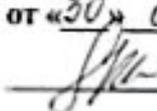




ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

Согласовано  
на заседании экспертного  
совета  
от «30» 08 2024г.  
 зам. директора  
центра одаренных детей  
«Олимп»: И.А.Жаглица

УТВЕРЖДАЮ  
ВРИО директора  
ГАОУ «Лицей-центр одаренных  
детей «Олимп»  
 /М.К.Канцигова/  
«30» 08 2024г.  


**Направление: «Наука»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

**«Психология: познаём себя»**

**Уровень программы: базовый**

**Вид программы: модифицированная**

**Тип программы: одноуровневая**

**Адресат: 11-16 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**(240 часов; 6 часов в неделю, 3 группы)**

**Форма обучения: очная**

**Составитель: Татиева Заремма Магомед-Гиреевна**  
педагог дополнительного образования

**СП Яндаре**  
**2024-2025 уч.год**

## **Пояснительная записка к курсу «Познаём себя»**

Программа «Познаём себя» имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на создание условий, направленных на личностное развитие, позитивную социализацию и формирование социально-психологических компетенций обучающихся.

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

### **Нормативно-правовая база**

Основой для разработки данной программы послужили нормативные документы МО РФ:

- Положение о службе практической психологии в системе образования (приказ N636 от 22.10.99.),
- Типовое Положение о порядке создания и организации работы психолого-медико-педагогического консилиума образовательного учреждения (письмо N 27/901-6 от 27.03.2000),
- Инструктивное письмо об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения (N29/1886-6 от 24.12.2001),
- Этический кодекс психолога,
- Конвенция о правах ребёнка.

### **Актуальность**

Данный курс направлен на формирование следующих личностных компетенций:

- готовность к саморазвитию;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- лучше контролировать эмоции и поведение;
- преодолевать шаблоны и стереотипы мышления;
- видеть больше выбора в различных ситуациях, критически мыслить;
- умение продуктивно общаться, учитывая позиции другого, эффективно разрешать конфликты.

**Особенность программы** заключается в том, что она состоит из разделов, каждый из которых может быть самостоятельным блоком. При проведении занятий соблюдается принцип гибкости образовательной среды: мебель может легко сдвигаться и пространство трансформируется по необходимости. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки. Также, теоретический материал подается учащимся в доступной форме, с учетом возрастных особенностей.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что в процессе занятий формируется личностное, социальное и профессиональное самоопределение. Реализация программы позволит обучающимся научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него

ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности. Освоение учебного материала дает возможность обучающимся приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. В ходе практических занятий обучающиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

**Программа адресована обучающимся 5-11 классов средних школ.**

**Срок реализации, объём и режим занятий**

Программа социально-педагогической направленности «Познаём себя» рассчитана на учебный год, общий объём часов -240 . Занятия проводятся по два академических часа три раза в неделю. Форма проведения учебных занятий – групповая.

**Цель программы:** создание условий, направленных на формирование психологической культуры обучающихся и их социализации в обществе.

**Задачи программы**

*Основные задачи курса: овладение базовыми социально-психологическими знаниями;*

*изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия; развитие рефлексии;*

*формирование позитивного отношения к себе и другим людям.*

*Обучающие:*

- сформировать знания о психологии как науке;
- расширить знания обучающихся о «самих себе» и способах получения этих знаний; ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);
- расширить общий кругозор обучающихся для выбора дальнейшего пути получения образования и профессионального самоопределения.

*Развивающие:*

- содействовать обучающимся в овладение средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими людьми;
- развивать познавательные процессы и умственные способности обучающихся;
- развивать готовность к выбору профессии;
- развивать личностное и профессиональное самоопределение;

– развивать психологическую готовность обучающегося к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.

*Воспитательные:*

– воспитывать у обучающихся нравственно-ценностные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе;

– воспитывать у обучающихся нравственные качества личности.

**Методы и приемы, используемые на занятиях:** лекционный метод передачи знаний, ролевые и профорентационные игры, развивающие игры, дискуссии, с акцентом на проблемно-диалогическом методе обучения, кейс-методы, психодиагностические методы исследования личности, элементы психотренинга, приёмы психоэмоциональной саморегуляции, творческая самопрезентация.

