

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный Центр №1»
454 136 г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев 56 б
Тел/факс 8(351) 200-2019 e-mail: maouoc1@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ:
Директор MAOU «ОЦ №1»
И.П. Правосудова
«10» января 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя»

Направленность программы:
социально-гуманитарная

Уровень программы –
ознакомительный
Возраст детей – 14-16 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования,
педагог – психолог
Мингазова Гульнара Фирдавиевна,

г. Челябинск 2023г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
1.4. Учебный план	6
1.5. Содержание учебного плана	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Формы аттестации/контроля	10
2.3. Оценочные материалы	10
2.4. Методическое обеспечение программы	10
2.5. Условия реализации программы	11
2.6. Воспитательный компонент	11
3. Список литературы	12

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

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

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МАОУ «ОЦ№1»;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАОУ «ОЦ№1»;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАОУ «ОЦ№1»;

Уровень освоения программы: базовый

Направленность (профиль): социально-гуманитарная

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, это — ему 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 8-10 классов и способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях.

Занятия проводятся в кабинете.

На занятиях у ребят есть возможность осознать и решить свои личные проблемы, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

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:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 14-16 лет.

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.

Наполняемость группы: 5-15 человек

Объем программы: 144 часа

Срок освоения программы: 1 год

Форма(ы) обучения: Очная

Режим занятий: 4 часа в неделю

Особенности организации образовательного процесса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой

работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание подростком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте. Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у обучающихся потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

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.

Планируемые результаты освоения программы

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;

1.3. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты	26	10	16	диагностика
2.	Раздел 2. Эмоциональный мир человека	39	18	21	диагностика
3.	Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	39	18	21	диагностика
4.	Раздел 5. Профориентация	39	18	21	диагностика
5.	Раздел 6. Итоговое занятие	1	0	1	игра
	Итого	144	64	80	

1.4. Содержание учебного плана

Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (26 часа)

«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 (39 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 (39 часов)

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

Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «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. «Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит».

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

Раздел 5. Профориентация (39 часов)

Профориентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков.

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 6. Итоговое занятие (1 час)

1.5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Познай себя	Познай себя	
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Что изучает наука психология?	Что изучает наука психология?	4
	Я - концепция	4
	Самоуважение	4
	Самоконтроль	4
	Уверенность в себе	4
	Пол как ключевой аспект Я	4
	Психические состояния и их свойства	4
	Напряжение	4
	Приемы внутренней регуляции состояния	4
	Приемы саморегуляции	4
Психические состояния .	Настроение	4
	Настроение и активность человека	4
	Возрастной аспект состояний: состояние старших подростков	5
	Стресс	4
	Стресс и стрессоустойчивость	4
	Способы восприятия информации	4
	Способы переработки информации	4
	Темп работы с информацией	5
	Как мы получаем информацию о человеке.	4
	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	4
	Понимание причин поведения людей.	4
	Впечатление, которое мы производим.	4
	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	4
	Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.	4
Профориентация.	Профориентация. Хочу и умею	4
	Моя профессия	4
	Темперамент и выбор профессии	4
	Интересы и выбор профессии	4
	Склонности и профессиональная направленность	4
	Профессиональный тип личности	4
	Классификация профессий	4
	Время взрослеть	4
	Выбор и моделирование	4

	Что было до ...Итоговое занятие	2
--	---------------------------------	---

1.6. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов: тестирование

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств: наблюдение, беседа,

Особенности организации аттестации/контроля: конкурсы, игры, тренинги

1.7. 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.

1.8. 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 самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

1.9. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 5-15 человек и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);

Кадровое обеспечение программы:

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

1.10. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы:

Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию 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.

2. 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». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области «Технология». Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр «Эйдос», 1991.

19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.

20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.

21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.

22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012

23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

24. 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.1september.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.