

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»**

Рекомендована  
методическим советом  
МОУ «СОШ №10»  
протокол № 1  
от «02» сентября 2024 г.

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 10»  
.....Е.И.Манзюк  
от «02» сентября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
– дополнительная общеразвивающая программа  
«Познай себя»**

**направленность: социально-гуманитарная  
возрастная категория детей: 5 – 7 классы**

**срок реализации: 1 год**

Составлена на основе

программы уроков психологии А. Микляевой «Я - подросток»

(автор программы, наименование программы)

педагогом-психологом Жижиной Т.М.  
кем (Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Ухта

2024 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа (далее – ДООП) «Познай себя» составлена на основе программы уроков психологии А. Микляевой «Я - подросток».

Преподавание программы по изучению личности школьников представляется актуальной и важной задачей образования. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности человека. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Помощь в формировании индивидуальной “стратегии жизни” учащихся является главной ценностью курса по познанию себя. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого бытия, понимания себя и своего места в мире отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям школьного возраста.

**Цель:** создание условий для развития у учащихся способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей.

### **Задачи:**

1. Формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем.
2. Расширять знания учащихся о чувствах и эмоциях, развитие способности без оценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Формировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

### **Принципы работы:**

- принцип коллективности обучения и воспитания детей;
- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности учащихся в целостной педагогической деятельности;
- принцип опоры на положительное в человеке, поддержки сильных сторон его личности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников при организации их деятельности.

**Возраст обучающихся:** 11 – 14 лет.

### ***Основные формы работы:***

Форма работы групповая (работа в паре, коллективная работа, презентации, видеофрагменты, беседы и т.д.).

1. Интеллектуальные игры - задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса обучающихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями;

2. Ролевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

3. Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

5. Использование терапевтических метафор с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

6. Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

7. Когнитивные методы.

8. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему. Содержание программы внеурочной деятельности «Познай себя» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

***Методы проведения занятий:*** словесные, наглядные, практические.

***Сроки реализации:*** по дополнительной общеобразовательной программе: 1 год. Программа «Познай себя» составлена по методическому пособию психолога - педагогического курса программы уроков по психологии А. Микляевой «Я - подросток» и дополнена авторским видением, рассчитана на учащихся 6 – 7 классов, 34 часа, 1 час в неделю, занятия 40 минут.

### ***Планируемые результаты освоения ДООП:***

Исходя из целей данной программы, учащиеся достигнут следующих метапредметных результатов:

***1. Познавательные УУД:***

формирование стремления к самопознанию, погружению в свой собственный мир и ориентации в нем (достижение определяется содержанием программы);

***2. Регулятивные УУД:***

владение навыками самоорганизации, способность к целеполаганию, выбору стратегии, планированию путей, достижению результатов, самооценке;

***3. Коммуникативные УУД:***

умение излагать свою позицию, использовать основные методы дискуссии и полемики, понимать позицию собеседника, работать в команде, преодолевать конфликты (формирование регулятивных и коммуникативных УУД осуществляется в ходе тренинга, т.е. определяется формой организации занятий).

Помимо метапредметных, планируется достижение *личностных результатов*:

способности к аргументированной оценке поступков, осознание своих сильных сторон и слабостей, уважительно-доброжелательное отношение к партнерам, способность осуществлять осознанный и ответственный выбор. Этих результатов можно достичь за счет синергетического эффекта командного взаимодействия.

По типу программа комплексная, поэтому предполагает достижение воспитательных результатов. За период изучения курса учащиеся достигнут первого и второго уровня воспитательных результатов.

Первый уровень результатов – приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.); приобретение учащимися знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения между людьми; о способах и приёмах управления своими эмоциями.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений учащегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностных отношений учащегося к родному лицу, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру; формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; умение вести деловую беседу, готовить публичные выступления в лицее, цивилизованно решать конфликтные ситуации, эффективно работать в паре, группе, вести дискуссию, быть лидером.

### ***Содержание курса:***

#### **Вводное занятие (1 час).**

Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания.

#### **Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер (2ч).**

Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся в начале и конце учебного года. Проводится обязательное тестирование уровня утомления и работоспособности.

#### **Развитие личностно-мотивационной сферы (29ч).**

Что значит «Я – подросток» «Подростковый кризис». Что он означает? Как узнать эмоцию? Игра «Угадай эмоцию».

Я - наблюдатель Пиктографические изображения эмоций (методика К. Изарда) Упражнение «Угадай-ка», Упражнение «Дорисуй-ка». Мои эмоции. Притча Н. Пезешкяна «Легкое лечение». Эмоциональный словарь. Упражнение «Словарь чувств». Чувства «полезные» и «вредные».

Сказка «Страна Чувств». Нужно ли управлять своими эмоциями? Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Что такое «запретные чувства»? Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

Какие чувства мы скрываем? Маска. Я в «бумажном зеркале». Бумажное отражение.

