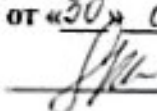


РЕСПУБЛИКА  
ГІАЛГІАЙЧЕ



РЕСПУБЛИКА  
ИНГУШЕТИЯ

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

| №<br>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?»<br>Дискуссия.  | 2          | -          | 2          |
| 3.10     | Способы разрешения конфликтов. Медиация.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.