

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Светогорска»

ПРИНЯТА:

на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 31.08.23 г.

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 340 от 31.08.2023 г.

Директор школы

В.В. Кокоткина



Дополнительная общеразвивающая программа
естественно – научной направленности
«Познай себя»

срок реализации программы: 1 год

программу разработал: Востриков А.В.,
учитель биологии

г. Светогорск
2023 г.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. 21.07.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами (СанПиН 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (в ред. постановления Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Главная цель курса: развитие личности ребёнка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности», предохраняющими ребёнка от излишней «боли самопознания».

Основные задачи обучения:

- познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии, её предметом;
- учить методам и приёмам познания себя;
- учить детей осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;
- познакомить детей с имеющимися в науке типологиями индивидуально-психологических особенностей человека с целью осознания ими собственных характеристик;
- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- научить детей осознавать и называть свои собственные переживания;
- развивать навыки общения и умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения;
- развитие психологической культуры;
- формирование общественно активного коллектива;
- обучения культуре толерантного поведения к разным категориям людей;

- развитие способности к рефлексии;
- осознание многообразия мира и проявлений личности в этом мире.

Данная программа посвящена работе с учащимися средней школы. В ней представлены сценарии групповых занятий с учениками 7-ых и 8-ых классов. Основная цель занятий - помочь подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научиться лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, а также помочь осознать свои особенности, научиться решать свои проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля. Во время групповых занятий предлагаются важные для них темы, в ходе обсуждения которых они будут открывать какие-то новые грани своего Я. Через игровые задания, давая им возможность узнать мнение окружающих о себе, сравнить себя с ними, почувствовать свою близость. Но главное, на этих занятиях подростки смогут позволить себе не согласиться друг с другом, высказать свое непохожее на других мнение по тому или иному вопросу. Это еще раз укрепит их в собственной ценности, в ценности каждого ученика в классе, позволит им сказать: «Меня поняли. И я хочу понимать других»

Новизна данной программы заключается, во-первых, в ее предназначении детям младшего подросткового возраста с различным уровнем психологической культуры, вовлеченным в единый образовательный процесс, во-вторых, в соединении творческого компонента с компонентами развития личности и социализации учащихся.

В основном занятия практические – проводятся преимущественно в интерактивной форме и включают в себя упражнения, тесты, социально- психологические тренинги, психологические игры, дискуссии, которые предназначены для овладения учащимися навыками решения задач, связанных с психологией как с наукой о человеке. На занятиях дети играют. Рассказывают о себе. Свободно выражают себя в рисунке, танце, движении, размышляют вслух, выполняют индивидуальные и групповые задания, разыгрывают сценки, слушают и обсуждают специально придуманные сказки, расслабляются под музыку, участвуют в конкурсах.

Календарно-тематическое планирование (36 часов)

Дата	Тема	Количество часов	Форма проведения	Форма контроля
04.09.2023	Почему нам нужно изучать чувства	1	Практическое занятие	Устный опрос
11.09.2023	Основные законы психологии эмоций	1	Практическое занятие	Устный опрос
18.09.2023	Запреты на чувства	1	Практическое занятие	Устный опрос
25.09.2023	Эффект обратного действия	1	Практическое занятие	Устный опрос
02.10.2023	Передача чувств по наследству	1	Практическое занятие	Устный опрос

09.10.2023	Психогигиена эмоциональной жизни	1	Практическое занятие	Устный опрос
16.10.2023	Как мы получаем информацию о другом человеке	1	Практическое занятие	Устный опрос
23.10.2023	Учимся понимать жесты и позы	1	Практическое занятие	Устный опрос
06.11.2023	Жесты	1	Практическое занятие	Устный опрос
13.11.2023	Невербальные признаки обмана	1	Практическое занятие	Устный опрос
20.11.2023	Понимание причин поведения людей	1	Практическое занятие	Устный опрос
27.11.2023	Впечатление, которое мы производим	1	Практическое занятие	Устный опрос
04.12.2023	Из чего складывается впечатление о человеке	1	Практическое занятие	Устный опрос
11.12.2023	Способы понимания социальной информации	1	Практическое занятие	Устный опрос
18.12.2023	Влияние эмоций на познание	1	Практическое занятие	Устный опрос
25.12.2023	Обобщение темы	1	Практическое занятие	Устный опрос
08.01.2024	Моя картина конфликта. Что такое конфликт?	1	Практическое занятие	Устный опрос
15.01.2024	Корни конфликта. Способы поведения в конфликте	1	Практическое занятие	Устный опрос
22.01.2024	«Словарь конфликта». Конструктивное разрешение конфликтов	1	Практическое занятие	Устный опрос
29.01.2024	«Сердцебиение». Конфликт как возможность развития	1	Практическое занятие	Устный опрос
05.02.2024	«Мысли и чувства». Готовность к разрешению конфликта	1	Практическое занятие	Устный опрос
12.02.2024	«Бутылка молока». Эффективные приемы общения	1	Практическое занятие	Устный опрос
19.02.2024	«Что мне нужно»? Эффективные приемы общения	1	Практическое занятие	Устный опрос
26.02.2024	«Что мне нужно»? Эффективные приемы в общения	1	Практическое занятие	Устный опрос

