

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

Принято:
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 3
Протокол №1
От 30.08.2021г.

Утверждено:

Директор
МАОУ СОШ № 3

Ахмадулина Т.Г.

Приказ №91

От 30.08. 2021г.



Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Познай себя»

Возраст обучающихся 11-14 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
Журавлева Александра Леонидовна,
педагог-психолог

г. Красноуральск
2021

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка	3 - 4
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы	4 - 5
1.3. Содержание общеразвивающей программы	5
1.3.1. Учебный (тематический) план	5
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана	6 - 8
1.4. Планируемые результаты	9 - 10
2. Комплекс организационно – педагогических условий	10
2.1. Условия реализации программы	10 - 11
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	12 - 12
3. Список литературы	13

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Познай себя» имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность

Данная программа направлена на решение вопросов развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки. Она поможет подросткам познать себя и научиться управлять своим внутренним миром.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение. Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии. Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемая программа «Познай себя» в начале средней школы направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, так как способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция развития дополнительного образования детей).

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11) (далее - Федеральный приоритетный проект).

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН).

Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 3, утверждённый Постановлением администрации городского округа Красноуральск от 30.04.2019 г. № 585.

Отличительные особенности

Данная программа разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой и социально-психологического тренинга «Саморазвитие личности» для младших подростков. Тренинг - это форма психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сфере общения, деятельности, личностного развития и коррекции.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формированию личностных качеств.

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 14 лет.

Количество обучающихся в группе 7 - 15 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (1 академический час – 40 мин.).

Объем общеразвивающей программы

Общий объем общеразвивающей программы «Познай себя» составляет 34 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы

Количество недель – 34 (в год), месяцев – 9 (в год), лет (модулей) – 1.

Уровневость общеразвивающей программы

Общеразвивающая программа «Познай себя» имеет один уровень.

Формы обучения: групповая

Виды занятий: лекция, беседа, занятия с элементами тренинга, игра, практикум, самостоятельная работа, работа в парах, коллективные обсуждения и дискуссии.

Формы подведения результатов: тестирование, анкетирование, опросы, самоотчеты.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является развитие социально-личностной сферы учащихся подросткового возраста, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД). В соответствии с целью программы определены следующие **задачи:**

Обучающие задачи:

- Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
- Научить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- Формировать навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Развивающие задачи:

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Развивать интеллектуальную сферу (общие и специальные способности, познавательную направленность и пр.).
- Развивать самосознание (чувство собственного достоинства, адекватную самооценку).
- Развивать эмоциональную сферу (чувства, переживания, настроение и пр.), умение понимать чувства и переживания других людей.
- Развивать рефлексию как процесс принятия и понимания самого себя.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Воспитательные задачи:

- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.
- Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения. Обнаруживать и преодолевать негативные проявления в привычках и манерах поведения учащихся.
- Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Прививать любовь к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в мир психологии.	2	1	1	Тестирование, анкетирование, опрос.
2	Самопознание. Я и мой внутренний мир.	10	5	5	Тестирование, анкетирование, опрос.
3	Развитие навыков позитивного общения.	10	5	5	Тестирование, анкетирование, опрос.
4	Разрешение проблем общения.	10	5	5	Тестирование, анкетирование, опрос.
5	Подведение итогов	2	0	2	Тестирование, анкетирование, самоотчеты.
6	Итого	34	16	18	

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие. Знакомство. (2 ч.)

Теория (1 час): Беседа о психологии, зачем нужно знать себя. Знакомство с основными разделами программы.

Практика (1 час): Формирование группы; создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; знакомство участников между собой, выяснение ожиданий учащихся. Анкетирование.

2. Я – это Я. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Я и мои личные качества.

Практика (0,5 часа): Составление рассказа о себе.

3. Я – глазами других. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Каким человека видят окружающие.

Практика (0,5 часа): Игра «Опиши друга», игра «Ассоциации».

4. Самооценка. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Понятие о самооценности человеческого «Я». Влияние самооценки на жизнь человека.

