

Муниципальное образовательное учреждение «Волосовская средняя
общеобразовательная школа №1»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 31.08.2020 № 305

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Познай себя»

срок реализации программы 1 год

Попсueva Нина Николаевна,

Педагог психолог

г. Волосово
2020

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Познай себя»

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Познай себя» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему «Я» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2015 г.; – авторской программы Г.К. Селевко «Познай себя» для уч-ся 5-х классов (из курса «Самосовершенствование личности», Г.К. Селевко), 2017 г.;

Предлагаемая программа психологических занятий способствует развитию интереса к познанию себя и направлена на личностное развитие, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование.

Основная цель программы: обеспечение формирования психологического здоровья школьников и выполнение возрастных задач развития.

Задачи программы:

1. Формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои чувства, чужие достоинства и недостатки.
2. Формирование умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т. е. формирования личностной рефлексии.
3. Формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя, формирование умения делать свой выбор.
4. Формирование чувства «умелости», «компетентности», качественно нового уровня развития произвольной регуляции поведения и деятельности.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа 11-12 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Познай себя»»: период – с сентября по май (1 учебный год).

II. Учебно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Я и моя школа	1
2.	Кто я, какой я?	1
3.	Мой успех в школе	1
4.	Как справиться с плохим настроением	1
5.	Мое отношение к оценке	1
6.	Как я оцениваю себя сам	1
7.	Как стать уверенным в себе	1
8.	Мои мечты о школе	1
9.	Как добиваться успеха	1
10.	Мой класс	1
11.	Трудное слово «нет»	1
12.	Я и мир	1
13.	Чем мы отличаемся друг от друга	1
14.	Мир дружбы и сотрудничества	1
15.	Давайте жить дружно	1
16.	Зачем нужна дружба?	1
17.	Настоящий друг - какой он?	1
18.	Умею ли я дружить?	1
19.	Без друзей меня чуть-чуть	1
20.	Без друзей меня чуть-чуть	1
21.	Я и мои друзья	1
22.	Я не одинок в этом мире	1
23.	Что мешает дружбе?	1
24.	Я и мои «колючки»	1
25.	Меняемся ради дружбы	1
26.	Что такое конфликт?	1
27.	Для чего нужен конфликт	1
28.	Учимся разрешать конфликты	1
29.	Стратегии разрешения конфликтов	1
30.	Я умею принимать другого	1
31.	Нужна ли агрессия?	1
32.	У меня появилась агрессия	1

33.	Пойми меня	1
34.	Теперь я другой!	1

III. Содержание программы.

Я и моя школа

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Ритуал приветствия. Игра «Ассоциация к лету». Визуализация «Каким я вижу себя в пятом классе». Рисунок «Я в пятом классе». Игра «Пожелания волшебной шляпы». Ритуал прощания.

Кто я, какой я?

Ритуал приветствия. Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца. Ритуал прощания.

Мой успех в школе

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Успех в школе». Мои цели. Что мне помогает в достижении цели. Рисунок школы с дорожкой, по которой дети идут к своей цели. Ритуал прощания.

Как справиться с плохим настроением

Ритуал приветствия. Управление настроением. Как искать выход из трудных ситуаций. Работа с художественным текстом. Упражнение «Подарим друг другу улыбку». Трудная ситуация. Поиск выхода из трудной ситуации, которую невозможно изменить. Знакомство с методом «позитивного переформулирования». Работа с текстом. Упражнение «Я справился». Ритуал прощания.

Мое отношение к оценке

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Оцени другого». Беседа «Мое отношение к оценке». Работа с текстом сказки «Волчонок Тёма». Анализ сказки. Поиск ответов на проблемные вопросы. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Как я оцениваю себя сам

Ритуал приветствия. Беседа «Что такое самооценка». Ответ на вопрос «Какой я?». одним словом. Упражнение «Как я оцениваю себя сам». Упражнение «Как меня оценивают другие». Ритуал прощания. Игра «Салют».

