

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новолялинского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ НГО «СОШ № 12»
(протокол от 26.08.2021 №9)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАОУ НГО «СОШ №12»
от 01.09.2021 №75-ОД

Дополнительная общеобразовательная программа
«Познай себя»
на 2021 – 2022 учебный год

Педагог-психолог: Федорова Г.Н.

Лобва
2021

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты	7
3	Основное содержание программы	8
4	Список литературы	15

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по развитию психологической адаптации составлена, на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО);
- Положение о порядке разработки рабочей программы по учебным предметам (курсам) в начальной школе в соответствии с ФГОС НОО;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ НГО «СОШ № 12» на 2021 – 2022 учебный год;
- Учебного плана дополнительного образования МАОУ НГО «СОШ № 12» на 2021 – 2022 учебный год;
- Годового календарного графика на 2021 – 2022 учебный год;
- Положения о рабочей программе дополнительного образования МАОУ НГО «СОШ № 12»

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» относится к программам психолого-педагогической направленности, так как направлена на решение задач психологической адаптации детей в современном обществе. По функциональному предназначению программа является - развивающей, по форме организации образовательного процесса - групповой, по срокам реализации – годичной.

1.3. Новизна программы

Основная идея программы заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т.е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости,

формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

1.4. Актуальность программы

Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психики человека, возможностей человека. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей. Поиски ответов на вопросы и выполнение заданий по данной программе - это увлекательное занятие и одновременно существенный элемент изучения психологии.

Программа «Познай себя» способствует познанию ребёнком своего внутреннего мира, делая его одновременно объектом и субъектом познания, побуждает ребенка к саморазвитию, понимаемому как активное качественное преобразование своего внутреннего мира, приводящее к принципиально новому способу жизнедеятельности - творческой самореализации.

Основной целью деятельности современной школы является обеспечение целостного развития личности ребенка, формирование общих познавательных способностей и эрудиции, становление элементарной культуры деятельности, развитие готовности к самообразованию и коммуникативных умений. Поэтому важную роль приобретает изучение процесса развития личности каждого ребенка.

На формирование, развитие и изменение помимо семьи, влияет опыт взаимодействия со взрослыми и сверстниками в школе. Самооценка, как центральное образование личности, определяет социальную адаптацию, регулирует ее поведение и деятельность. Формирование самооценки происходит в процессе учебной деятельности и межличностного взаимодействия. Ребенок оценивает себя по тем качествам, которые составляют его образ Я, сравнивая себя с другими людьми.

В связи с этим актуальной становится проблема создания условий для

подготовки человека, способного стать субъектом саморазвития не только в условиях обучения в школе, но и в условиях всей своей жизни. основополагающим свойством зрелой личности является потребность в саморазвитии, в реализации своего личностного потенциала. Потребность в саморазвитии выступает не только показателем личностной зрелости, но и условием ее достижения. Важнейшим способом достижения этого является познание человеком своего я, изменение отношения к своему я и управление своим я.

1.5. Основание разработки рабочей программы внеурочной деятельности

Школа сегодня стремительно меняется, пытается попасть в ногу со временем. Главное же изменение в обществе, влияющее и на ситуацию в образовании - это ускорение темпов развития. Поэтому важно не только дать ребёнку как можно больше конкретных предметных знаний, но и вооружить ребёнка такими универсальными учебными действиями, которые помогут ему развиваться и самосовершенствоваться в непрерывно меняющемся обществе.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредоточивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего, в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем, помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Многолетние исследования эффективности обучения школьников по развивающим дидактическим системам выявили важный, в плане

формирования основ мировоззрения результат. Он состоит в том, что осуществление общего психологического развития учащихся, и мыслительной деятельности в частности, закономерно приводит к личностному становлению школьников, формированию у них критического отношения к явлениям окружающей действительности, умению выбирать адекватные формы своего поведения в конкретной ситуации.

Занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

1.6. Цели и задачи обучения

Цель – создание условий для расширения и углубления знаний учащихся о психической деятельности человека, для развития самосознания учащегося и самосовершенствовании его личности.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать общие представления учащихся о психологии как науке;
2. Оказать учащимся помощь в открытии внутреннего мира человека;
3. Способствовать формированию адекватной самооценки.

Развивающие:

1. Развивать интерес познания себя и желание работать над собой;
2. Развивать коммуникативную компетентность в сотрудничестве:
 - умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
 - способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать; - в формировании социально адекватных способов поведения;
3. Развивать конструктивное общение, умение разрешать конфликтные

ситуации;

4. Развивать умение самостоятельной организации своей деятельности;

5. Развивать способности управлять своим поведением;

Воспитывающие:

1. Формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания;

2. Создавать условия для формирования адекватной самооценки, развития самосознания.

3. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить у них интерес к внутреннему миру человека.

1.7. Место учебного предмета в учебном плане

Курс введён в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках общеинтеллектуального направления

Программа данного курса представляет систему психолого - интеллектуально – развивающих занятий для учащихся начальных классов. На изучение отводится 2 часа в неделю, 66 часов в год (33 учебные недели).

2. Планируемые результаты

Занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки). Помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций). Способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Личностные результаты:

- развивать культуру общения: умение высказывать своё мнение;

- развивать интеллектуальные способности;

- анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по

НИМ ВЫВОДЫ;

- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

Предметные результаты:

- понятие термина «психология», что изучает;
- место психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;
- о роли своих возможностей и способностей в развитии личности человека;
- понятия самовоспитания, способностей, характера;
- освоение приемов и методов организации и планирования деятельности;
- приобретение навыков социальной активности;
- получение конкретных социальных и профильных знаний и умений, предусмотренных программой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- определение в выборе успешной стратегии в различных ситуациях;
- овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

3. Основное содержание программы.

Программа посвящена тому, как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе. Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Однако забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителями. Помогать в поисках ресурсов, утверждению веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать

не только внешний мир, но и самого себя. В этой гармонии его школьный путь будет более успешным и радостным. Введены в традиционный учебный процесс программы развивающие занятия, направленные на развитие личностно-мотивационных, интеллектуальных сфер ребенка, памяти, внимания, пространственного воображения и других важных психических функций. Используются задания и упражнения игровой формы, наиболее доступной и характерной для детей соответствующего возраста.

Младший школьный возраст – период впитывания, накопления и усвоения знаний. Успешному выполнению этой важной жизненной функции благоприятствуют характерные особенности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. У младших школьников каждая из отмеченных способностей выражена, главным образом, своей положительной стороной, и в этом заключается неповторимое своеобразие данного возраста. Некоторые из особенностей младших школьников в последующие годы сходят на нет, другие во многом изменяют свое значение. Сложно оценить действительное значение проявляемых в детстве признаков способностей и тем более предусмотреть их дальнейшее развитие. В младшем школьном возрасте происходит возникновение личного сознания - возникновение сознания своего ограниченного места в отношениях со взрослыми. Возникает осознание возможностей своих действий, он начинает понимать, что не всё может (начало самооценки). На личном опыте дети приобретают навыки и умения понимать свои чувства и свое эмоциональное состояние, а также видят, что дружеское расположение друг к другу улучшают отношения между людьми.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы и приёмы:

- игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;

- техники и приёмы саморегуляции – беседы.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу. Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие. Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром.

3,4 классы (66 часов)

Тема 1. Что такое психология? (Королевство внутреннего мира.) (4 часа)

Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы на занятиях. Знакомство с наукой психология, психологическими терминами, понятиями.

Форма: групповая, беседа, игра.

Вид деятельности: познавательная, игровая.

Тема 2. Психические процессы. (Ощущения. Виды ощущений.) (4 часа)

Рассмотреть психический процесс – ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Определить виды ощущений. Практически испытать различные виды ощущений. Осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира.