04.03.2024	«Трудное решение». Конфликты в школе, дома, на улице	1	Практическое занятие	Устный опрос
11.03.2024	«Бутылочные крышки». Конструктивное разрешение конфликтов	1	Практическое занятие	Устный опрос
18.03.2024	«Правильный выбор». Конструктивное разрешение конфликтов	1	Практическое занятие	Устный опрос
25.03.2024	Привлекательность человека	1	Практическое занятие	Устный опрос
01.04.2024	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	Практическое занятие	Устный опрос
08.04.2024	Дружба. Четыре модели общения.	1	Практическое занятие	Устный опрос
15.04.2024	Романтические отношения	1	Практическое занятие	Устный опрос
22.04.2024	Любовь	1	Практическое занятие	Устный опрос
29.04.2024	Половая идентичность и ее развитие у подростков	1	Практическое занятие	Устный опрос
06.05.2024	Переживание любви	1	Практическое занятие	Устный опрос
13.05.2024	Обобщение темы	1	Практическое занятие	Устный опрос
20.05.2024	Проект на психологическую тематику	1	Практическое занятие	Защита проекта

Содержание программы

Тема 1. Эмоциональная сфера человека

Занятие 1. Почему нам нужно изучать чувства.

- «Знакомство»
- «Почему нужно обращать внимание на чувства людей»
- «Что чувствовала Вика»
- Диалог психолога и Вики
- «Чьи глаза»
- «Коллективный рисунок»

Занятие 2. Основные законы психологии эмоций.

- «Какое слово не подходит»

- «Основные законы психологии эмоций»
- Работа со сказкой «Чертежник»
- Вопросы для обсуждения Игровые задания
- «Ассоциации»
- «Царевна Несмеяна»

Занятие 3. Запреты на чувства

- «Комплексы»
- «Составь комплекс»
- «Ты прав и ты прав...»
- «Запреты на чувства»
- «Определи запреты»
- «Куда уходят чувства» Игровые задания
- «Калейдоскоп чувств»
- «Педсовет»

Занятие 4. Эффект обратного действия.

- «Ученый, поэт, балерина, сказочник»
- «Что чувствует человек, если...»
- «Эффект обратного действия»
- «Как помочь человеку»
- «Ассоциации»

Занятие 5. Передача чувств по наследству.

- «Каждый смотрит по-своему»
- «Что чувствует человек, если...»
- «В чем отличие»
- «Могут ли чувства передаваться «по наследству»?»
- «Дети нацистских преступников»
- Рассказ сына
- Рассказ внучки
- «Задумай чувство»
- «Букет моих чувств»

Занятие 6. Психогигиена эмоциональной жизни.

- «И это грустно, и это весело...»
- «Что чувствует человек, если...»

- «Какое чувство повышает...»
- «Необходимость контакта с чувствами»
- Работа со сказкой «Портфельчик»
- Вопросы для обсуждения Игровые задания
- «Перепутанница»

Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека.

Занятие 7. Как мы получаем информацию о другом человеке.

- «Что чувствует человек, если...»
- «Что чувствует человек, если он сделал...»
- «Понимать окружающих»
- Работа в тетради
- «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?»
- «Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке?» Игровые задания
- «Я тебя понимаю»
- «Покажи состояние жестом»
- «Как мы друг друга понимаем»

Занятие 8. Учимся понимать жесты и позы.

- «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...»
- «Узнай чувство»
- «Жесты и позы всегда говорят о чем-то»
- «Жесты, отражающие состояние человека»
- Работа с притчей «Похожий на всех» Игровые задания
- «Придумай ситуацию»
- «Разговор по телефону»

Занятие 9. Жесты.

- «Найди лишнее слово»
- Работа с притчей «Песенка»
- «Вспомним жесты» Игровые задания
- «Живое зеркало»
- «Фотография на память»

Занятие 10. Невербальные признаки обмана.

- «Найди закономерность»
- «Определи причину»
- «О чем говорят жесты» Игровые задания
- «Искренний комплимент»
- «Врунишка»

Занятие 11. Понимание причин поведения людей.

