненного самоопределения;

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

Личностные результаты:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор; - осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях; - осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;
- понимать чувства других людей;
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Материально-техническое обеспечение: кабинет, оснащённый компьютером, иллюстративный и демонстрационный материал.

Материалы и инструменты:

- экран для проектора;
- программное обеспечение;
- компьютер;
- штатив;
- микрофон;
- принтер;
- сканер;
- бумага для принтера;
- музыкальный центр;
- музыкальная фонотека;
- аудио и видео кассеты;
- CD – диски;

Кадровое обеспечение программы: для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.2. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Методики и технологии: приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры, когнитивные и дискуссионные методы.

Краткое описание работы с методическими материалами:

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в

начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

2.3. Формы аттестации/контроля

1. Тестирование (для выявления предметных и метапредметных результатов)
2. Наблюдение (для выявления личностных качеств)

Особенности организации аттестации/контроля: конкурсы, игры, тренинги, выполнение творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

2.4. Оценочные материалы

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

Цель воспитательной работы: формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, развитие позитивного образа собственного будущего.

Задачи воспитательной работы: формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

Приоритетные направления воспитательной деятельности: нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, социокультурное и медиакультурное воспитание, профориентационное воспитание.

Формы воспитательной работы: беседа, конференция, сюжетно-ролевая игра.

Методы воспитательной работы: беседа, упражнение, игра, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы: определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки.

Месяц	Направления воспитательной работы		
	Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся	Воспитание семейных ценностей
сентябрь		Беседа о безопасном поведении на дорогах.	Ознакомительное родительское собрание
октябрь		Беседа об оказании помощи пожилым людям.	Беседа о целях и задачах на год.
ноябрь	Создание минипостановок	Беседа «День народного единства»	
декабрь	Помощь в организации школьных мероприятий	Беседа о безопасном поведении в зимние каникулы.	
январь		Беседа «Нравственные идеалы»	
февраль		Беседа о культуре поведения в общественных местах	
март	Организация мастер-класса по выполнению опытов		
апрель		Беседа «Береги природу»	
май		Беседа «Юные герои»	Заключительное родительское собрание по итогам работы кружка

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Заполнение визитной карточки

Образец заполнения:

Меня зовут _____
 Я люблю _____

Меня раздражает _____

Я умею _____

Я хочу научиться _____

Я считаю правильным _____

Я мечтаю _____

Несколько слов обо мне (что я за человек) _____

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 188 .
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». 2000 г.7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
7. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
8. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
9. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников /1 Методические рекомендации по образовательной области "Технология", Екатеринбург: Издво ИРРО, 1996.
10. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
11. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
12. Познавательные процессы и способности в обучении и под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
13. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, МГ. Ярошевского, м, 1990.
14. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
15. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
16. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
17. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр "Эйдос", 1991.
18. Тихомирова Л.О. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 — 14 лет. М.: Рольф, 2001.
19. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В. С-Петербург, 1994.
20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.

21. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). — 4-е изд. М.: Генезис, 2012
22. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
23. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Для обучающихся:

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков Е.Л., Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие; А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина М.: Издательство «Атлант», 2004.

Для родителей (законных представителей):

Интернет-ресурсы:

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;

<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;

<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;

<http://festival.lseptember.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

www.alleng.ru - сайт информационных ресурсов;

<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;

<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;

<http://www.km.ru> - портал компании «Кирилл и Мефодий».

<http://catalog.iot.ru> - каталог интернет-ресурсов по образованию.

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя»

Публичное название: Познай себя

Краткое описание:

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.