Что такое страх? Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Страхи и страшилки. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Страшная-страшная сказка.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Побеждаем все тревоги. А что они обо мне подумают.

Страх оценки. Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме. Злость и агрессия. Как справиться со злостью? Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Лист гнева. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Обида. Как простить обиду. Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки. Ах, в чем я виноват.

Что такое эмпатия? Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Зачем мне нужна эмпатия? Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Развиваем эмпатию. Еще раз про эмпатию. Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия. Эмпатия в действии. Способы выражения чувств.

### **Итоговое занятие. (2ч)**

Итоговая диагностика уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся. Подведение итогов курса. Рефлексия (лист достижений).

### **Тематическое планирование**

| № п\п   | Внеурочное занятие (тема, название)                              | Количество часов | Цели внеурочной деятельности   | Формы организации внеурочной деятельности                      |
|---|--|------------------|--|--|
| <i>Вводное занятие (1 ч.)</i>   |  |                  |  |  |
| 1.  | Правила техники безопасности на занятиях, Упражнение «Интервью». | 1ч.              | Развитие социальных, учебно-познавательных и внешних мотивов. Выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания. | Обсуждение, выработка правил, индивидуальная работа в тетради. |
| <i>Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер (2ч.)</i> |  |                  |  |  |

|  |  |     |  |   |
|--|--|-----|--|---|
| 2.   | Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся в начале внеурочного курса.  | 1ч. | Развитие психических процессов: объем памяти, внимания, особенности мышления, восприятия, воображения.   | Диагностический этап  |
| 3.   | Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся в начале внеурочного курса.  | 1ч. | Развитие психических процессов: объем памяти, внимания, особенности мышления, восприятия, воображения.   | Диагностический этап  |
| <i>Развитие личностно-мотивационной сферы (29ч.)</i> |  |     |  |   |
| 4.   | Урок 1. Что значит «Я – подросток»<br>«Подростковый кризис». Что он означает?  | 1ч. | Создание условий для осознания подростками психологических изменений, происходящих с ними, осознание своих достоинств и недостатков.   | Обсуждение происходящие психологические изменения.<br>Вырабатывают правила работы на занятиях.<br>Обсуждение.<br>Индивидуальная работа в тетради. |
| 5.   | Урок 2. Как узнать эмоцию? Игра «Угадай эмоцию».   | 1ч. | Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. | Обсуждение.<br>Индивидуальная работа в тетради.   |
| 6.   | Урок 3. Я - наблюдатель<br>Пиктографические изображения эмоций (методика К. Изарда)<br>Упражнение «Угадай-ка»,<br>Упражнение «Дорисуй-ка». | 1ч. | Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания   | Обсуждение.<br>Индивидуальная работа в тетради  |
| 7.   | Урок 4. Мои эмоции<br>Притча Н. Пезешкяна «Легкое лечение»   | 1ч. | Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций   | Обсуждение.<br>Индивидуальная работа в тетради  |

|     |   |     |   |  |
|-----|---|-----|---|--|
| 8.  | Урок 5. Эмоциональный словарь.<br>Упражнение «Словарь чувств».  | 1ч. | Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.  | Работа со «Словарем». Обсуждение.            |
| 9.  | Урок 6. Чувства «полезные» и «вредные». Упражнение «Польза и вред эмоций»   | 1ч. | Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.  | Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради  |
| 10. | Урок 7. Сказка «страна чувств». Сказка «Страна Чувств» (Т.Зинкевич-Евстигнеева)                                       | 1ч. | Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций   | Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради  |
| 11. | Урок 8. Нужно ли управлять своими эмоциями?<br>Сказка В. Симонова «Емелино настроение». Прием «Эмоциональный дневник» | 1ч. | Создание условий для осознания резидентами необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта | Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради. |
| 12. | Урок 9. Что такое «запретные» чувства. Упражнение «Эксперимент». Упражнение «Подвиг искренности».                     | 1ч. | Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.   | Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради. |

|     |   |     |   |   |
|-----|---|-----|---|---|
| 13. | Урок 10. Какие чувства мы скрываем?<br>Упражнение «Подвиг искренности».<br>Упражнение «Айсберг».  | 1ч. | Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующее их выражение с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства | Обсуждение.<br>Индивидуальная работа в тетради.                                   |
| 14. | Урок 11. Маска.<br>Упражнение «Копилка ситуаций». Упражнение «Маска».   | 1ч. | Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме  | Обсуждение.<br>Индивидуальная работа в тетради.                                   |
| 15. | Урок 12. Я в «бумажном зеркале». «Бумажное зеркало». Опросник Басса-Дарк.<br>Модифицированный вариант методики VASA для диагностики тревожности подростков. | 1ч. | Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики.   | Диагностический этап  |
| 16. | Урок 13. «бумажное отражение».  | 1ч. | Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики.   | Работа в малых группах.<br>Индивидуальная работа в тетради.<br>Рефлексивный этап. |
| 17. | Урок 14. Что такое страх? Притча «Страх».<br>Упражнение «Чего боятся люди».   | 1ч. | Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.  | Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).                              |
| 18. | Урок 15. Страхи и страшилки. Разминка «Клопы». Упражнение «Страшилка».  | 1ч. | Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в  | Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги)                               |

