Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 5»

города Вышний Волочёк Тверской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом школы  протокол от 18.05.2022 № 11 |  | УТВЕРЖДАЮ  И.о. директора школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Е. Семчева  Приказ № 62-а  18 мая 2022 года |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**социально-педагогической направленности**   
**«Познай себя»**

Возраст учащихся: 7-10 лет   
Срок реализации: 1 год

Руководитель: Чечулина М.В.,

педагог дополнительного образования

г. Вышний Волочек   
2022 г.

Содержание

Пояснительная записка стр. 3

Учебно-тематический план стр. 7

Содержание учебного плана стр. 8

Методическое обеспечение стр. 19

Список литературы стр. 20

**Пояснительная записка**

**Направленность программы**

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

Данная программа является модифицированной, так как она составлена на основе программы «Познай себя» Елатонцевой Натальи Михайловны, педагога-психолога. В программе использованы идеи, опыт психологов и педагогов: М.М. Безруких, Б.С. Волкова, Н.В. Волковой, И.В. Стародубцевой, Т.П. Завьяловой и др.

**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.

**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.

**Педагогическая целесообразность программы**

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 развиться 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.

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

**Задачи программы:**

**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.

**Отличительные особенности 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, 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. 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.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Данная программа ориентирована на групповую форму работы. Возраст детей: 7 - 10 лет. Численность группы – 12-15 человек (подбор детей по интересу).

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Продолжительность образовательного процесса по данной программе 34 часов, 34 недель.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год обучения, который носит ознакомительный характер и направлен на первичное знакомство с элементами психологии.

**Формы и режим занятий.**

Формыорганизации деятельности обучающихся на занятии**:** индивидуально-групповые.

Виды проведения занятий:

групповые дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия, ролевые игры (разыгрывание ситуаций, психологические упражнения), самопрезентация, устный опрос, упражнения, диагностики, тренинги, выполнение творческих работ. Программа предполагает дискуссии, сюжетно – ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений и игр, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д

В реализации программы участвуют учащиеся 1-2 и 3 - 4 классов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятий – 40 минут.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

**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.

**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.

**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.

**Способы определения результативности :**

Начальная диагностика проводится в начале года, с целью выявления способностей детей;   
промежуточная диагностика - позволяет узнать степень усвоения данного материала;

итоговый контроль проводится в форме игры, беседы, стола откровений.

**Учебно - тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** | **Теория** | **Практика** | **Формы  контроля** |
| 1 | **Что такое психология?** | **1** | **0,5** | **0,5** | **Диагностика** |
|  | 1.1. Введение в общеобразовательную программу. Королевство внутреннего мира человека. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 2 | **Психические процессы.** | **7** | **3,5** | **3,5** | **Тестирование** |
|  | 2.1. Ощущения. Виды ощущений.  2.2. Восприятие и его свойства.  2.3. Память и её развитие.  2.4. Внимание и его развитие.  2.5. Мышление. Виды мышления. Развитие.  2.6. Речь. Развитие речи.  2.7. Воображение. Развитие  воображения. | 1  1  1  1  1  1  1 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 |  |
| 3 | **Личностные особенности.** | **9** | **4,5** | **4,5** | **Психологический опрос** |
|  | 3.1. Темперамент.  3.2. Характер, особенности характера.  3.3. Самооценка.  3.4. Воля. Волевое поведение.  3.5. Эмоции. Развитие.  3.6. Радость и грусть.  3.7. Страх.  3.8. Гнев и обида.  3.9.Саморегуляция. Самоконтроль. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 |  |
| 4 | **Общение и взаимодействие.** | **11** | **5,5** | **5,5** | **Выполнение упражнений** |
|  | 4.1. Виды общения.  4.2. Учимся управлять собой.  4.3. Учимся понимать себя и других.  4.4. Знаки внимания при общении.  4.5. Как научиться общаться лучше?  4.6. Качества, важные для  межличностного общения.  4.7. Невербальныесредства общения. Мимика и пантомимика.  4.8. Конфликт. Разрешение  конфликтов.  4.9. Мои права и права других людей.  4.10. Как узнать другого человека и легко с ним общаться?  4.11. Обратная связь в общении. Открытость, искренность. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 |  |
| 5 | **Потребности. Мотивы.** | **6** | **3** | **3** |  |
|  | 5.1. Знания. Умения. Навыки. Привычки.  5.2. Потребности человека.  5.3. Мотивы.  5.4. Виды деятельности. Игра.  5.5. Учебная деятельность.  Мотивы учения.  5.6. Заключительное занятие. | 1  1  1  1  1  1 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5  0,5  0,5 | Стол откровений |
|  | **Итого часов** | **34** | **17** | **17** |  |