Практика (0,5 часа): Дискуссия «Самое-самое». Игра «Верю ли я в себя?»

5. Мои внутренние друзья и враги. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Мир эмоций и чувств человека. Спектр эмоций и чувств.

Практика (0,5 часа): Игра «Цвет моего настроения», игра «Распознай эмоцию».

6. Ярмарка достоинств. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Понятие о достоинствах человека.

Практика (0,5 часа): Упражнение «Я могу».

7. Груз привычек. (2 ч.)

Теория (1 час): Какие бывают привычки. Механизм формирования привычек. Влияние привычек на жизнь человека. Привычки здорового образа жизни.

Практика (1 час): Тест «Сможешь ли ты устоять?». Игра «Набор привычек».

8. Мои потребности. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Разные виды потребностей человека. Потребности личности.

Практика (0,5 часа): Игра «Колесо потребностей». Дискуссия «Чего мне не хватает для счастья?».

9. Уверенное и неуверенное поведение. (1ч.)

Теория (0,5 часа): Понятие о сильной личности. Качества уверенного человека.

Практика (0,5 часа): Тест по методике Дембо-Рубинштейн.

10. Азбука перемен (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Как изменить себя в лучшую сторону? Что для это нужно?

Практика (0,5 часа): Составление азбуки перемен.

11. Общение в жизни человека (1ч.)

Теория (0,5 часа): Значение общения в жизни человека.

Практика (0,5 часа): Тест-игра «С тобой приятно общаться».

12. Правила общения. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Знакомство с правилами общения. Соблюдение границ и норм в общении.

Практика (0,5 часа): Развитие навыков общения. Тест-игра «Ситуация».

13. Мелочи общения: интонация, мимика, жесты, поза. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Представление о психологических аспектах общения. Роль интонации слов в общении. Мимика, жесты и поза – о чем они хотят сказать?

Практика (0,5 часа): Упражнения «Скажи фразу», «Телефонный разговор», «Просьба», «Разговор через стекло».

14. Учимся слушать друг друга. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Умеем ли мы слушать собеседника? Слушаем и слышим.

Практика (0,5 часа): Тест «Умеете ли вы слушать?». Игра «Испорченный телефон».

15. Пойми меня. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Умение понимать друг друга, высказывать свои мысли свободно, не боясь неодобрения.

Практика (0,5 часа): Тест-игра «Свобода слова».

16. Вежливость. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Правила вежливого и уважительного общения.

Практика (0,5 часа): Составление кодекса вежливости.

17. Compliments или лесть. (1ч.)

Теория (0,5 часа): Понятия «комплимент» и «лесть». Умение видеть положительные качества человека. Как правильно реагировать на комплименты.

Практика (0,5 часа): Упражнение «Скажи комплимент», составление словаря комплиментов.

18. Культура общения. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Соблюдение этикета в общении.

Практика (0,5 часа): Тест-игра «С кем я говорю?».

19. Умение вести беседу. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Правила ведения беседы.

Практика (0,5 часа): Игра «Поговорим».

20. Ищу друга. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Общение с друзьями. Значение доверия, откровенности и искренности в общении.

Практика (0,5 часа): Составление объявления «Ищу друга».

21. Барьеры общения. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Представление о вербальных барьерах общения. Понятия «Противостояние», «Компромисс», «Сотрудничество», «Уступки». Варианты альтернативного поведения.

Практика (0,5 часа): Дискуссия ««Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены»

22. Почему люди ссорятся? Конфликт. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Понятие «Конфликт». Особенности поведения в конфликтной ситуации, способы выхода из конфликта.

Практика (0,5 часа): Игра «Разожми кулак», «Да и нет».

23. Предотвращение конфликтов. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Как предотвратить конфликт.

Практика (0,5 часа): Тест «Конфликтный ли ты человек?», игра «Петухи».

24. Мои проблемы. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Понятие «Проблема». Учимся осознавать и обсуждать свои проблемы.

