

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПО «ЖЕРДЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ
САХАРНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ»

«Утверждена»

Приказом директора

Каширин А.Н.

Социально- педагогическое направление

Дополнительная образовательная программа

«Основы самопознания»

Для учащихся 14-15 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень программы: базовый (72 часа)

Автор-составитель:

Овчинникова Т.А.,



преподаватель естественно - научных дисциплин

Жердевка 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Жизнь, как видно, не дается никому из нас легко. Ну что ж, надо иметь настойчивость, а главное - уверенность в себе. Надо верить, что ты на что-то годеи и этого "что-то" нужно достичь во что бы то ни стало.

Мария Кюри, физик

Как раскрыть в ребенке то, чем богата каждая личность, как при этом не навредить, не сформировать возможные психологические комплексы?

Мы убедились в том, что личность может развиваться только в комфортных условиях, при отсутствии стрессовых, фрустрирующих ситуаций. Психическое напряжение, страх перед учителем, школой мешает подростку усваивать материал, полноценно развиваться, нормально общаться с окружающими людьми.

Подростковый возраст - это очень большой путь: через внутренние конфликты с самим собой и другими, через внешние срывы и колоссальные достижения. Психологи выяснили, что с возрастом интерес подростков к себе быстро меняется. Шестиклассники начинают проявлять интерес к своей внешности, к детям противоположного пола и взаимоотношениям с ними. У семиклассников возникают общие увлечения делового характера, проявляется особый интерес к развитию своих способностей в различных видах практической деятельности и к своей будущей профессии.[3, с.45-63]

Для подростка по сравнению с младшим школьником характерен более высокий уровень самосознания. Возникает потребность правильно оценить и использовать имеющиеся возможности. В этом возрасте дети чутки к мнению взрослых и сверстников. Подростки обнаруживают способность контролировать свое поведение, мысли, чувства.

Подростковый период характеризуется множеством характерных именно для данного возраста противоречий и конфликтов.

В структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного. Личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки. В современном обществе стремление подростка к статусу взрослого - мечта малодоступная. Поэтому часто в этот период подросток обретает не чувство взрослого, а чувство возрастной неполноценности. Поэтому основными задачами работы педагога-психолога с подростками (с целью их адаптации) можно считать предоставление им возможности осознать значимость приобретения ими социально-психологических навыков, расширение ролевого репертуара, обеспечивающего улучшение коммуникаций и актуализацию процесса социального самоопределения. Средствами решения поставленных задач являются групповая деятельность (социально-психологический тренинг), индивидуально-консультативная работа с подростками, их родителями и педагогами по вопросам межличностных

отношений, семейной ситуации, школьной адаптации, учения и профориентации.[2, с.123-130]

В работе с подростками, направленной на предупреждение и преодоление неблагоприятных вариантов личностного развития, ведущее место занимают групповые методы.

На наш взгляд, значительно более эффективным средством для решения многих психологических проблем подростков являются специальные методы групповой работы, когда помощь исходит не от навязчивого взрослого, а от самих ребят - участников группового процесса. Оптимальным методом может служить психологический тренинг по развитию самосознания подростков.

Во время тренинга многие трудности личностного самоопределения, внутриличностные проблемы и проблемы общения решаются каждым вместе со сверстниками как бы самостоятельно и независимо от организовавшего этот процесс психолога.

Нами была разработана программа тренингов для подростков «Основы самопознания». Целью программы являлось - психологическое сопровождение учащихся в процессе становления их личности. Она преследовала следующие задачи:

- развивать представления о себе, о своем мире, о своих правах и обязанностях;
- научить осознавать свои личностные позиции;
- развивать коммуникативную компетентность;
- осваивать разные формы и методы общения;
- научить осознавать свои возможности в этой области.

Программа разработана для учащихся 7-9 классов.

Режим занятий – 2 раза в неделю в течение 2 лет.

Оборудование: класс, в котором стулья стоят в форме круга, магнитофон, кассеты с записями релаксационной музыки, карточки, карандаши, краски, фломастеры, кисточки, ватманы, листочки, ручки.

Программа состоит из трех этапов: - ориентировочного(целью которого является объединение учащихся в группу, создание благоприятного микроклимата); - развивающего (цель - развитие представлений о себе, о своем мире, о своих правах и обязанностях, осознание своей личностной позиции, так и на развитие коммуникативной компетентности, освоение разных форм и методов общения, осознание своих возможностей в этой области и - закрепительного (закрепление знаний, умений и навыков, полученных за время работы в группе).