**Содержание учебного плана.**

**Раздел первый. Что такое психология?**

Занятие №1

**Введение в общеобразовательную программу**.

**Королевство внутреннего мира.**

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 (в сказочной форме). Игры и упражнения на сплочение группы. Закрепление знаний о психических   
процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека (в игровой форме).

1) Игра «Снежный ком».

2) Знакомство с правилами работы группы. Вводный инструктаж.

3) Игра «Поменяйтесь местами те,…».

4) Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека».

5) Игра «Волшебный круг».

6) Игра «Мифы о психологии».

7) Психогимнастика.

8) Упражнение «Автобус».

**Раздел второй. Психологические процессы.**

Занятие №1

**Ощущения. Виды ощущений.**

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.

1) Мини-лекция.

2) Практические упражнения.

3) Психогимнастика.

4) Упражнение «Енотов круг».

5) Упражнение «Минутка».

Занятие №2

**Восприятие и его свойства.**

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

1) Мини-лекция.

2) Упражнение «Каляки-маляки».

3) Упражнение «Внимательные руки».

4) Упражнение «Круг в квадрате».

5) Психогимнастика.

6) Практические задания.

7) Упражнение «Чувство времени».

8) Диагностика объёма зрительного восприятия.

Занятие №3

**Память и её развитие.**

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

1) Мини-лекция.

2) Упражнения на активизацию.

3) Упражнение «Живая картинка».

4) Психогимнастика.

5) Упражнение «Восстановить пропущенное слово».

6) Пиктограммы.

7) Упражнение «Слова-признаки».

8) Упражнение «Шесть квадратов».

9) Упражнение «Слова-действия».

10) Упражнение «Шесть пар».

11) Упражнение «Запомни рисунок».

12) Упражнение «Слова-антонимы».

13) Упражнение «Слова-синонимы».

14) упражнение «Смысловые пары».

Занятие №4

**Внимание и его развитие.**

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

1) Мини-лекция.

2) Упражнения на активизацию.

3) Игра «Кто внимательнее?».

4) Психогимнастика.

5) Игра «Опаздывающее зеркало».

6) Упражнение «Счёт по командам».

7) Игра «Небо-земля-вода».

8) Упражнение «Примеры и текст».

9) Игра «Муха».

10) Упражнение «Каждой руке своё дело».

11) Игра «Искатель».

12) Игра «Испорченный телефон».

13) Игра «Четыре стихии».

14) Игра «Колечко».

Занятие №5

**Мышление, виды мышления. Развитие.**

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

1) Мини-лекция.

2) Упражнения на активизацию.

3) Упражнение «Анаграммы».

4) Задачи на развитие дедукции.

5) Упражнение «Перцептивное моделирование».

6) Упражнение «Логические закономерности».

7) Упражнение «Бег ассоциаций».

8) Упражнение «Закодированные слова».

9) Упражнение «Закодированные примеры».

10) Упражнение «Думаем глазами».

11) Упражнение «Переструктурирование слова».

12) Игра «Всё наоборот».

13) Игра «Что в кулаке».

Занятие №6

**Речь. Развитие речи.**

Изучить роль речевого развития в жизни человека. Рассмотреть понятие о языке и речи, участие речи в общении людей.