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения курса «Познаём себя» учащийся должен в целом *знать:* основы общей психологии, психологии личности и межличностных отношений; закономерностей становления и развития личности, структуру личности; свои психологические особенности;

*уметь:* рефлексировать (понимать) свое состояние; анализировать взаимоотношения в группе; ориентироваться в таких понятиях, как «эмпатия», «рефлексия», «толерантность», «идентичность», «эмоции», «интеллект», «креативность», «группа», «лидер», «конформизм», «социальные роли и статусы» и пр.;

*владеть:* методом исследования межличностных отношений в группе; элементарными приемами психической саморегуляции; навыками самоконтроля.

При изучении курса является желательным достижение следующих результатов:

**личностных**

– освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, младшими школьниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- формирование нравственно-ценностных ориентиров в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, способствующие успешной адаптации и социализации в обществе;
- формирование нравственных и волевых качеств личности (толерантность, эмпатия, самокритичность, честность, человеколюбие, ответственность, самостоятельность);

#### метапредметных

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

#### предметных

- знание психологии как науки, понимание психологических механизмов развития способностей;
- понимание роли общих способностей для достижения успешности в жизни;
- овладение навыками развития «Я-концепции», проектирования перспективы самоопределения;
- овладение навыками развития когнитивной и коммуникативной сферы личности;
- формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности;
- формирование умения вести переговоры и применять приемы и методы, повышающие эффективность введения переговоров.

### Содержание программы

#### **1. Психология личности. Личность как индивидуальность. 40 ч.**

«Каждый ли человек личность?» и «Всегда ли я личность?». Определение понятий «психология», «психика», «личность».

Индивидуальная работа «Я сам о себе» и/или «Я глазами других людей».

Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».

Основная цель— актуализация значений (объяснительных схем), определяющих содержание психологического знания обучающихся о человеке (подростке).

Используются приемы изучения внутреннего мира человека. Работа проводится в формате мини-групп и общегрупповой дискуссии. Притча о мудрецах и слоне.

Методики: «Психогеометрический тест».

## **2. Психология самоопределения. 60 ч.**

Как мы научаемся управлять собою и другими людьми. Внешняя и внутренняя мотивация. Ценности, интересы, нормы как мотивационные образования. Тест Рокича.

Виды потребностей. Пирамида Маслоу. Самоактуализация. Личностный рост.

Насильственное и ненасильственное управление. Слабоволие и способы его понимания или о чем мы спрашиваем, задавая вопрос: «У тебя есть сила воли?»

Сила воли как способность управлять своим умом. Эмоции как процесс и как состояние. Виды эмоциональных состояний: аффекты, стресс, тревожность, фрустрация. Понятие «эмпатия».

Понятия «толерантность», «интолерантность». Черты толерантной личности.

Методика: опросник «Черты толерантной личности».

## **3. Личность и общение. 80 ч.**

Определение понятия «общение». Классификация видов общения. Структура общения. Коммуникация: виды и способы. Вербальное и невербальное общение.

Основные каналы невербальной коммуникации (мимика, жесты, контакт глазами, позы). Проблема интерпретации невербального поведения.

Эффективное общение. Территории и зоны общения. Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга.

Выявление ресурсов коммуникации и коммуникативных барьеров.

Понятие «конфликт». Виды конфликта. Способы разрешения конфликтов.

Лидер и команда. Общие представления о лидерстве. Основные признаки лидера. Черты лидера. Конформизм и групповое давление. Лидер и руководитель. Харизма, харизматические стратегии. Притча «Дыры в заборе».

Тест Томаса «Поведение в конфликте».

Тренинг командообразования. Деловая игра «Потерпевшие кораблекрушение».

## **4. Что такое психика, сознание, мозг? 60 ч.**

Психика как особое образование, существующее у животных и человека. Механизмы психики. Психические явления. Функции психики (отражение, регуляция).

Психические процессы: ощущение, восприятие, память, внимание, мышление, воображение, речь.

Кто думает: мозг или человек (животное)? Интеллектуальное поведение животных. Психологическое изучение животного и человека. Что можно считать нарушением психики?

Познаваема ли психика? Что имеют в виду, когда говорят о развитии психики?

