

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Троицкая средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера Ордена Славы Ткаченко Александра Платоновича» Бузулукского района

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР  
МОБУ «Троицкая СОШ им. Ткаченко А.П.»  
Федорова В.И. \_\_\_\_\_

«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Троицкая СОШ им. Ткаченко  
А.П.»

\_\_\_\_\_ В.Г. Янков

Приказ № \_147/5 от \_27августа\_2024 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я познаю себя»

Возраст обучающихся: 8-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год



Составитель:  
Мирзаева Амина Камоловна,  
педагог дополнительного образования

с. Троицкое, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 младшем подростковом возрасте, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при переходе с одной ступени образования на другую. Именно в этом возрасте идет борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая приобретает для подростков особое значение.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Дети 2-4 классов активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между детьми и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять им возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Большинство детей в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Курс «Я познаю себя» оказывает педагогическую, психологическую, информационную и организационную поддержку учащимся начальной школы, оказывает помощь в приобретении школьниками представлений о жизненных, социальных ценностях.

Программа курса «Я познаю себя» ориентирована на применение широкого комплекса психологического тестирования, анкетирования, самоанализа, упражнений, тренингов.

При разработке курса учтены психологические особенности обучающихся. Для них, как известно, исключительно актуальным является познание своей личности, характера, способностей. Пробуждение интереса к своему внутреннему миру связано с формированием у них самопознания и самооценки. Одна из важнейших социально-психологических характеристик этого возраста – его способность к сознательному усвоению нравственных понятий и осознанию своих поступков и поведения других людей. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

**Цель программы:** развитие коммуникативной компетентности как одной из важнейших компетенций, способствующих успешной адаптации личности в обществе.

### **Задачи:**

- ✓ Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- ✓ Учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
  - ✓ Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
  - ✓ Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- ✓ Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- ✓ Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.
- ✓ Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
- ✓ Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

На изучение курса отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ:**

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- просмотр кино-, видео-, телефильма;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела, тема  | количество часов |          |           | Формы аттестации / контроля |
|-------|---|------------------|----------|-----------|-----------------------------|
|       |   | Всего            | Теория   | Практика  |                             |
| 1.    | Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты                      | 10               | 2        | 8         | диагностика                 |
| 2.    | Раздел 2. Эмоциональный мир человека                                  | 10               | 3        | 7         | диагностика                 |
| 3.    | Раздел 3. Психологические особенности человека и работа с информацией | 8                | 2        | 6         | диагностика                 |
| 4.    | Раздел 4. Профориентация  | 5                | 1        | 4         | диагностика                 |
| 5.    | Раздел 5. Итоговое занятие  | 1                | 0        | 1         | игра                        |
|       | ИТОГО   | <b>34</b>        | <b>8</b> | <b>26</b> |                             |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (10 часов)**

«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения младших 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 (10 часов)**

Способствовать осознанию учащихся 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 младших подростков.

«Типичные состояния учащихся». «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 (8 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 4. Профориентация (5 часов)**

Профориентация. Хочу и умею. Диагностика УУД младших 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 5. Итоговое занятие (1 час)**

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Познай себя                   | Познай себя  |              |
|-------------------------------|--|--------------|
| Раздел                        | Тема урока   | Пол-во часов |
| Что изучает наука психология* | Что изучает наука психология?  | 1            |
|                               | Я - концепция  | 1            |
|                               | Самоуважение   | 1            |
|                               | Самоконтроль   | 1            |
|                               | Уверенность в себе   | 1            |
|                               | Пол как ключевой аспект Я  | 1            |
|                               | Психические состояния и их свойства  | 1            |
|                               | Напряжение   | 1            |
|                               | Приемы внутренней регуляции состояния  | 1            |
|                               | Приемы саморегуляции   | 1            |
| Психические состояния .       | Настроение   | 1            |
|                               | Настроение и активность человека   | 1            |
|                               | Возрастной аспект состояний: состояние младших подростков                          | 1            |
|                               | Стресс   | 1            |
|                               | Стресс и стрессоустойчивость   | 2            |
|                               | Способы восприятия информации  | 2            |
|                               | Способы переработки информации   | 1            |
|                               | Темп работы с информацией  | 1            |
|                               | Как мы получаем информацию о человеке.   | 1            |
|                               | Учимся понимать жесты и позы. Жесты.   | 2            |
|                               | Понимание причин поведения людей.  | 1            |
|                               | Впечатление, которое мы производим.  | 1            |
|                               | Из чего складывается первое впечатление о человеке.                                | 2            |
|                               | Что такое наблюдательная сензитивность?<br>Развиваем наблюдательную сензитивность. | 1            |
| Профориентация.               | Профориентация. Хочу и умею  | 1            |
|                               | Темперамент и выбор профессии  | 1            |
|                               | Интересы и выбор профессии   | 1            |
|                               | Склонности и профессиональная направленность                                       | 1            |
|                               | Профессиональный тип личности  | 1            |
| Итоговое занятие              | Что было до...   | 1            |

---

## 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:**  
тренинги

### 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 практическое занятие или психологическая игра.

## 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.

### **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 10-15 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».

## 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. “активная 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 школы (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. Шариков 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.