1) Мини-лекция.

2) Упражнение «Иностранец».

3) Упражнение «Сказка по кругу».

4) Упражнение «Попробуй говорить быстрее».

5) Упражнение «Координация».

6) Упражнение «30 слов».

7) Психогимнастика.

8) Упражнение «Чего на свете не бывает».

Занятие №7

**Воображение. Развитие воображения.**

Знакомство с понятием воображение. Рассмотреть роль воображения в жизни человека.

1) Мини-лекция.

2) Упражнения на активизацию.

3) Диагностика воображения.

4) Упражнение «Две линии».

5) Упражнение «Ассоциации».

6) Упражнение «Дорисуй».

7) Упражнение «Кляксы».

8) Упражнение «Продолжи рисунок».

9) Упражнение «10 непохожих человечка».

10) Игра «Необитаемый остров»

**Раздел третий. Личностные особенности.**

Занятие №1

**Темперамент.**

Познакомиться с понятием «темперамент». Рассмотреть типы темпераментов.

1) Упражнения на активизацию.

2) Сказка о «Рыцарях – темпераментах».

3) Мини-лекция.

4) Дискуссия.

5) Упражнение «Нарисуй свой темперамент».

6) Диагностика темперамента.

7) Упражнение «Определяем темперамент».

8) Психогимнастика.

Занятие №2

**Характер. Особенности характера.**

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

1) Мини – лекция.

2) Упражнения на активизацию.

3) Сказка «Деревья-Характеры».

4) Упражнение «Противоположные черты».

5) Упражнение «Черты характера сказочных героев».

6) Дискуссия.

7) Практическая работа.

8) Психогимнастика.

Занятие №3

**Самооценка.**

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.

1) Упражнения на активизацию

2) Мини-лекция.

3) Сказка о «Волшебных зеркалах».

4) Проигрывание ситуаций.

5) Дискуссия.

6) Упражнение «Зеркало».

7) Упражнение «Имя».

8) Упражнение «Саморисование».

9) Упражнение «Назови свои сильные стороны».

10) Упражнение «Три дома».

11) Упражнение «Кто Я?».

12) Упражнение «Мудрец».

Занятие №4

**Воля. Волевое поведение.**

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

1) Упражнения на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Притча «Вставай».

4) Проигрывание ситуаций.

5) Дискуссия.

6)Диагностика «Степень развития воли».   
7)Упражнение «Хочу. Могу. Надо».

8) Составление ассоциограммы «Время».

9) Упражнение «Минутка».

10) Игра «Заколдованный принц».

11) Сказка «Лень-река».

12) Упражнение «Как справиться с ленью?».

13) Практическая работа.

14) Психогимнастика.

Занятие №5

**Эмоции. Развитие.**

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

1) Упражнения на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Игра «Крокодил».

4) Разбор ситуаций.

5) Дискуссия.

6) Упражнение «Скульптор».

7) Упражнение «Лица».

8) Упражнение «Что бывает…?».

9) Упражнение «Передай рисунок».

10) Практическая работа «Рисуем настроение».

11) Психогимнастика.

Занятие № 6

**Радость и грусть.**

Отработать навыки распознания эмоций и чувств. Обучить способам регуляции эмоциональных состояний.

1) Упражнения на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Игра «Подарок».

4) Разбор ситуаций.

5) Обсуждение.

6) Упражнение «Дождь».

7) Сказка «Про котенка Ваську»

8) Упражнение «Что бывает…?».

9) Упражнение «Передай рисунок».

10) Практическая работа «Букет».

11) Психогимнастика.

Занятие № 7

**Страх.**

Отработать навыки распознания эмоций и чувств. Обучить способам регуляции эмоциональных состояний.

1) Упражнения на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Игра «Дотронься до…».

4) Просмотр мультфильма «Котенок по имени Гав»

5) Обсуждение.

6) Упражнение «Зеркало».

7) Упражнение «Что бывает…?».

