



**Программа «Познай себя»
для учащихся 4-6 классов**

Разработчики:

Патрунина Алина Геннадьевна
педагог-психолог
высшей квалификационной
категории,
Сидорова Ирина Васильевна
педагог-психолог
высшей квалификационной
категории

Разработана на основе программы:

Программа Селевко Г.К., Закатова
И.Н., Левина О.Г. Познай себя. –
М., 2001.

г. Нижний Новгород
2017

Пояснительная записка

Программа занятий включает в себя сведения о психологии личности. В ходе занятий рассматриваются основные качества личности в нравственной, умственной, волевой и эмоциональной сферах, приводятся способы их самопознания и самооценки..

Актуальность этой проблемы обусловлена новыми задачами, которые выдвинуты на всех этапах общей образовательной работы, требованиями общественного развития.

В связи с изменением программы начальной школы важное значение приобретает всестороннее развитие детей, создающее основу успешного обучения в школе. Всестороннее развитие личности ребенка обеспечивается единством нравственного, умственного, эстетического и физического воспитания.

Успешность в обучении зависит от различных факторов и способов обучения и использование при обучении специальных развивающих занятий оказывает на развитие ребенка непосредственное влияние. Так как первейшей задачей обучения в школе является создание благоприятных условий для развития каждого ребенка, поэтому обеспечение с первых же дней его пребывания в школе индивидуального подхода к нему даст возможность ребенку хорошо адаптироваться к школьным условиям и новой ситуации социального развития.

Цель курса – развитие и самосовершенствование личности учащегося.

Реализация курса направлена на решение следующих задач:

1. Изучение проблем развития личности ученика;
2. Выявление особенностей развития психики и личности учащихся;
3. Развитие социальных и коммуникативных умений детей;
4. Снятие психо-эмоционального напряжения у учащихся.
5. Разработка рекомендаций для родителей

Работа осуществляется с помощью групповых развивающих занятий, игровых методов, проективных методов, элементов психогимнастики.

Во время организации и проведении цикла занятий проходит взаимодействие с родителями, в ходе которого родителям сообщаются цели и задачи предстоящей работы с детьми, результаты психологической диагностики, психолого-педагогическая информация.

Для занятий с детьми необходимо следующее:

- помещение, в котором есть возможность детям свободно двигаться или комната психологической разгрузки, класс для проведения развивающих занятий и психологической диагностики;

- раздаточный материал, карандаши, фломастеры, тетради, альбомы, аудиомagnetofон.

Содержание работы

Любые периоды выдвигают специфические проблемы, которые требуют особого внимания школьного психолога. Изменившиеся условия учения предъявляют более высокие требования и к интеллектуальному и к личностному развитию, к степени сформированности у них определенных учебных знаний, учебных действий, к уровню развития произвольности, способности к саморегуляции и т. п.

Однако этот уровень развития далеко не одинаков: у одних он соответствует условиям успешности их дальнейшего обучения, у других едва достигает допустимого предела. Поэтому данный переходный период может сопровождаться появлением разного рода трудностей, возникающих не только у школьников, но и у их педагогов.

Формирование личности, заложение основ здоровья ее психики, ее будущего благополучия, может быть понято лишь в рамках социализации, т.е. усвоения ребенком накопленного людьми социального опыта, который осуществляется под контролем воспитания.

Трудности неизбежно встречаются в жизни каждого человека, и их возникновение является закономерным следствием сложного процесса взаимоотношений субъекта с окружающим миром. Но наличие слишком большого их числа травмирует неокрепшую детскую психику. Эмоциональный фон неудовлетворенности, возникший в ответ на неудачи, мешает развитию, поскольку отвлекает энергию на формирование защит, что, в конечном итоге, ведет к дезадаптации. Симптомы школьной дезадаптации могут и не сказаться отрицательно на успеваемости и дисциплине, проявляясь либо в субъективных переживаниях учащихся, либо в форме психогенных нарушений, т. е. в сфере психического здоровья.

Эмоциональное состояние оказывает влияние на все стороны жизни ребенка. От него во многом зависит как школьник будет реагировать на ту или иную ситуацию, как будет преодолевать трудности, как будет компенсировать себя в случае неудач.

Программа «Познай себя» включает в себя три блока:

- диагностический;
- развивающий (представлен развивающими играми и упражнениями);
- просвещение.

Программа включает целый комплекс упражнений и заданий, которые направлены на развитие личности ребенка, активизацию его умственной деятельности.

С каждым занятием задания несколько усложняются. Увеличивается объем материала, наращивается темп выполнения заданий, сложнее становятся выполняемые упражнения.

Занятия проходят в форме групповых встреч.