Понятие интеллекта. Измерение интеллекта. Понятие коэффициента интеллекта. Тесты интеллекта. Роль наследственности и среды в формировании интеллекта. Интеллект и креативность. Социальный интеллект. Эмоциональный интеллект. Технический интеллект.

Креативность. Нейробика. Тест креативности Е. Торренса. Логические задачи.

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Психология личности. Личность как индивидуальность.</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1.1	Знакомство участников группы. Игры и упражнения на адаптацию и сплочение.	4	-	4
1.2	«Каждый ли человек личность?» и «Всегда ли я личность?». Дискуссия.	4	2	2
1.3	Роль психологических знаний в жизни человека. Определение понятий «психология», «психика», «личность».	4	4	-
1.4	Психологические знания обучающихся о человеке.	6	6	-
1.5	Я – человек. Кто я? Моё уникальное «Я». Проективные методики и их анализ.	4	-	4
1.6	Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».	2	2	-
1.7	Личность и группа. Группа – это много других личностей.	4	4	-
1.8	Личностные границы. Развитие умения отстаивать свои и уважать чужие личностные границы. Ролевая игра.	6	2	4
1.9	Общегрупповая дискуссия по притче о мудрецах и слоне.	4	-	4
1.10	Методика: «Психогомеотрический тест».	2	-	2
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Психология самоопределения.</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>28</b>
2.1	Как мы научаемся управлять собою и другими людьми. Дискуссия.	4	4	-
2.2	Насильственное и ненасильственное управление в отношениях. Упражнения.	6	2	4

2.3	Слабоволие и способы его понимания или о чем мы спрашиваем, задавая вопрос: «У тебя есть сила воли?»	4	4	-
2.4	Сила воли как способность управлять своим умом. Приёмы развития воли.	6	2	4
2.5	Внешняя и внутренняя мотивация. Вера в себя.	4	4	-
2.6	Ценности, интересы, нормы. Тест Рокича.	6	2	4
2.7	Виды потребностей. Пирамида Маслоу.	6	4	2
2.8	Самоактуализация. Личностный рост. Навыки самопрезентации.	4	2	2
2.9	Эмоции как процесс и как состояние. Виды эмоциональных состояний: аффекты, стресс, тревожность, фрустрация. Упражнения.	6	2	4
2.10	Понятие «эмпатия». Тест для самоанализа.	4	2	2
2.11	Понятие «толерантность», «интолерантность». Методика «Российский экспресс»	6	2	4
2.12	Опросник «Черты толерантной личности». Дискуссия.	4	2	2
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Личность и общение.</b>	<b>80</b>	<b>34</b>	<b>46</b>
3.1	Определение понятия «общение» в обыденной жизни и в психологии.	4	2	2
3.2	Классификация видов общения. Структура общения.	4	4	-
3.3	Коммуникация: виды и способы. Территории и зоны общения. Ролевые игры.	8	4	4
3.4	Вербальное и невербальное общение. Основные каналы невербальной коммуникации (мимика, жесты, контакт глазами, позы).	8	2	6
3.5	Проблема интерпретации невербального поведения как фактор эффективности общения.	4	4	-
3.6	Выявление ресурсов коммуникации и коммуникативных барьеров.	6	4	2
3.7	Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга. Примеры.	6	2	4

3.8	Понятие «конфликт». Виды: конструктивные и деструктивные конфликты. Примеры.	4	2	2
3.9	«Можно ли жить без конфликтов?» Дискуссия.	2	-	2
3.10	Способы разрешения конфликтов. Медиация. Тест Томаса (стратегии поведения в конфликте).	6	2	4
3.11	Конфликтогены. Развитие навыков общения без употребления конфликтогенов для предотвращения конфликтов.	4	-	4
3.12	Притча «Дыры в заборе». Дискуссия.	2	-	2
3.13	Общие представления о лидерстве. Основные признаки лидера. Типы лидеров. Черты лидера.	4	4	-
3.14	Лидер и команда. Харизма. Конформизм и групповое давление. Примеры.	6	4	2
3.15	Деловая игра «Потерпевшие кораблекрушение».	6	-	6
3.16	Тренинг командообразования.	6	-	6
			30	30
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Что такое психика, сознание, мозг?</b>	<b>60</b>		
4.1	Психика как особое образование, существующее у животных и человека. Психологическое изучение животного и человека.	4	4	-
4.2	Познаваема ли психика? Что имеют в виду, когда говорят о развитии психики? Дискуссия.	4	4	-
4.3	Механизмы психики. Что можно считать нарушением психики?	6	4	2
4.4	Психические явления. Функции психики (отражение, регуляция). Примеры.	8	4	4
4.5	Психические процессы: ощущение, восприятие, память внимание, мышление, воображение, речь.	10	4	6
4.6	Понятие интеллекта. Роль наследственности и среды в формировании интеллекта.	4	4	-
4.7	Интеллектуальное поведение животных.	4	2	2
4.8	Измерение интеллекта. Тесты интеллекта. IQ.	10	2	8
4.9	Интеллект и креативность. Тесты креативности. Нейробика. Задачи и упражнения.	10	2	8
	<b>Всего часов:</b>	<b>240</b>	<b>116</b>	<b>124</b>