8) Практическая работа «Рисуем страх».

9) Психогимнастика.

Занятие №8

**Гнев и обида.**

Отработать навыки распознания эмоций и чувств. Обучить способам регуляции эмоциональных состояний.

1) Упражнения на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Игра «Поссорились, помирились».

4) Разбор ситуаций.

5) Дискуссия.

6) Упражнение «А у меня…, а у вас…».

7) Практическая работа «Рисуем обиду».

8) Игра «Снежки»

9) Психогимнастика

Занятие № 9

**Саморегуляция. Самоконтроль.**

Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля; повысить уверенность в себе, в свои силы. Повысить сопротивляемость стрессу.

1) Упражнения на активизацию.

2) Психогимнастика.

3) Упражнение «Таинственная дверь».

4) Упражнение «Цепочка».

5) Упражнение «Только бумага».

6) Диагностика склонности к внушаемости.

7) Игра «Проекция».

8) Упражнение «Дорисуй и передай».

9) Упражнение «Волшебный лес».

10) Упражнение «Ааааа и Иииии».

11) Игра «Стряхни».

12) Тест «Моё самочувствие».

**Раздел четвёртый. Общение и взаимодействие**

Занятие №1

**Виды общения.**

Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. Глубже понять свой стиль общения и поведения.

1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Контакт масок».

4) Разыгрывание ситуаций.

5) Дискуссия.

6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

**Учимся управлять собой.**

Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой. 1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Мне скучно – мне нескучно».

4) Тест «Какой я в общении».

5) Разыгрывание ситуаций.

6) Дискуссия.

Занятие №3

**Учимся понимать себя и других.**

Получить понятие о гибкости в общении и потренировать её на практике, потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях.

1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Карусель».

4) Упражнение «Круг общения».

5) Упражнение «Пойми меня».

6) Рефлексия занятия.

Занятие №4

**Знаки внимания при общении.**

Ознакомиться с понятиями о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. Научиться определять знаки внимания в ситуациях общения.

1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Комплимент».

4) Упражнение «Подарок».

5) Разыгрывание ситуаций.

6) Дискуссия.

Занятие №5

**Как научиться общаться лучше?**

Повысить коммуникативный уровень учащихся. Практически опробовать упражнения, повышающие уровень коммуникативной компетенции.

1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Практические задания.

4) Дискуссия.

5) Упражнение «Глаза в глаза».

6) Упражнение «Прикосновение».

7) Психогимнастика.

Занятие №6

**Качества, важные для межличностного общения.**

Определение качеств, важных для общения. Рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Определение коммуникативного уровня учащихся.

1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Диагностика.

4) Практическое задание.

5) Дискуссия.

6) Психогимнастика.

Занятие №7

**Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.**

Развитие невербальной коммуникации. Обучение восприятию и правильному   
воспроизведению мимических и жестовых движений в соответствии с интонацией. 1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Разговариваем без слов».

4) Игра «Крокодил».

5) Психогимнастика.

Занятие №8

**Конфликт. Разрешение конфликтов.**

Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта.

1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Претензии».

4) Диагностика.

5) Разыгрывание ситуаций.

6) Дискуссия.

Занятие №9

**Мои права и права других людей.**

Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с   
окружающими. Найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением   
человека. Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.

1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Скульптура».

4) Упражнение «Декларация прав».

5) Дискуссия.

Занятие №10

**Как узнать другого человека и легко с ним общаться?**

Показать соотношение вербального и невербального компонентов общения. Практически овладеть навыками наблюдения за внешними проявлениями внутренних переживаний.

1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Я тебе доверяю».

4) Игра «Солнечная система».

5) Упражнение «Кролик».

Занятие №11

**Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».**

Научиться давать и получать обратную связь как необходимое условие открытого доверительного общения. Определить правила обратной связи. Дополнить свой «образ Я» информацией от окружающих людей.

1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Значимые люди».

4) Упражнение «Автопортрет инкогнито».