Форма: групповая, мини лекция, упражнения.

Вид деятельности: познавательная, игровая, практика.

Тема 3. Восприятие и его свойства. (6 часов)

Рассмотреть процесс восприятия и его характеристики. Практически исследовать особенности процесса восприятия.

Форма: групповая, мини лекция, дискуссия.

Вид деятельности: познавательная, игровая, практическая.

Тема 4. Память и её развитие. (6 часов)

Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации.

Форма: групповая, мини лекция, упражнения.

Вид деятельности: познавательная, игровая практическая.

Тема 5. Внимание и его развитие. (12 часов)

Знакомство с понятием внимание. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, наблюдательности, помехоустойчивости внимания.

Форма: групповая, мини лекция, упражнения.

Вид деятельности: познавательная, игровая, практическая.

Тема 6. Мышление, виды мышления. Развитие. (10 часов)

Знакомство с понятием мышление. Развитие образного, логического, ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.

Форма: групповая, мини лекция, упражнения.

Вид деятельности: познавательная, игровая, практическая.

Тема 7. Характер. Особенности характера. (8 часов)

Познакомиться с понятием характера. Рассмотреть жизненные проявления характера, индивидуальные различия в характерах людей, изменение характера в течение жизни.

Форма: групповая, мини лекция, практикум

Вид деятельности: познавательная, ценностно-ориентированная, игровая практическая.

Тема 8. Самооценка. (6 часов)

Рассмотреть понятие самооценки, понять влияние самооценки на становление личности человека и его деятельность. Показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки, снизить зависимость самооценки от мнения других людей.

Форма: групповая, мини лекция, практикум

Вид деятельности: познавательная, ценностно-ориентированная, игровая практическая.

Тема 9. Воля. Волевое поведение. (4 часа)

Получить представление о воле и волевом поведении человека. Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. Изучить волевые качества человека.

Форма: групповая, мини лекция, дискуссия.

Вид деятельности: познавательная, ценностно-ориентированная.

Тема 10. Эмоции. Развитие. (6 часов)

Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознавания эмоций и чувств.

Форма: групповая, мини лекция, практикум

Вид деятельности: познавательная, ценностно-ориентированная, игровая практическая.

Учебно-тематический план 3,4 класс, 66 часов

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Что такое психология? (Королевство внутреннего мира.)	4	4	-
2	Психические процессы. (Ощущения. Виды ощущений)	4	2	2
3	Восприятие и его свойства.	6	4	2
4	Память и её развитие.	6	2	4
5	Внимание и его развитие.	12	4	8
6	Мышление, виды мышления. Развитие.	10	4	6
7	Характер. Особенности характера.	8	4	4
8	Самооценка.	6	2	4
9	Воля. Волевое поведение.	4	4	-
10	Эмоции. Развитие.	6	4	2
	Итого:	66	34	32

Календарно-тематическое планирование
3,4 класс

№ п/п	Тема\форма занятия	Всего часов
1-2	Введение. Что такое «психология»	2
3-4	Королевство внутреннего мира человека.	2
5	Давайте познакомимся: «Ваши ощущения и виды ощущений»	4
6	Что такое восприятие.	3
7	Процессы восприятия	2
8	Свойства восприятия	1
9-10	Её величество память. Зачем она нужна?	2
11-12	Как развевать память.	4
13	Госпожа внимание. Для чего нам внимание	4
14-16	Развиваем внимание.	8
17	Что такое мышление? Изучаем виды мышления.	4
18-19	Развиваем мышление.	6
20-21	Господин характер. Типы и черты характера.	8
22	Самооценка.	2
23	Изучи себя.	4
24-25	Её величество воля. Волевое поведение.	4
26	Эмоции	4
27	Учись читать по эмоциям	1
28	Итоги	1

4. Список литературы

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
3. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 10 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
4. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
5. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.
6. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.
7. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
8. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
9. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.