|     |   |     |  |  |
|-----|---|-----|--|--|
|     |   |     | общении; анализ психологической природы страха.  |  |
| 19. | Урок 16. Страшная-страшная сказка. Упражнение «Превращение».  | 1ч. | Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.   | Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).                 |
| 20. | Урок 17. Побеждаем все тревоги. Игра «Гражданская оборона». Упражнение «Как справиться со страхом». | 1ч. | Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.   | Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).                 |
| 21. | Урок 18. А что они обо мне подумают? Упражнение «Гримаса».  | 1ч. | Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме. | Индивидуальная работа в тетради.                                     |
| 22. | Урок 19. Страх оценки. Разминка «Крокодил». Упражнение «Клоун».                                     | 1ч. | Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме. | Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради.                         |
| 23. | Урок 20. Злость и агрессия. Упражнение «Как я зол!»   | 1ч. | Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.   | Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради.                         |
| 24. | Урок 21. Как справиться со злостью. Упражнение «Кошки – собаки».                                    | 1ч. | Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении  | Работа в малых группах. Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради. |

|     |   |     |   |   |
|-----|---|-----|---|---|
|     |   |     | (вербальных и невербальных) в игровой форме.<br>Обучение способам безопасной разрядки агрессии  |   |
| 25. | Урок 22. Лист гнева. Упражнение «Лист гнева».   | 1ч. | Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии.<br>Обучение способам безопасной разрядки агрессии.  | Обсуждение.<br>Индивидуальная работа в тетради.                 |
| 26. | Урок 23. Обида. Упражнение «Геометрия обиды».   | 1ч. | Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды.<br>Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту. | Обсуждение.<br>Индивидуальная работа в тетради.                 |
| 27. | Урок 24. Как простить обиду? Упражнение «Письмо обидчику».  | 1ч. | Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.  | Обсуждение.   |
| 28. | Урок 25. Ах, чем я виноват? Упражнение «Сказка».  | 1ч. | Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувства вины и стыда, а также их проективной разрядки  | Обсуждение.<br>Индивидуальная работа в тетради.                 |
| 29. | Урок 26. Что такое эмпатия? Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций. Упражнение «Мигалки» | 1ч. | Создание условий для тренинга эмпатических навыков.   | Диагностика.<br>Обсуждение.<br>Индивидуальная работа в тетради. |

|                               |   |     |  |  |
|-------------------------------|---|-----|--|--|
| 30.                           | Урок 27. Развиваем эмпатию. Упражнение «Лицом к лицу». Упражнение «Фотографии».   | 1ч. | Создание условий для развития эмпатии учащихся.  | Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради.                       |
| 31.                           | Урок 28. Эмпатия в действии. Упражнение «Сыщик».  | 1ч. | Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.  | Индивидуальная работа в тетради проводится каждым от лица «сыщика» |
| 32.                           | Урок 29. Способы выражения чувств. Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств».  | 1ч. | Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий | Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради.                       |
| <i>Итоговое занятие. (2ч)</i> |   |     |  |  |
| 33.                           | Урок 30. Обсуждение тематических блоков: «Что такое эмоции», ««Подводные» эмоции», «Как управлять эмоциями», «Как выражать эмоции». | 1ч. | Итоговая диагностика уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся внеурочного курса.  | Обсуждение. Индивидуальная работа в тетради. Рефлексивный этап.    |
| 34.                           | Урок 31. Подведение итогов. Упражнение «Рисуем «психологию».  | 1ч. | Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.   | Обсуждение. Подведение итогов Рефлексия (лист достижений).         |

### Список использованной литературы:

1. Гин, С. Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
2. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на Дону: Феникс, 2003.
3. Корнеева, Е.Н. Ох уж эти первоклашки!.. / Е.Н. Корнеева. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1999.
4. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.
5. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.
6. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.
7. Кравцова, Е.Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012г.
9. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
10. Игры, ребусы, загадки для дошкольников: пособие для родителей / сост. Т.И. Линго. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
11. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
12. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щербланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.
13. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 1999.
14. Младший школьник. Развитие познавательных способностей» / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
15. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003. Борзова, В.А., Борзов, А.А. Развитие творческих способностей у детей [Текст] Самара: Самар. Дом печати, 2010.
16. Микляева, А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии [Текст] С-Петербург, “Речь”, 2011.
17. Селевко, Г.К. Познай себя. Изд. 2-е, стереотипное. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96с (серия “Самосовершенствование личности”).
18. Смирнова, Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. С-Петербург, “Речь”, 2012.
19. Сорокоумова, Е.А. “Уроки самопознания”. М., 2012 г.
20. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. Авт.-сост. Ю.А. Голубева и др. Волгоград, “Учитель”, 2010.