5) Упражнение «Горячее место».

6) Упражнение «На что он похож?».

**Раздел пятый.**

**Потребности. Мотивы.**

Занятие №1

**Знания. Умения. Навыки. Привычки.**

Получить понятие о действиях, знаниях, умениях, навыках человека. 1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Ярмарка умений».

4) Упражнение «Аукцион привычек».

5) Дискуссия.

Занятие №2

**Потребности человека.**

Получить представление о деятельности человека. Познакомиться с видами потребностей. Определить влияние потребностей на развитие эмоционально-волевой сферы человека.

1) Упражнение на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Сказка о «Волшебницах - Потребностях» и «Война Мотивов». .

4) Дискуссия.

5) Психогимнастика.

Занятие № 3

**Виды деятельности. Игра.**

Познакомиться с видами деятельности человека. Увидеть отличие детских игр от игр   
животных. Познакомиться с историей появления игрушки. Рассмотреть развитие игры в детском возрасте.

1) Упражнения на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Матрёшка».

4) Практическое задание.

5) Дискуссия.

Занятие № 4

**Учебная деятельность. Мотивы учения.**

Получить понятие об учебной деятельности и мотивах учения. Рассмотреть типы мотивов учения. Увидеть взаимосвязь познавательных и социальных мотивов учения с возрастными особенностями человека.

1) Упражнения на активизацию.

2) Мини-лекция.

3) Упражнение «Незнайка».

5) Упражнение «Идеальный ученик».

6) Упражнение «Идеальный учитель».

7) Дискуссия.

8) Упражнение «Что важно для меня».

9) Упражнение «Легко – трудно».

Занятие № 5

**Заключительное занятие.**

Проведение оценки занятий (эмоциональном и смысловом), формулирование основных результатов. Рефлексия – как этот курс может помочь в жизни?

1) Упражнения на активизацию.

2) Упражнение «Мой путь».

3) Диагностика.

4) Рефлексия занятия.

5) Упражнение «Лимонадник. Сладкий happy end».