Планируемые результаты:

- повышение уровня воспитанности учащихся;
- повышение уровня школьной мотивации;
- повышение уровня психологической культуры учащихся;
- снятие конфликтных ситуаций в группах;
- повышение статуса "отверженных" в группах;
- повышение уровня психологической культуры родителей и педагогов.

Учебно-тематический план
1 год обучения

Наименование разделов, тем	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Введение. Принятие правил работы в группе.	7	8	15
Что такое психология?	2	2	4
Ощущения. Виды ощущений.	3	4	7
Восприятие.	2	2	4
Память. Способы развития памяти.	4	4	8
Внимание. Виды внимания.	4	8	12
Мышление.	4	4	8
Я могу.	2	3	5
Темперамент.	2	3	5
Всего:	34	38	72

Содержание
дополнительной образовательной программы
1 год обучения

ТЕМА: Знакомство.

ТЕОРИЯ

Установление контакта с подростками, создание положительной мотивации к занятиям, знакомство со структурой курса.

Рассказ ведущего о целях занятий, форме их проведения.

Правила группы». Ведущий рассказывает о правилах группы, объясняя сущность таких принципов, как представление «Я» участника; открытая обратная связь; экспериментирование; принцип «здесь» и «теперь»; доверительность в общении.

Правила:

1. Активное участие в работе группы каждого участника.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».
3. Добровольность участия (если не хочешь говорить о чем-то, не делай этого, но сообщи об этом открыто или с помощью условного знака).
4. Конфиденциальность. Нельзя вне занятий обсуждать и рассказывать кому-то о поведении участников и то, что они узнают друг о друге в ходе занятий. Все, что происходит на занятиях, остается нашей общей тайной.
5. Высказывание своих мнений и чувств по поводу происходящего в группе, а не оценивание по принципу «хорошо – плохо» или «правильно – неправильно».

ПРАКТИКА

Упражнения: «Представление», «Пары», «Тренинг саморегуляции» (релаксация), «Футболка с надписью», «10 ответов на вопрос: Кто я?», «Ассоциации», «Общий рисунок».

ТЕМА: Что такое психология?

ТЕОРИЯ

Понятие «психология». Из истории психологии. Задачи психологии. Психология в нашей жизни. Связь психологии с другими науками. Предмет психологии. Мозг и психика. Понятие о сознании. Методы современной психологии.

ПРАКТИКА

Упражнения: творческая работа на тему: «Психология в моей жизни».

ТЕМА: Ощущения.

ТЕОРИЯ

Понятие «Ощущения». Роль ощущений в жизни и деятельности человека. Анализаторы. Виды ощущения. Классификация ощущений. Свойства ощущений. «Мои ощущения». Проблема возникновения ощущений.

ПРАКТИКА

Упражнения: «Угадай предмет», «Ладони», «Свечка», дискуссии по теме. Диагностика : тест «Исследование видов ощущений у подростков».

С целью определения результативности программы используется следующий диагностический материал:

- Тест Айзенка (определение типа личности);
- ШТУР (тест умственного развития);
- Тест Леонгарда-Шмишека (характерологические особенности);
- Социометрия (межличностные отношения в группе);
- Анкета «Уровень воспитанности»;
- Тест Спилбергера (определение уровня тревожности);
- Анкета «Уровень мотивации».

Работа по данной программе предполагает следующие формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- творческие работы;
- открытые мероприятия;
- выставки рисунков;
- рефераты;
- выступления на научно-практических конференциях;
- статьи в брошюре «Грани творчества».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учащихся:

1. Общая психология. Учебник для студентов пед.иснт. Под ред. А.В. Петровского, Изд. 2-е. М., «Просвещение», 1977.
2. Психологический атлас. Под ред А.К. Лурия. М., «Аванта плюс», 2001.

Для педагогов:

1. Венгер А.Л. На что жалуется? Выявление неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков. Москва-Рига, 2000.-184с.
2. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов Вузов и практических работников.-М7:ТЦ Сфера при участии "Юрайт - М", 2001.-448с.
3. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие. Авт. коллектив: Л.М. Митина, Л.В. Брендакова, И.В. Вачков и др. (Под ред. Л.М. Митиной). - М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. - 184с.
4. Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 1997.-192с.
5. Тушканова О.И. Психологические особенности ребенка от рождения до 17 лет.-Волгоград: "Офсет", 1999.-64с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТЕМА ЗАНТИЯ: ТЕМПЕРАМЕНТ

Цель: определение типа темперамента (по тесту Г. Айзенка);
активизация процесса рефлексии.