Формируемые знания и умения:

Учащиеся должны **знать**: основы психологии человека, внутренние психологические характеристики человека

Учащиеся должны иметь представление: о психике человека, о своих способностях и возможностях, о хороших и плохих свойствах личности.

Учащиеся должны **уметь**: объяснять свое поведение, предвидеть некоторые поступки, управлять собой, организовывать свою учебу, деятельность, строить отношения с людьми, совершенствовать свою личность.

Программа занятий

№п/п	Тема
1.	Знакомство с собой
2.	Образ вашего «Я»
3.	Посмотримся в зеркало
4.	Я и окружающие
5.	Вы – личность
6.	Оценивайте себя
7.	Сходство и различие наших «Я»
8.	Как вы воспринимаете окружающий мир
9.	Внимание, внимание!
10.	Дайте волю воображению
11.	Мир эмоций
12.	Настроение – «о' кей!»
13.	Темперамент
14.	Характер - русский
15.	Воля. Самостоятельность
16.	Настоящий друг
17.	Основное отличие человека от обезьяны
18.	Память
19.	Как мы думаем
20.	Логика мысли
21.	Решение проблем
22.	Каждому – по потребностям
23.	От каждого – по способностям
24.	«Я» в общении
25.	Заведите дневник друга
26.	Богатства вашей личности
Итого	

Содержание занятий:

Занятие 1

Тема: Знакомство с собой.

1. Знакомство.
2. Теория по теме.
3. Упражнение «Знакомство с самим собой».
4. Задание.
5. Прощание.

Занятие 2

Тема: «Образ вашего «Я».

1. Приветствие.
2. Теория по теме.
3. Упражнение «Узнавание»
4. Рисунок «Мой портрет в лучах солнца».
5. Задание «Опишите себя».
6. Прощание.

Занятие 3

Тема: «Посмотримся в зеркало»

1. Приветствие.
2. Теория по теме.
3. Упражнение «Зеркало».
4. Тесты – пробы.

5. Упражнение «Возрастные изменения».
6. Упражнение «Я - Физическое».
7. Прощание.

Занятие 4

Тема: «Я и окружающие»

1. Приветствие.
2. Теория по теме.
3. Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими».
4. Упражнение «Что в имени тебе моем?».
5. Упражнение «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу кто ты».
6. Упражнение «Я в различных жизненных ролях».
7. Ситуации-пробы
8. Прощание.

Занятие 5

Тема: «Вы – личность»

1. Приветствие.
2. Теория по теме.
3. Игра «Зеркало».
4. Упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо».
5. Ситуации-проба «Какие качества важнее?».
6. Прощание.

Занятие 6

Тема: «Оценивайте себя»

1. Приветствие.
2. Теория по теме: Самонаблюдение.
3. Рекомендации «Как наблюдать за собой», «Как себя оценивать»
4. Упражнение «Самооценка своих представлений о себе».
5. Ситуация-проба «Адекватная самооценка».
6. Прощание.

Занятие 7

Тема: «Сходство и различие наших «Я»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Что у нас общего?».
3. Упражнение «Выяснение сходства и различий».
4. Упражнение «На канале связи...»
5. Упражнение «Я – индивидуальный».
6. Ситуация-проба «Буду похожим...»
7. Прощание.

Занятие 8

Тема: «Как вы воспринимаете окружающий мир»

1. Приветствие.
2. Теория по теме: «Ощущения»
3. Игра «Загадочный сверток».
4. Упражнение «Знаю ли я своего друга?»
5. Теория по теме: «Восприятие». Упражнение «Иллюзии восприятия»
6. Упражнение «Я - воспринимающее».
7. Ситуация-проба «Жизнь без ощущения»
8. Прощание.

Занятие 9,10,11

Тема: «Внимание, внимание!»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Проверка внимания соседа».
3. Упражнение «Пишущая машинка».
4. Упражнение «Хромая обезьяна».
5. Упражнение «Направленное слуховое внимание».

6. Упражнение «Что изменилось?»
7. Тест «Распределение внимания».
8. Упражнение «Сверхвнимание», «Муха», «Самооценка внимания».
9. Упражнение-тест «Насколько вы внимательны?»
10. Упражнение «Я - внимание».
11. Ситуация-проба «Внимание».
12. Ситуация-проба «Родители не обращают внимания?»
13. Прощание.

Занятие 12

Тема: «Дайте волю воображению»

1. Приветствие.
2. Теория по теме: «Воображение».
3. Упражнение «Портрет».
4. Упражнение «Дорисуй круги».
5. Упражнение «Придумай предложения».
6. Упражнение «Фантазия».
7. Упражнение «Я - воображающее, фантазирующее».
8. Рекомендации «Как пользоваться своим воображением».
9. Ситуация-проба «Машина времени».
10. Прощание.