**Календарно-тематическое планирование**

**1 группа (1-2 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведение** | | **Тема занятий** | **Кол-во**  **часов** | |
|  | **план** | **факт** | теория | практика |
|  |  |  | ***Раздел 1: «*Что такое психология?*».(1 час)*** |  |  |
| 1 | 06.09 |  | Введение в общеобразовательную программу. Королевство внутреннего мира человека | 0,5 | 0,5 |
|  |  |  | ***Раздел 2: «*Психически процессы».(*7 часов)*** |  |  |
| 2 | 13.09 |  | Ощущения. Виды ощущений. | 0,5 | 0,5 |
| 3 | 20.09 |  | Восприятие и его свойства. | 0,5 | 0,5 |
| 4 | 27.09 |  | Память и её развитие. | 0,5 | 0,5 |
| 5 | 04.10 |  | Внимание и его развитие. | 0,5 | 0,5 |
| 6 | 11.10 |  | Мышление. Виды мышления. Развитие. | 0,5 | 0,5 |
| 7 | 18.10 |  | Речь. Развитие речи | 0,5 | 0,5 |
| 8 | 25.10 |  | Воображение. Развитие воображения | 0,5 | 0,5 |
|  |  |  | ***Раздел 3: «*Личностные особенности».**  **(*9 часов)*** |  |  |
| 9 | 08.11 |  | Темперамент. | 0,5 | 0,5 |
| 10 | 15.11 |  | Характер, особенности характера. | 0,5 | 0,5 |
| 11 | 22.11 |  | Самооценка. | 0,5 | 0,5 |
| 12 | 29.11 |  | Воля. Волевое поведение. | 0,5 | 0,5 |
| 13 | 06.12 |  | Эмоции. Развитие. | 0,5 | 0,5 |
| 14 | 13.12 |  | Радость и грусть. | 0,5 | 0,5 |
| 15 | 20.12 |  | Страх. | 0,5 | 0,5 |
| 16 | 27.12 |  | Гнев и обида. | 0,5 | 0,5 |
| 17 | 10.01 |  | Саморегуляция. Самоконтроль | 0,5 | 0,5 |
|  |  |  | ***Раздел 4: «*Общение и взаимодействие».**  **(*11 часов)*** |  |  |
| 18 | 17.01 |  | Виды общения. | 0,5 | 0,5 |
| 19 | 24.01 |  | Учимся управлять собой. | 0,5 | 0,5 |
| 20 | 31.01 |  | Учимся понимать себя и других. | 0,5 | 0,5 |
| 21 | 07.02 |  | Знаки внимания при общении. | 0,5 | 0,5 |
| 22 | 14.04 |  | Как научиться общаться лучше? | 0,5 | 0,5 |
| 23 | 21.02 |  | Качества, важные для межличностного общения. | 0,5 | 0,5 |
| 24 | 28.02 |  | Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика. | 0,5 | 0,5 |
| 25 | 07.03 |  | Конфликт. Разрешение конфликтов. | 0,5 | 0,5 |
| 26 | 14.02 |  | Мои права и права других людей. | 0,5 | 0,5 |
| 27 | 29.03 |  | Как узнать другого человека и легко с ним общаться? | 0,5 | 0,5 |
| 29 | 04.04 |  | Обратная связь в общении. Открытость, искренность. | 0,5 | 0,5 |
|  |  |  | ***Раздел 4: «*Потребности . Мотивы».**  **(*5 часов)*** |  |  |
| 30 | 11.04 |  | Знания. Умения. Навыки. Привычки. | 0,5 | 0,5 |
| 31 | 18.04 |  | Потребности и мотивы человека. | 0,5 | 0,5 |
| 32 | 25.04 |  | Виды деятельности. Игра. | 0,5 | 0,5 |
| 33 | 02.05 |  | Учебная деятельность. Мотивы учения. | 0,5 | 0,5 |
| 34 | 16.05 |  | Заключительное занятие | 0,5 | 0,5 |
|  |  |  | **Итого** | **17** | **17** |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 группа (3-4 классов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведение** | | | **Тема занятий** | **Кол-во**  **часов** | |
|  | **план** | **факт** | | теория | практика |
|  |  |  | | ***Раздел 1: «*Что такое психология?*».(1 час)*** |  |  |
| 1 | 08.09 | |  | Введение в общеобразовательную программу. Королевство внутреннего мира человека | 0,5 | 0,5 |
|  |  | |  | ***Раздел 2: «*Психически процессы».(*7 часов)*** |  |  |
| 2 | 15.09 | |  | Ощущения. Виды ощущений. | 0,5 | 0,5 |
| 3 | 22.09 | |  | Восприятие и его свойства. | 0,5 | 0,5 |
| 4 | 29.09 | |  | Память и её развитие. | 0,5 | 0,5 |
| 5 | 06.10 | |  | Внимание и его развитие. | 0,5 | 0,5 |
| 6 | 13.10 | |  | Мышление. Виды мышления. Развитие. | 0,5 | 0,5 |
| 7 | 20.10 | |  | Речь. Развитие речи | 0,5 | 0,5 |
| 8 | 27.10 | |  | Воображение. Развитие воображения | 0,5 | 0,5 |
|  |  | |  | ***Раздел 3: «*Личностные особенности».**  **(*9 часов)*** |  |  |
| 9 | 10.11 | |  | Темперамент. | 0,5 | 0,5 |
| 10 | 17.11 | |  | Характер, особенности характера. | 0,5 | 0,5 |
| 11 | 24.11 | |  | Самооценка. | 0,5 | 0,5 |
| 12 | 01.12 | |  | Воля. Волевое поведение. | 0,5 | 0,5 |
| 13 | 08.12 | |  | Эмоции. Развитие. | 0,5 | 0,5 |
| 14 | 15.12 | |  | Радость и грусть. | 0,5 | 0,5 |
| 15 | 22.12 | |  | Страх. | 0,5 | 0,5 |
| 16 | 29.12 | |  | Гнев и обида. | 0,5 | 0,5 |
| 17 | 12.01 | |  | Саморегуляция. Самоконтроль | 0,5 | 0,5 |
|  |  | |  | ***Раздел 4: «*Общение и взаимодействие».**  **(*11 часов)*** |  |  |
| 18 | 19.01 | |  | Виды общения. | 0,5 | 0,5 |
| 19 | 26.01 | |  | Учимся управлять собой. | 0,5 | 0,5 |
| 20 | 02.02 | |  | Учимся понимать себя и других. | 0,5 | 0,5 |
| 21 | 09.02 | |  | Знаки внимания при общении. | 0,5 | 0,5 |
| 22 | 16.04 | |  | Как научиться общаться лучше? | 0,5 | 0,5 |
| 23 | 02.03 | |  | Качества, важные для межличностного общения. | 0,5 | 0,5 |
| 24 | 09.03 | |  | Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика. | 0,5 | 0,5 |
| 25 | 16.03 | |  | Конфликт. Разрешение конфликтов. | 0,5 | 0,5 |
| 26 | 30.03 | |  | Мои права и права других людей. | 0,5 | 0,5 |
| 27 | 06.04 | |  | Как узнать другого человека и легко с ним общаться? | 0,5 | 0,5 |
| 29 | 13.04 | |  | Обратная связь в общении. Открытость, искренность. | 0,5 | 0,5 |
|  |  | |  | ***Раздел 4: «*Потребности . Мотивы».**  **(*5 часов)*** |  |  |
| 30 | 20.04 | |  | Знания. Умения. Навыки. Привычки. | 0,5 | 0,5 |
| 31 | 27.04 | |  | Потребности и мотивы человека. | 0,5 | 0,5 |
| 32 | 04.05 | |  | Виды деятельности. Игра. | 0,5 | 0,5 |
| 33 | 11.05 | |  | Учебная деятельность. Мотивы учения. | 0,5 | 0,5 |
| 34 | 18.05 | |  | Заключительное занятие | 0,5 | 0,5 |
|  |  | |  | **Итого** | **17** | **17** |