1. Вступительная беседа., в процессе которой психолог дает школьникам краткое представление о типологических особенностях личности (темпераменте). Подчеркивается, что не существует "хороших" и "плохих" свойств темперамента, что они - природная данность и их необходимо понимать и учитывать в своем поведении и поведении окружающих. Один из самых известных тестов по определению темперамента был разработан английским психологом Гансом Айзенком.

2. Тест Айзенка.

Учащиеся выполняют тест на определение темперамента.

3. Графическое изображение результатов. Нахождение "Точки темперамента" в "Круге Айзенка".

По ключам, диктуемым ведущим, участники находят значения каждой из трех букв, указанных в бланке: Л, Э и Н. Психолог объясняет смысл этих показателей.

4. Заключение. Объяснение содержания понятия "Темперамент".

Темпераментом называют совокупность природных, врожденных свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение.

5. "Определение формулы темперамента".

Учащимся предлагается продемонстрировать естественную реакцию в следующих ситуациях (ответы должны быть спонтанными, чтобы школьники действительно не затрачивали время на обдумывание, а регулировали быстро, как они поступили бы на самом деле).

- Учитель говорит, что ваша одежда не соответствует внешнему виду ученика. Вы говорите учителю...

- Друг продолжает занимать вас разговором, а вы хотите уйти. Вы говорите...

- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...

6. Обсуждение.

- Какие свойства темперамента проявились у каждого участника при ответах?

- Сравните данные наблюдения с результатами тестирования.

Правила:

1. Активное участие в работе группы каждого участника.
2. Общение по принципу "здесь и теперь".
3. Добровольность участия (если не хочешь говорить о чем-то, не делай этого, но сообщи об этом открыто или с помощью условного знака).
4. Конфиденциальность. Нельзя вне занятий обсуждать и рассказывать кому-то о поведении участников и то, что они узнают друг о друге в ходе занятий. Все, что происходит на занятиях, остается нашей общей тайной.
5. Высказывание своих мнений и чувств по поводу происходящего в группе, а не оценивание по принципу "хорошо - плохо" или "правильно - неправильно".

"Тренинг саморегуляции"

"Сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. Если возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет. Уберите розу. Представьте комнату, в которой вы находитесь, всю ее обстановку, мебель, цвет. Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. Если это трудно, вообразите себя на полке, смотрящего на комнату и всю обстановку сверху вниз. Теперь снова вообразите большой белый экран. Поместите фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал янтарным. Поменяйте янтарный цвет на красный. Сделайте экран зеленым. Представляйте любые цвета и изображения по своему упражнению".

"После того как я просчитаю от 10 до 1, вы медленно, на вдохе, откроете глаза и вернетесь в эту комнату".

ФРАЗЫ

Звонил Иван Иванович. Он просил передать, что задерживается в РОНО, так как там он договаривается о получении нового импортного оборудования для мастерских, которое, впрочем не лучше отечественного. Он должен вернуться к 17 часам, к началу педсовета, но если он не успеет, то надо передать завучу, что он должен изменить расписание уроков старших классов на понедельник и вторник, вставив туда дополнительные 2 часа по психологии.

Понятие «Слушание». Навыки слушания. Умение слушать и слышать. Развитие навыков точной передачи информации. Формирование взаимопонимания.

ПРАКТИКА

Упражнения: «Замороженный», Пингвин и поводырь», Коза и козлята», «Запретный плод», общий рисунок.

Тема: Навыки уверенного поведения.

ТЕОРИЯ

Понятие «уверенного поведения». Кто такое неуверенный человек? Кто такой уверенный человек? Характеристика уверенности. Самоуверенность.

Уверенное поведение. Агрессивное поведение. Пассивное поведение.

ПРАКТИКА

Упражнения: скульптура «Неуверенный человек», скульптура «Уверенный человек», скульптура «Самоуверенный человек», дискуссия на данную тему, «Правила уверенного поведения».

Тема: Я и моя семья.

ТЕОРИЯ

Определение семьи. Понимание слова «Семья» учащимися. Взаимоотношения в семье. Отношения детей и родителей. Конфликты в семье. Стили семейного воспитания. Проблемы отцов и детей.

ПРАКТИКА

Упражнения: «Семейная фотография», «Я похож на своего родителя», «Конфликтные ситуации в семье», «Лучшая семья».

Диагностика: методика Лири, социометрия.