Занятие 13,14

Тема «Мир эмоций»

1. Приветствие.
2. Теория по теме: «Эмоции и чувства».
3. Упражнение «Ваше Я – эмоциональное».
4. Упражнение-тест «Внутренняя напряженность».
5. Тест «Уровень тревожности».
6. Упражнение «Эмоции в мимике».
7. Упражнение «Причины эмоций».
8. Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами.
9. Ситуация-проба «Экстремальные ситуации».
10. Прощание.

Занятие 15

Тема: «Настроение – «о' кей!»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Что может повлиять на ваше настроение?».
3. Упражнение «Опишите настроение».
4. Упражнение «Контроль за настроением».
5. Приемы повышения настроения.
6. Ситуация-проба «Успокой приятеля».
7. Прощание.

Занятие 16,17

Тема: «Темперамент»

1. Приветствие.
2. Теория по теме: «Темперамент».
3. Упражнение «Разберись с героями».
4. Тест на темперамент.
5. Тест на темп деятельности.
6. Упражнение «Мой темперамент».
7. Ситуация-проба «Принести щенка».
8. Прощание.

Занятие 18

Тема: «Характер – русский».

1. Приветствие.

2. Теория по теме: «Характер».
3. Анкета «Ваш характер».
4. Упражнение «Описание характеров».
5. Упражнение-дискуссия «Наши различия».
6. Упражнение «Какая черта характера важнее»
7. Прощание.

Занятие 19,20

Тема: «Воля. Самостоятельность»

- 1.Приветствие.
2. Теория по теме «Воля как черта характера».
3. Тест «Степень волевого усилия в физической сфере».
4. Тест «Сила воли».
5. Теория по теме «Самостоятельность».
6. Упражнение «Насколько вы практичны и самостоятельны?».
7. Ситуации-пробы
8. Прощание.

Занятие 21

Тема: «Настоящий друг»

- 1.Приветствие.
2. Теория по теме «Дружба».
3. Тест «Какой ты друг?».
4. Упражнение «Я - друг»
5. Ситуация-проба «Друг выдал вашу тайну».
6. Прощание.

Занятие 22

Тема: «Основное отличие человека от обезьяны»

- 1.Приветствие.
2. Теория по теме «Мозг человека. Сознание. Знания».
3. Тест на осведомленность (эрудицию).
4. Теория по теме «Ассоциации».
5. Упражнение «Ассоциации».
6. Ситуация-проба «Трудный ребенок»
7. Прощание.

Занятие 23,24

Тема: «Память»

- 1.Приветствие.
2. Теория по теме «Память».
3. Тесты на различные виды памяти.
4. Упражнение «Ваши воспоминания».
5. Упражнение «Незабываемые моменты».
6. Упражнение «Я - память».
7. Ситуации-пробы
8. Прощание.

Занятие 25,26

Тема: «Как мы думаем»

- 1.Приветствие.
2. Теория по теме «Мышление».
3. Упражнение на сравнение, анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, классификацию.
4. Прощание.

Занятие 27

Тема: «Логика мысли»

- 1.Приветствие.
2. Теория по теме «Операции мышления».
3. Шуточный тест «Супер интеллект».

4. Рекомендации «Как развить свой ум»

5. Прощание.

Занятие 28,29

Тема: «Решение проблем»

1. Приветствие.

2. Задачи-проблемы.

3. Алгоритм решения умственных задач.

4. Упражнение «Как я решаю задачи».

5. Рекомендации к решению задач (проблем).

6. Ситуации-пробы

7. Прощание.

Занятие 30

Тема: «Каждому – по потребностям»

1. Приветствие.

2. Теория по теме «Потребности».

3. Анкета «Мои интересы».

4. Упражнение «Что всего важнее».

5. Упражнение-тест «Цели жизни человека».

6. Упражнение «Если бы вы...».

7. Упражнения «Измени все вокруг», «Я - хочу».

8. Ситуации-пробы

9. Прощание.

Занятие 31

Тема: «От каждого – по способностям»

1. Приветствие.

2. Теория по теме «Способности. Задатки».

3. Упражнение «Я - могу».

4. Ситуации-пробы

5. Прощание.

Занятие 32

Тема: «Я» в общении»

1. Приветствие.

2. Теория по теме «Общение».

3. Упражнение-тест «Умение слушать».

4. Упражнение «Вежливость».

5. Упражнение «Знакомство с людьми».

6. Правила общения.

7. Ситуации-пробы

8. Прощание.

Занятие 33

Тема: «Заведите дневник друга»

1. Приветствие.

2. Советы по ведению дневниковых записей

3. Заключительное упражнение «Я».