- «Найди объединяющее слово»
- «Определи причину»
- «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей»
- «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли»
- «Как не делать ошибки в понимании» Игровые задания
- «Если я Ника»
- «Что я сейчас чувствую, о чем думаю»

Занятие 12. Впечатление, которое мы производим.

- «Первое впечатление»
- «Как произвести впечатление» Игровые задания
- «Я устраиваюсь на работу»
- «Я меняю школу»

Занятие 13. Из чего складывается впечатление о человеке.

- «Что нужно делать»
- «Что мы понимаем о человеке»
- Работа в тетради Игровые задания
- «Впечатление»
- «Новый учитель»

Занятие 14. Способы понимания социальной информации

- «Найти аналогии»
- «Понимание социальной информации»
- «Какая информация легче запоминается?» Игровые задания
- «Рекламные агенты»
- «Шпионы»

Занятие 15. Влияние эмоций на познание.

- «Найти аналогию»
- «Найти слово»
- «Какая информация лучше запоминается» Игровые задания
- «Сердитое лицо»
- «Мы все похожи»

Занятие 16. Обобщение темы

- «Вспомним изученное»
- «Счастье — это когда тебя понимают» Игровые задания
- «Сыщики»
- «Как понравиться девочке (мальчику)»
- «Признак разделения»

Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я-человека (психологический практикум)

Занятие 17. Моя картина конфликта. Что такое конфликт?

- Приветствие
- Проиллюстрировать собственное представление о конфликте.
- Рисуем «Конфликт»
- Сопереживание
- Прощание

Занятие 18. Корни конфликта. Способы поведения в конфликте

- Приветствие
- Общественный конфликт
- Семейный конфликт
- Конфликт сверстников
- Школьный конфликт
- Источники конфликта
- Прощание

Занятие 19. «Словарь конфликта». Конструктивное разрешение конфликтов.

- Приветствие
- «Это конфликт»
- «Большинство конфликтов»
- Дать собственное определение конфликта
- Словарь конфликта

- «Большинство конфликтов»
- Прощание

Занятие 20. «Сердцебиение». Конфликт как возможность развития

- Приветствие
- Физические реакции на конфликт
- Физические реакции и поведение
- «Сердцебиение»
- «Не говори мне»
- Прощание

Занятие 21. «Мысли и чувства». Готовность к разрешению конфликта

- Приветствие
- Отношения, эмоции и поведение.
- «Что бы вы сделали?»
- «Думать и чувствовать»
- Ролевые игры
- Прощание

Занятие 22. «Бутылка молока». Эффективные приемы общения

- Приветствие
- «Моя позиция»
- Столкновения, позиции и глубинные интересы
- «Бутылка молока».
- Прощание

Занятие 23. «Что мне нужно»? Эффективные приемы общения

- Приветствие
- Мои потребности и желания
- Мой список
- «Корни конфликта»
- Прощание

Занятие 24. «Что мне нужно»? Эффективные приемы в общении

- Приветствие
- Мои потребности и желания

- Мои ценности
- «Космический корабль».
- «Я принимаю решение»
- Прощание

Занятие 25. «Трудное решение». Конфликты в школе, дома, на улице.

- Приветствие
- Мои потребности, желания и поведение
- «Решения, решения, решения»
- Что я ценю в своей жизни?
- Прощание

Занятие 26. «Бутылочные крышки». Конструктивное разрешение конфликтов.

- Приветствие
- Четыре правила мозгового штурма.
- «Бутылочные крышки».
- Мозговой штурм
- Мозговой штурм в конфликтной ситуации
- Прощание

Занятие 27. «Правильный выбор». Конструктивное разрешение конфликтов.

- Приветствие
- Опишем конфликт
- «Правильный выбор».
- Чувства и желания
- Взаимоприемлемое решение
- Презентация
- «Пять ступеней»
- Итоги, итоги...
- Прощание

Тема 4. Межличностная привлекательность: любовь, дружба

Занятие 28. Привлекательность человека

- «Найти синоним»
- «Что привлекает в человеке»
- «Какая привлекательность важнее» Игровые задания

- «Звезда привлекательности»
- «Волшебное превращение»

Занятие 29. Взаимность или обоюдная привлекательность.

- «Продолжи ряд»
- «Найди слово»
- «Взаимная симпатия»
- «Легко ли проявлять симпатию» Игровые задания
- «Передай взглядом»
- «Самый лучший комплимент»

Занятие 30. Дружба. Четыре модели общения.

- «Найти лишнее слово»
- «Модели общения»
- «Что для тебя значимо»
- «Твое мнение»
- «Три качества»
- «На приеме у психолога» Игровые задания
- «Живые руки»
- «Вопрос для Лизы»

Занятие 31. Романтические отношения.