Тема: Любовь и дружба.

ТЕОРИЯ

Понимание терминов «любовь и дружба». Что такое любовь для каждого участника. Что такое настоящая дружба? Сколько должно быть друзей? Как не ошибиться в друге? Что такое предательство и как его пережить?

ПРАКТИКА

Упражнения: «Спина к спине», «Прыжок с высоты», «Листок на спине», «Объявление о поиске друга», «Любовь – это...», дискуссии на данную тему.

Тема: Тайны собственного Я.

ТЕОРИЯ

Что узнали о своем внутреннем мире. Завершение работы в группе.

ПРАКТИКА

Упражнения: «Чемодан», Красный стул», «Доверие», «Рисунок группы», «Прощание».

Методическое обеспечение программы «Основы самопознания»

Программа нацелена на формирование положительного самовосприятия, самоотношения и саморазвития у учащихся. С этой целью обучение осуществляется на базе комнаты психологической разгрузки: кресла стоят в форме круга.

Техническое оснащение: в комнате имеется магнитофон, кассеты и диски с записями релаксационной музыки. В целях диагностики и развития используются компьютеры.

Речевые способы: лекции, беседы, дискуссии.

Для работы в группе предлагаются карточки, карандаши, краски, фломастеры, кисточки, ватманы, листочки, ручки. В целях диагностики и развития используются компьютеры.

Основные формы занятий – беседы, лекции, самостоятельные работы, дискуссии, тренинги, творческие задания, релаксация.

В работе с подростками, направленной на предупреждение и преодоление неблагоприятных вариантов личностного развития, ведущее место занимают групповые методы.

Методы и приемы: ролевые игры, психологические задачи, прием «Обратная связь», метод «Мозговой штурм», психогимнастика, проективные методики, методы релаксации.

Оптимальным методом может служить психологический тренинг по развитию самосознания подростков. Во время тренинга многие трудности личностного самоопределения, внутриличностные проблемы и проблемы общения решаются каждым вместе со сверстниками как бы самостоятельно и независимо от организовавшего этот процесс психолога.

Работа по данной программе предполагает следующие формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- творческие работы;
- открытые мероприятия;
- выставки рисунков;
- рефераты;
- выступления на научно-практических конференциях;
- статьи в брошюре «Грани творчества».

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

Наименование разделов, тем	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Характер.	3	4	7
Мои представления о себе.	8	8	16
Эмоции. Мои эмоции. Чувства.	4	5	9
Общение. Вербальное и невербальное.	7	8	15
Навыки слушания.	4	3	7
Что такое уверенность в себе?	3	4	7
Я и моя семья.	2	3	5
Дружба и любовь.	2	2	4
Тайны собственного «Я».	1	1	2
Всего:	34	38	72

2 год обучения

Тема: Характер.

ТЕОРИЯ

Определение «характера». Свойства характера. Черты характера. Из истории учений. Структура характера. Наследственность и характер.

ПРАКТИКА

Диагностика: тест Леонгарда –Шмишека.

Дискуссии на тему: «Что такое черты характера?», «Чем похожи темперамент и характер?»

Тема: Мои представления о себе.

ТЕОРИЯ

«Я»-концепция. Я глазами других. Что я умею. Мои ценности и цели. Мое будущее. Моя будущая профессия. Моя память. Мое внимание. Мое мышление.

ПРАКТИКА

Упражнения: «10 определений «Я»», «Структура личности», рисунки «Я в будущем», «Какой я есть на самом деле», сочинение «Письмо самому себе», «Ласковое имя», «Ассоциации», «Я ...».

Диагностика: исследование личности по методике Личко.

Тема: Эмоции и чувства.

ТЕОРИЯ

Понятия «Эмоции» и «чувства». Виды эмоций. Что такое чувства?

Положительные и отрицательные эмоции. Роль эмоций в нашей жизни.

ПРАКТИКА

Упражнения: «Комплимент», «Нарисуй радость», «Дай мне стакан воды», «Кошечка и уж», «Здравствуйте», «Апельсин», «Угадай эмоцию», «Паровозик», «Замороженный», «Ладошки», «Эмоциональная поддержка», релаксации «Роза», «Дом моей души».

Тема: Общение.

ТЕОРИЯ

Понятие общения. Определение общения. Виды общения. Вербальное общение. Невербальное общение. Коммуникативные навыки. Конструктивное общение. Бесконфликтное общение. Межличностное общение.