**Методическое обеспечение**

***Учебно-методический комплекс***

- раздаточный и наглядный материал;

- дидактический материал:

- тесты;

- сборники заданий и упражнений;

- мультимедийные материалы;

- компьютерные программные средства;

- памятки, инструкции, советы;

- методические материалы (рекомендации, разработки, диагностические методики);

- учебные пособия;

- информационные материалы о детском объединении (буклеты, статьи и т.п.);

- анкеты;

***Оборудование:*** ученические столы, стулья.

***Инструменты:*** ручки, карандаши, линейки, ножницы, бланки для ответов.

***Наглядные пособия:***

- подборка плакатов.

- сборники тестов.

***Техническое оснащение:*** компьютер/ноутбук, принтер, проектор, экран

**Кадровые условия реализации программы**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях трудового договора.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Требования к образованию и обучению: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительной общеобразовательной программы.

**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. Вахрушина В.С. Развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.

4. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М.: «Академия, 1995.

5. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.

6. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.

7. Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю. Как развивать внимание. М.: «Школа

эйдетики».1997.

8. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.

9. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: «Сфера», 1999.

10. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.

11.Тихомирова Л.Ф, Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Яролавль: «Гринго», 1995.

12.Тушканова О.И. Развитие внимания. Волгоград, 1995.

13.Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Ярославль: «академия развития», 1997.   
14.Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.

15.Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1996.

16.Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.

17.Клюева Н.В. Учим детей общению. Я., 1996.

18.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Я., 1996.

19.Шишова Т.Л. эмоционально развивающие игры и упражнения. М., 1997.

20.Хухалева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в младшем школьном возрасте. М.: «Совершенство», 1998.

21.Минаева В.М. Развитие эмоций. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 1999.

22. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.

23. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.