

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Калужской  
области «Областной эколого-биологический центр»

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол методического совета

ГБУ ДО КО «ОЭБЦ»

от «10» августа 20 16 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБУ ДО КО «ОЭБЦ»

от «11» августа 2016 г. № 130

Директор  - И.А. Патричная



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«В поисках своего Я»

Возраст учащихся: 5-11 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Грачева А.В.

Калуга 2016

1

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
актуальность программы.....	3
Новизна программы.....	3
Педагогическая целесообразность.....	3
Цели и задачи программы.....	3
Отличительные особенности программы.....	4
Сроки реализации программы, возраст обучающихся, режим занятий.....	4
Формы организации учебной деятельности.....	4
Формы аттестации.....	5
Ожидаемые результаты.....	5
Предметные результаты.....	6
Метапредметные результаты.....	6
Личностные результаты.....	6
Учебный план.....	8
Содержание программы.....	11
Учебно-тематический план.....	8
Результаты обучения.....	22
Календарный учебный график.....	23
Условия реализации программы.....	23
Техническое обеспечение программы.....	23
Методическое обеспечение программы.....	24
Список литературы для педагога.....	25
Список литературы для учащихся.....	26

## **Пояснительная записка**

Программа психологического развития приводит к улучшению познавательной и когнитивно-личностной сферы учащихся (формирование положительного отношения к школе и учению, нарастание уверенности в себе, повышение уровня развития эмоционально-волевой сферы, стремление отстаивать свое мнение, формирование адекватной самооценки, повышение интереса ко всем школьным урокам, исчезновение боязни отвечать на уроках, рост школьной успеваемости).

**Актуальность:** Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как обеспечивает развитие психических процессов у учащихся, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка.

**Новизна и педагогическая целесообразность:** Провозглашаемые в настоящее время нравственные ценности - демократизм, сотрудничество, толерантность и прочее - основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей, на психологических особенностях их личности и индивидуальности. Все это предполагает определенный уровень культуры у большинства членов общества. Отсутствие же психологической культуры тормозят реализацию гуманистических принципов и прогресс в общественных отношениях. Поэтому необходимость психологического образования со школьных лет вытекает непосредственно из потребностей общественной жизни, отвечает интересам, как всего современного общества, так и отдельных граждан. Изучение данной программы позволит детям получить системные знания в области человекознания, с тем, чтобы они могли лучше проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

**Цель** - создание условий для развития познавательной, эмоционально – волевой и личностно - мотивационной сфер школьников, достижение ими личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование общих представлений учащихся о психологии как науке; оказание помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности)

**развивающие:**

- развитие интереса познания себя и других людей, умения использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;
- развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.

#### **Воспитательные:**

- воспитание уважения к старшим, педагогам, к товарищам
- воспитание нравственных качеств личности- ответственности и терпеливости
- формирование собственной культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания;

#### **Отличительные особенности:**

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.

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.

#### **Возраст детей, сроки реализации программы:**

Возраст детей: 5 - 11 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим: 2 раза в неделю по 2 часа

#### **Формы организации учебной деятельности**

Данная программа ориентирована на групповую форму работы.

Численность группы – до 15 человек.

Программа рассчитана на 144 ч.

Частота групповых встреч – 2 раза в неделю.

Работая в группах, учащиеся учатся размышлять, задавать вопросы, делать собственные выводы, критически воспринимать разнообразную информацию, самостоятельно искать решение проблемы, получают навык устного выступления, умение оценить свою работу и работу товарищей.

**Основные формы и методы проведения занятий:**

беседа, дискуссия, игра, тренинг, круглый стол, ролевая игра, просмотр мультфильмов и фильмов.

**Формы аттестации:**

**Промежуточная аттестация** проводится в форме тестирования, выполнения самостоятельных работ, а также отслеживание знаний, практических умений и навыков.

**Итоговая аттестация.**

Результат образовательной деятельности оценивается, исходя из поставленной цели. Оценка знаний проводится в форме собеседования, тестирования, выполнения индивидуальных и групповых заданий по основным темам программы.

**Ожидаемые результаты:**

Ожидаемыми результатами использования программы психологического сопровождения учащихся «В поисках своего Я» является:

**1. Достаточная сформированность способностей:**

- Рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки);
- Целеполагать (ставить и удерживать цели);
- Планировать (составлять план своей деятельности);
- Моделировать (представлять способ действия в виде модели-схемы, выделяя все существенное и главное);
- Проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задачи;
- Вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи, отстаивать свою позицию, принимать или аргументировано отклонять точки зрения других);

**2. Мотивация к обучению и познанию;**

**3. Готовность к саморазвитию.**

<b>Ученик должен:</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Предметные</b>
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>• правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;</li> <li>• правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;</li> <li>• иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознавать собственную полезность и ценность;</li> <li>• основные способы психологического взаимодействия между людьми;</li> <li>• приемы повышения собственной самооценки;</li> <li>• осознание своего места в мире и обществе.</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;</li> <li>• налаживать контакт с людьми;</li> <li>• соблюдать правила игры и дисциплину;</li> <li>• правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;</li> <li>• контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению в совместной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работать в группе, в коллективе;</li> <li>• получать удовольствие от процесса познания;</li> <li>• преодолевать возникающие в школе трудности;</li> <li>• психологически справляться с неудачами;</li> <li>• осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;</li> </ul>

	<p>и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выразить себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• находить свое место в школьной жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать с учителем и сверстниками;</li> <li>• адекватно анализировать собственные проблемы;</li> </ul>
<b>Применять</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</li> <li>• подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;</li> <li>• знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем;</li> <li>• приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;</li> <li>• полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;</li> <li>• через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;</li> </ul>