### **Условия, необходимые для реализации программы**

Класс – кабинет, где есть возможность для показа видеороликов, презентаций, достаточно просторный, с партами и стульями для обучающихся.

Материалы и оборудование:

1. Компьютер, звуковоспроизводящее оборудование, видеовоспроизводящее оборудование;
2. Бумага для записей, ручки и карандаши, ластик, раздаточный материал с тестами, анкетами;
3. Электронные презентации, электронные варианты текстов, видеоролики, короткометражные фильмы, обучающие фильмы.

### **Методическое и дидактическое обеспечение программы**

Рекомендуется использовать:

- учебно-наглядные пособия (схемы, таблицы),
- методики диагностики личностных особенностей, бланки опросников,
- аудиовизуальные средства для мультимедийных презентаций,
- различный раздаточный материал, а также,
- методические разработки, притчи и дополнительная специальная литература.

### **Формы аттестации**

В процессе освоения программы используются следующие формы текущего контроля: результаты психологической диагностики, письменные и устные опросы на занятиях и в форме домашнего задания, самостоятельные работы, доклады.

Также, возможно использование такой формы итогового контроля, как защита творческих работ.

### **Рекомендуемые фильмы для просмотра и обсуждения:**

1. Форест Гамп
2. Человек дождя
3. Суррогаты
4. Лабиринты Фавна
5. Крупная рыба
6. Загадочна история Бенджамина Баттона
7. Реквием по мечте

## Список литературы

1. Платонов К.К. Занимательная психология / К.К. Платонов. – СПб., 1997. –288
2. Коломинский Я.Л. Человек: психология: книга для учащихся / Я.Л. Коломинский. – Минск,1998.
3. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л.Коломинский. – Минск, 2000.
4. Лобанов А.П. Когнитивная психология: учеб. пособие. – 2-е изд. Минск; М., 2012. – 376 с.
5. Лобанов А.П. Практикум по общей и когнитивной психологии: практикум / А.П.Лобанов. – Минск, 2014. – 144 с.
6. Пономаренко Л.П. Психология для старшеклассников: пособие для педагога / Л.П. Пономаренко, Р.В.Белоусова. – М., 2003. – 222 с.
7. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г.
8. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения:практическое пособие / К.Фопель. – М. 2002.
9. Лефрансуа Г. Прикладная педагогическая психология. – СПб., 2003. – 416 с.
10. Подросток: трудности взросления: книга для психологов, педагогов и родителей. – 2-е изд., доп. – СПб: Питер, 2008. – 280 с.
11. Андреева Г.М. Социальная психология: Пособие для студентов / Г.М.Андреева. - М., 2001. 12. Аронсон Э. Общественное животное: Введение в социальную психологию / Э.Аронсон. – М., 1998.
13. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
14. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком / А.А.Бодалев. - М., 1992.
15. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.
16. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997
17. Добрович А.Б.Воспитателю о психологии и психогигиене общения,А.Б.Добрович. М. 1987
18. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов.-Екатеринбург,1997 г.
19. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.

20. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.
21. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
22. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной, Екатеринбург 2000г.
23. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб: Речь, 2004.
24. Иванов А. Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. - СПб.: Речь, 2007.
25. М. И. Еникеев. Психологический энциклопедический словарь. 2009.
26. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Д. Я. Райгородский. 2009.