Как стать уверенным в себе

Ритуал приветствия. Мысли и поведение. Связь между мыслями и поведением. Примеры удачно решённых жизненных ситуаций, разбор различных вариантов поведения в трудных ситуациях. Игра «Я справлюсь». Позитивные мысли. Закрепление умения работать с позитивными мыслями. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Мои мечты о школе

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Школьные фантазии». Рисунок «Идеальная школа». Написание сочинения «Школа в

стране Наоборот». Ритуал прощания. Игра «Салют».

Как добиваться успеха

Ритуал приветствия. Успех. Представление понятия «успех». Что мешает добиться успеха. Анализ текста «Контрольная работа». Рефлексия. Упражнение «Я смогу». Диагностика тревожности. Условия достижения успеха. Работа с художественным текстом. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Мой класс

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Внешний и внутренний мир». Работа с художественным текстом. Упражнение «Маленький принц». Коллективный рисунок «Галактика нашего класса». Ритуал прощания. Игра «Галактический салют».

Трудное слово «нет»

Ритуал приветствия. Когда трудно сказать «нет». Учимся говорить «нет». Осознание ответственности за свой выбор. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Учимся говорить «нет». Практический тренинг на закрепление навыка через разыгрывание ситуаций. Рефлексия. Визуализация образов – работа с плакатами. Ритуал прощания.

Я и мир

Ритуал приветствия. Психологическая разминка. Игра «Волшебная палочка». Работа с художественным текстом. Упражнение «Заговоры». Коллективное составление коллажа из заговоров. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Чем мы отличаемся друг от друга

Ритуал приветствия. Формирование представлений о неповторимости каждого человека. Игра-разминка «Изобрази радость». Работа с художественным текстом «Разноцветные камешки». Диагностика самооценки «Самый-самый». Тренинг развития коммуникативных умений. Упражнения «Подари камешек», «Мостик дружбы». Игра «Если нравится тебе, то делай так!» (Коррекция самооценки игровыми средствами).

Мир дружбы и сотрудничества

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «На что похожа дружба». Игра «Ассоциации». Составление коллективного коллажа «Дружба - это...». Ритуал прощания. Игра «Салют».

Давайте жить дружно

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Упражнение «Говорящие ладошки». Упражнение «Волшебный магазин». Упражнение «Закончи предложение». Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Зачем нужна дружба?

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Любите ли вы дружить». Упражнение «Незаконченные предложения». Упражнение «Суд над дружбой». Работа с художественным текстом. Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Дружеский салют».

Настоящий друг - какой он?

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Любите ли вы

дружить?». Упражнение «Темные и светлые качества настоящего друга» (заполнение таблицы). Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Умею ли я дружить?

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Изобрази свое умение». Групповая дискуссия на тему «Что такое умение дружить, из чего оно состоит и нужно ли ему учиться». Упражнение «Умею ли я дружить». Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Дружеский салют».

Без друзей меня чуть-чуть

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Дерево и ветер». Упражнение «Рисунок страха». Рефлексия на тему «Легко ли было изобразить страх». Упражнение «Кораблекрушение». Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

Без друзей меня чуть-чуть (продолжение)

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Дерево и ветер». Упражнение «Рисунок дружбы» (детям предлагается нарисовать образ дружбы). Рефлексия на тему «Легко ли было изобразить дружбу». Упражнение «Групповая дискуссия». Упражнение «Объявление». Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

Я и мои друзья

Ритуал приветствия. Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок». Ритуал прощания.

Я не одинок в этом мире

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Снежный ком». Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок». Ритуал прощания.

Что мешает дружбе?

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Что может помешать дружбе». Работа с художественным текстом «История про заколдованного мальчика» (Л.М. Новикова, И.В. Самойлова). Разыгрывание истории про Клауса. Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Я и мои «колючки»

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнетики. Работа с художественным текстом «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Меняемся ради дружбы

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Визуализация». Упражнение «Лепка» (дети под музыку лепят образ того качества, который они увидели в

предыдущем упражнении). Упражнение «Волшебный пластилин». Выставка работ. Ритуал прощания. Игра «Салют».