- «Продолжи ряд»
- «Влюбленность и любовь»
- «Как поступить»
- «На приеме у психолога» Игровые задания
- «Кто признается в любви лучше всех»
- «Чья фраза лучше»

Занятие 32. Любовь

- «Какие слова подходят»
- «Как я понимаю любовь»
- «Приведи пример»
- «А это любовь?»
- Проводится беседа по вопросам Игровые задания
- «Портреты»

Занятие 33. Половая идентичность и ее развитие у подростков.

- «Может ли быть так...?»
- «Проведи диагностику» Игровые задания
- «Кто более оригинален»

Занятие 34. Переживание любви.

- «Может ли быть так...?»
- «Я - философ»
- «На приеме у психолога»

Занятие 35. Обобщение.

- «Подарок»
- Что помогает и что мешает любви
- «Какие слова подходят»
- «Может ли быть так...?»
- Работа в тетради
- «Я тебя люблю»
- «Психологическая задача» Игровые задания
- «Любимый цветок и цвет галстука»

Занятие 34. Групповой проект.

- Защита индивидуального или группового психологического проекта
- Подведение итогов курса.

Материально-техническое оснащение

При реализации программы используются современные образовательные технологии. Совместная деятельность учеников и учителя дает возможность скорректировать образовательный процесс с целью достижения конкретного результата, что позволяет значительно повысить эффективность учебного процесса. Активно применяются коллективные формы познавательной деятельности (парная и групповая работа учащихся на практических занятиях). Акцентируется внимание на индивидуализации обучения с учетом личностных характеристик и познавательных способностей учащихся путем разработки индивидуальных заданий и выбора форм педагогического общения. Педагогические приемы направлены на равномерное продвижение всех обучаемых в процессе освоения учебного материала и результативности обучения независимо от исходного уровня их знаний и индивидуальных особенностей.

Методика работы с учащимися среднего звена предполагает следующие формы и приемы работы в проведении кружка:

- Наглядные (демонстрация иллюстраций, наблюдения);
- Лекционные занятия (разъясняющие объяснения, указания, пояснения);
- Групповые дискуссии (вопросы к детям, дидактические игры, словесная оценка результатов в процессе текущего и итогового контроля, анализ и выводы на перспективу);
- Исследовательская работа (выявление проблемы, постановка, формулирование проблемы, пояснение неясных вопросов, формулирование гипотезы);
- Планирование и разработка учебных действий, сбор данных (накопление фактов, наблюдений, доказательств);

Приемы научно-исследовательской деятельности в данном курсе являются наиболее эффективной образовательной технологией. Широкое применение заданий, связанных с проведением наблюдений и опытов, развивает у школьников исследовательские наклонности. Учащиеся смогут применять новые знания и умения на практике, научатся излагать свои мысли, работать индивидуально, в группе и в коллективе. Приобретение навыков исследовательской деятельности поможет им приобщиться к миру науки.

Для проведения занятий в студии используется учебный класс, в котором есть необходимое пространство для групповой тренинговой работы.

Необходимо наличие мультимедийной аппаратуры для демонстрации фильмов, канцтоваров (бумага, ручки, папки с файлами бланки).

Формы контроля и качества подготовки учащихся

Для оценки образовательной деятельности учащихся используются результаты учебно-исследовательских проектов, фронтальные беседы по изучаемой теме, отчеты по проделанной групповой работе.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Личностные:

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

Учащиеся должны уметь:

- Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- Создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- Пользоваться смысловым чтением.
- Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные:

- Знание возрастной динамики становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий в восприятии человека человеком
- Понимание психологических механизмов формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми. Формирование представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах
- Умение правильно интерпретировать информацию, получаемую при

непосредственном наблюдении за человеком.

- Формирование представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как отношениях, основанных на взаимности, взаимодействии.
- Формирование понятия потребности в общении, осознание своей потребности и своих характерных особенностей в общении.
- Формирование представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям.
- Знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Формирование представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве. - Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека.
- Понимание роли стереотипов, предрассудков, предубеждений как факторов, препятствующих пониманию другого человека.
- Раскрытие роль жизненного опыта в формировании собственных критериев понимания и оценки другого человека
- Формирование представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.

Результатом освоения программы является выполнение и защита индивидуального или совместного проекта на выбранную тему по психологии, интересующую учеников.

Учебно-методическое обеспечение

1. О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе (7-классы) - 2-е изд. М,: Генезис, 2008. – 167с.
2. Д. Шапиро Ш 23 Конфликт и общение: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. – Мн.:»Тессей», 1999. – 288с.