4. Прощание.

Занятие 34

Тема: «Богатства вашей личности»

1. Приветствие.

2. Представления о многих «Я»

3. Заключительное слово.

4. Прощание.

Список литературы:

1. Бодалев А.А. Психология личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1998.
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. М.: Академия, 2001.
3. Кан-Калик В.А. Грамматика общения. М.: Роспедагенство, 1995.
4. Межличностное общение: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2001.
5. Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: Воронеж, 1995.
6. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М., 1996.
7. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. М., 2000.
8. Селевко Г.К., Закатова И.Н., Левина О.Г. Познай себя. – М., 2001.
9. Фридман Л.Ф., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. М.: Совершенство. 1998.
10. Филлипова Ю.В. Общение. Дети 7-10 лет. – Ярославль, 2002.
11. Цукерман Г.А. Школьные трудности благополучных детей. – М., 1994.

Пример занятия № 1

Тема: Знакомство с собой

1. Знакомство.

Вступительное слово.

Посмотрите, сколько людей вокруг вас: родные, друзья, учителя, соседи и все окружающие! Все они чем-то похожи, в чем-то отличаются друг от друга. В первую очередь мы выделяем среди них мужчин и женщин, детей и взрослых, высоких и низких, красивых и не очень – то есть обращаем внимание на внешние признаки. Но ведь мы знаем, что среди них есть еще добрые и злые, хорошие и плохие, храбрые и трусливые; это уже – качества, которые снаружи не видны, скрыты от нас, они находятся внутри человека. Они проявляют себя в поведении человека, в отношениях с окружающими.

Такие скрытые, внутренние качества человека изучает наука психология; они называются психологическими качествами (свойствами, чертами).

Какие внутренние качества – свои и окружающих вас людей – вы знаете, можете назвать?

Давайте зададимся вопросами: «А какие мы?», «Какой я?»

Что каждый из вас может сказать о себе? Знаете ли вы, кто вы и какие вы?

Упражнение «Знакомство с самим собой».

Ответьте на вопросы: «Кто я такой? Какой я есть?» - и запишите ответы в тетрадь. Большинство из вас напишет, что он – ученик. Затем вы вспомните свое имя, например, «Я – Юля». Может вам захочется сказать про себя, что вы – сын своих родителей, чей-то друг, что вы – футболист, хоккеист и так далее.

Труднее ответить на вопрос о себе: «Какой я?»

Чтобы вам было легче отвечать, сначала продолжите следующие фразы:

- Я – ученик (ученица) пятого класса, который (которая) ... (назовите ваши анкетные данные)
- Мои самые хорошие качества – это ...
- Больше всего в себе мне нравится ...
- Я люблю играть в ...
- Мой любимый школьный предмет ...
- Я люблю читать книги о ...
- Я люблю смотреть фильмы о ...
- Мне нравится музыка ...
- Мое любимое развлечение ...

Все высказываются вслух по очереди, но каждый про себя тоже отвечает на вопрос. Потом дома вы допишете к своей характеристике дополнительные данные.

Все, что вы рассказывали и написали о себе – это ваше знакомство с собой. Представление о себе, о своих качествах, о том «внутреннем человеке», который называет себя «Я».

Представление о себе начинает складываться в раннем детстве. В семье. Человек растет, узнает новое о мире и о себе, таким образом складывается образ «Я». Вы говорите: «Я сам», «Это мои руки, ноги», «Я сделал», «Я придумал», «Я хороший», «Я добрый» и т.д.

В пятом классе – новая обстановка, новые друзья, более широкий круг знакомых. Вам говорят: «Вы – хороший», «Вы – красивая», «Это вы сделали неаккуратно», «Вам идет этот цвет (стрижка)» - вот так, по кирпичику человек строит свое представление о себе.

Вспомните когда у вас появилось собственное я?

Цель наших занятий – составить мнение, представление о себе, на основе которых вы можете полно и уверенно сказать: «Я тот-то и такой-то». Это значение о себе поможет вам в жизни и учебе, в игре и общении с окружающими людьми, позволит занять достойное место в обществе, реализовать свои способности, достичь своих целей.

Задание.

Знакомиться с собой, познавать себя мы будем постоянно, на протяжении всего года. Чтобы ваши знания о себе не терялись, не забывались, необходимо завести тетрадь и аккуратно записывать в нее все, что вы будете узнавать о себе.

Великий ученый Ч.Дарвин признался в конце жизни: «Если бы я мог снова пережить свою жизнь, то я бы поставил себе правилом читать поэзию; любоваться живописью и слушать музыку по крайней мере раз в неделю. Потеря этих вкусов есть потеря счастья». Давайте учтем мудрые советы и по возможности будем им следовать.