Что такое конфликт

Ритуал приветствия. Игра «Ассоциации». Упражнение «Карта конфликта» (дети заполняют специальную анкету). Упражнение «Как я справляюсь с конфликтом». Групповая дискуссия на тему «Легко ли справиться с конфликтом». Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

Для чего нужен конфликт?

Ритуал приветствия. Игра «Разыграй конфликт». Беседа «Для чего нужен конфликт» (помогают или вредят конфликты человеку). Упражнение «Плюсы и минусы конфликта» (заполнение таблицы). Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

Учимся разрешать конфликты

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Типичные конфликты пятиклассников». Разыгрывание конфликта с мирным вариантом решения. Работа с художественным текстом «Кнопка и пуговка» (Л.М. Новикова, И.В. Самойлова). Ритуал прощания «Я рад, что ты пришел сегодня на занятия».

Стратегии разрешения конфликта

Ритуал приветствия. Игра «Разыграй конфликт». Беседа «Какие бывают стратегии разрешения конфликта». Разыгрывание конфликтных ситуаций. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стил ь входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте. Ритуал прощания.

Я умею принимать другого

Ритуал приветствия. Игра «Наши симпатии» (дети, передавая друг другу мягкую игрушку, заканчивают предложение «Мне симпатичен ..., потому что ...»). Упражнение «Почтовый ящик». Рисование на тему «Как я подружился с ...» (нужно найти в человеке что-то хорошее и написать то качество, которое помогло подружиться). Рефлексия. Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

Нужна ли агрессия?

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Наши симпатии». Работа с художественным текстом «Притча о змее». Понятие конструктивной и деструктивной агрессии. Упражнение «Выставка». Способы погашения агрессии. Ритуал прощания «Салют».

У меня появилась агрессия

Ритуал приветствия. Различия между агрессией и агрессивностью. Как распознать агрессивного человека. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Упражнения «Покажи агрессию», «Агрессивный продавец». Ритуал прощания.

Пойми меня

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Подарим друг другу

улыбку». Работа с пословицами. Объяснение своего выбора и выбора пословицы. Игра-шутка «Пойми меня». Рефлексия, анализ занятия. Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

Теперь я другой!

Ритуал приветствия. Психологическая разминка «Ассоциации». Упражнение «Я - хороший, мы - хорошие». Диагностика «Метод незаконченных предложений» (детям предлагаются карточки с незаконченными предложениями). Рефлексия «Что изменилось в вас после занятий»? Ритуал прощания. Игра «Салют дружбы».

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков.

IV. Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы.

Кружок работает в двух направлениях:

- изучение теоретического материала;
- формирование практических навыков

В кружке применяются различные формы работы:

Основные технологии обучения:

- традиционное, или объяснительно-иллюстративное обучение;
- мультимедийные технологии.

Формы организации учебной деятельности:

- фронтальная работа;
- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа дома (по желанию учащихся).

Основные методы обучения:

- беседа;
- работа с учебной литературой;
- демонстрация приемов, наглядных материалов, образцов;
- упражнения;
- работа с технической документацией;
- инструктажи.

Организация образовательного процесса.

Период – с сентября по май (1 учебный год). Занятия проводятся раз в неделю, 1 час, всего за год 33 часа. Примерная наполняемость группы – до 20 человек. К занятиям могут быть допущены девочки и мальчики 11-12 лет.

V. Перечень оборудования (оборудование, инструменты, материалы и приспособления):

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Парты	15 шт
Стол учителя	1 шт
Стулья	17 шт
Доска настенная	1 шт

VI. Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Проектор	1 шт
Компьютер	1 шт
Экспозиционный экран	1 шт

VII. Перечень учебно-методических материалов:

– мультимедийные (цифровые) средства.

VIII. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Метапредметными результатами изучения программы является формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- Осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- Осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- Овладеть навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- Научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- Учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- Учиться осознавать и анализировать изменения в себе;
- Адекватно воспринимать оценки учителя;
- Уметь распознавать чувства других людей;
- 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.