Практика (0,5 часа): Игра «Диалог со своим мозгом».

25. Обиды. (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Понятие «Обида». Как обида влияет на общение. Учимся осознавать и прощать обиды.

Практика (0,5 часа): Упражнение «Рисуем обиду».

26. Критика (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Понятие «Критика». Как правильно реагировать на критику.

Практика (0,5 часа): Упражнение «Я-сообщение».

27. Нужна ли агрессия? (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Представление об агрессивном поведении. Притча о змее. Конструктивная и деструктивная агрессия.

Практика (0,5 часа): Упражнение «Выставка»

28. Агрессия со стороны. Как на нее реагировать? (1 ч.)

Теория (0,5 часа): Ситуация агрессии со стороны. Как вести себя в этом случае.

Практика (0,5 часа): Игра «Моя реакция».

29. Способы саморегуляции в стрессовой ситуации (2 ч.)

Теория (1 час): Понятие стресса. Виды стресса. Модели поведения в кризисных ситуациях. Рекомендации по саморегуляции при стрессе.

Практика (1 час): Упражнения «Мысленная картина», «Мышечная релаксация», «Место силы», упражнения на дыхание..

30. Подведение итогов (2 ч.)

Практика (2 часа): Обсуждение итогов участия в программе. Игра с мячом «Я научил(я)...». Рисунок «Мои результаты», итоговое анкетирование.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;

- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Личностные результаты

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий

Занятия проводятся в классном кабинете. Уровень материально - технического оснащения стандартный (согласно общепринятым базовым требованиям к данному типу объекта и соблюдению установленных требований – Сан Пин, пожарных и др.).

Перечень инвентаря и оборудования:

Компьютер с аудио системой, проектор, резиновый мяч малый, бумага формата А4, цветные карандаши, цветные маркеры, акварельные краски, кисти, стаканы для воды.

Информационное обеспечение:

интернет - источники:

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
<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.

Кадровое обеспечение: в реализации данной программы участвует педагог-психолог.

Методические материалы:

Ценностные ориентиры содержания программы:

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям;
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим;
- умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Форма проведения данной программы – занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

Формы проведения занятия

- Групповые занятия (обучение в сотрудничестве).
- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии.

В программе «Познай себя» используются следующие методы:

- Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:
 - словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
 - наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу);
 - практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).
 - Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:
 - объяснительно-иллюстративный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
 - репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
 - частично-поисковый (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
 - исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся).
 - Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности, учащихся на занятиях:
 - фронтальный (одновременная работа со всеми учащимися);
 - индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);
 - групповой (организация работы в группе);
 - индивидуальный (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем).
- Средства обучения – это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой деятельности:
- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;
 - упражнение;
 - поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);
 - методы игры в различных вариантах;
 - составление плана.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы

- Тестовые задания, упражнения;
- Анкетирование, опросы;
- Самоотчеты;
- Тестовые задания для оценки освоения программы в теоретической части.

Психолого-педагогическая диагностика изменений в личности обучающихся проводится как входная, промежуточная и итоговая. Эффективность усвоения курса осуществляется путем сопоставления первичной и итоговой диагностики. Также на показатель эффективности влияют самоотчеты участников программы, расширение диапазона используемых подростками стратегий поведения в конкретных ситуациях, выработка оптимальных для конкретной ситуации стратегий и способов разрешения проблемы

3. Список литературы:

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М., 1991.
2. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
3. Дубинская В.В., Баскакова З.Л. Мой мир. Курс социальной поддержки учащихся старших классов. М., 1997.
4. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. Киев, 1997.
5. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.
6. Кан-Калик В.А. Грамматика общения. М., 1995.
7. Лещинская Е.А. Тренинги общения для учащихся 4–6-х классов. Киев, 1994.
8. Насонкина С.А. Уроки этикета. СПб., 1997.
9. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. М., 1994.
10. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. М., 1995.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1–4 ч.) М., 1998.
12. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.
13. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5–6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
14. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2012.