ПРАКТИКА

Упражнения: «Зеркало», «Аэропорт», «Разговор через стекло», «Пойми меня», «Навыки конструктивного общения», «Общение без слов», «Передай другому», «Толкашки», «Слово на спине», релаксации «Бутоны», «Поплавок».

Тема: Навыки слушания.

ТЕОРИЯ

ТЕМА: Восприятие.

ТЕОРИЯ

Понятие о восприятии. Характеристика основных его особенностей. Предмет восприятия. Классификация восприятия. Объем восприятия. Восприятие пространства. Восприятие формы предмета.

ПРАКТИКА

Упражнения: «Угадай предмет на ощупь», «Определи на глаз», «БИП», «Двойственное восприятие», «Иллюзии».

Тема: Память.

ТЕОРИЯ

Общее понятие о памяти. Определение памяти. Виды памяти. Зрительная, слуховая, словесно-логическая и механическая память. Непроизвольная и произвольная память. Запоминание. Кратковременное и долговременное запоминание. Забывание.

ПРАКТИКА

Упражнения: «Звонил Иван Иванович», «Ассоциации», «Угадай, что изменилось?», «А помнишь?».

Диагностика: «10 слов», «10 картинок», методика на определение уровня ассоциативной памяти Лурии, методика на определение кратковременной и долговременной памяти.

Тема: Внимание.

ТЕОРИЯ

Определение внимания. Виды внимания. Непроизвольное и произвольное внимание. Особенности внимания. Распределение, переключение, сосредоточение внимания. Внимание и память. Формирование внимания.

ПРАКТИКА

Упражнения: «Таможня», «Переманивание», «А я не тормоз!», «Инициатива», «Найди предмет», «Слепой и поводырь», «Спина к спине».

Диагностика: Корректурная проба, Методика на определение типа внимания у подростков, ГИТ.

Тема: Мышление.

ТЕОРИЯ

Определение мышления. Виды мышления. Мыслительные операции. Смекалка. Интеллект. Мозг. Ум. Мышление и речь. Анализ и синтез. Решение задач.

ПРАКТИКА

Упражнения: «Реши задачку на смекалку», «Ребусы», «Головоломки», «Сканворд», «Кроссворд», «Сюжетные картинки», «Составь рассказ».

Диагностика: ШТУР (школьный тест умственного развития), ГИТ (групповой интеллектуальный тест), Тест Равенна, тест Айзенка, «Разрезные картинки».

Тема: Я могу.

ТЕОРИЯ

Способности. Задатки. Талант. Достоинства и недостатки. Мои плюсы и минусы. Недостатки глазами других.

ПРАКТИКА

Упражнения: «10 достоинств и 10 недостатков», «Красный стул», «Я лучше всех умею...», «Мои недостатки»(рисунок).

Тема: Темперамент.

ТЕОРИЯ

Понятие «темперамент». Из истории учения о темпераменте. Типы темперамента. Роль темперамента в учебной и трудовой деятельности.

Темперамент и характер.

ПРАКТИКА

Упражнения: «В круге Айзенка», «Определение формулы темперамента», дискуссия «Мой темперамент?». «Какой темперамент лучше?».

Диагностика: тест Айзенка.

Рецензия на программу дополнительного образования «Основы самопознания»

Представленная программа предназначена для групповой работы учащимися 12-15 лет, целью которой является психологическое сопровождение процесса развития и воспитания школьников.

Данная программа может быть реализована в общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях дополнительного образования детей.

Программа включает 17 занятий, состоящих из 7-8 упражнений. Содержание программы соответствует психологическим особенностям школьников данного возраста и соответствует психологическим особенностям школьников данного возраста.

Программа рациональна и логична по своей структуре. Принцип обучения предусматривает активность, доступность, конфиденциальность и результативность.

Содержание направлено на создание благоприятного микроклимата в группе, на развитие коммуникативной компетентности, освоение разных форм и методов общения, осознание своих возможностей в этой области.

Достоинством указанной программы является то, что в ней подробно раскрыта методика проведения игр и упражнений. Представленная программа рациональна и логична по своей структуре.

Программа соответствует всем требованиям и включает следующие структурные компоненты:

1. Титульный лист.
2. Пояснительную записку.
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание изучаемого курса.
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Таким образом, данная программа может быть использована для организации внеучебной деятельности обучающихся.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук
профессор кафедры
общей и социальной педагогики,
зам. директора Института
педагогики и социальной работы
Кандидат педагогических наук,
доцент ТГУ им. Г.Р.Державина