## Учебный план

№	Год обу чен ия	Название раздела	Уровень сложности	Кол-во часов			Формы аттестации
				всего	теория	практик а	
1.	1	<b>Что такое психология?</b>	базовый	6	2	4	
2.	1	<b>Психические процессы</b>	базовый	44	10,5	33,5	
3.	1	<b>Личностные особенности</b>	базовый	36	9	27	Тест
4.	1	<b>Общение и взаимодействие</b>		42	10	32	
4.	1	<b>Потребности. Мотивы</b>	базовый	16	4	12	Тест
<b>ИТОГО</b>				<b>144</b>	<b>35,5</b>	<b>108,5</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ТЕМА	ВСЕГО ЧАСОВ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
<b>1</b>	<b>Что такое психология?</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	Королевство внутреннего мира человека	4	1	1
<b>2</b>	<b>Психические процессы</b>	<b>44</b>	<b>10,5</b>	<b>33,5</b>
2.1	Ощущения. Виды ощущений	4	1,5	2,5
2.2	Восприятие и его свойства	4	1,5	2,5
2.3	Память и ее развитие	8	1,5	6,5
2.4	Внимание. Развитие внимания	8	1,5	6,5
2.5	Мышление. Виды мышления. Развитие мышления	8	1,5	6,5



2.6	Речь. Развитие речи	4	1,5	2,5
2.7	Воображение. Развитие воображения	8	1,5	6,5
<b>3</b>	<b>Личностные особенности</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>
3.1	Темперамент	4	1,5	2,5
3.2	Характер. Особенности характера	4	1,5	2,5
3.3	Самооценка	6	1,5	4,5
3.4	Воля. Волевое поведение	6	1,5	4,5
3.5	Эмоции.	10	1,5	8,5
3.6	Саморегуляция. Самоконтроль	6	1,5	4,5
<b>4</b>	<b>Общение и взаимодействие</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>
4.1	Виды общения	2	0,5	1,5
4.2	Учимся управлять собой	2	0,5	1,5
4.3	Учимся понимать себя и других	2	0,5	1,5
4.4	Знаки внимания при общении	2	0,5	1,5
4.5	Как научиться общаться лучше	2	0,5	1,5
4.6	Качества, важные для межличностного общения	4	0,5	3,5
4.7	Невербальные средства общения. Мимика и пантомима	2	0,5	1,5
4.8	Конфликт. Разрешение конфликтов	2	0,5	1,5
4.9	Мои права и права других людей	2	0,5	1,5
4.10	Как узнать другого человека и легко с ним общаться?	2	0,5	1,5
4.11	Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».	2	0,5	1,5
4.12	Как мы воспринимаем окружающий мир?	2	0,5	1,5
4.13	Поддержка	2	0,5	1,5
4.14	Позиции в общении	2	1	1
4.15	Правила ведения дискуссии	2	1	1

4.16	Учимся чувствовать и наблюдать	4	1	3
4.17	Я и мое имя	2	0,5	1,5
4.18	Эмпатия и рефлексия. Способы принятия и понимания людьми друг друга	4	0,5	3,5
<b>5.</b>	<b>Потребности. Мотивы</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
5.1	Знания. Умения. Навыки. Привычки	2	0.5	1.5
5.2	Потребности человека	2	0,5	1,5
5.3	Мотивы	2	0.5	1.5
5.4	Виды деятельности. Игра	2	0,5	1,5
5.5	Учебная деятельность. Мотивы учения	6	1,5	4,5
5.6	Заключительные занятия	2	0,5	1,5
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>35,5</b>	<b>108,5</b>

**Организация образовательного процесса в летнее время:**

Предусмотрено по программе 144 часа с 10 сентября по 25 мая.

Занятость обучающихся в летнее время-8 недель (32 часа)

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		общее	теория	практика	
1	Экскурсии	6		6	
2	Практические работы	5		5	
3	Творческие задания	7		7	
4	Самостоятельные работы	5		5	
5	Игры, тренинги	9		9	
Итого		32		32	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Раздел первый. Что такое психология?

#### Занятие №1

##### **Вводное.** (2 ч.)

Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы на занятиях.

- Игра «Снежный ком».
- Знакомство с правилами работы группы.
- Игра «Поменяйтесь местами те...».
- Диагностика развития памяти, внимания, мышления.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №2

##### **Королевство внутреннего мира** (2ч.)

Знакомство с психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме). Игры и упражнения на сплочение группы. Работа с дневником.

- Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека».
- Игра «Волшебный круг».
- Задание «Мой дневник».
- Игра «Попробуй удержи».
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №3

##### **Игра «Мифы о психологии».** (2 ч.)

Закрепление знаний о психических процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека (в игровой форме).

- Игра «Мифы о психологии».
- Упражнение «Автобус».
- Рефлексия занятия.

### Раздел второй. Психические процессы

#### Занятие №1

##### **Ощущения. Виды ощущений.** (4 ч.)

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.

- Мини-лекция.
- Практические упражнения.
- Психогимнастика.
- Упражнение «Енотов круг».
- Упражнение «Минутка».
- Рефлексия занятия.

## Занятие №2

### **Восприятие и его свойства. (4 ч.)**

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

Мини-лекция.

- Упражнение «Каляки-маляки».
- Упражнение «Внимательные руки».
- Упражнение «Круг в квадрате».
- Психогимнастика.
- Практические задания.
- Упражнение «Чувство времени».
- Диагностика объёма зрительного восприятия.
- Рефлексия занятия.

## Занятие №3

### **Память и её развитие. (8 ч.)**

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

- Мини-лекция.
- Упражнения на активизацию.
- Упражнение «Живая картинка».
- Психогимнастика.
- Упражнение «Восстановить пропущенное слово».
- Пиктограммы.
- Упражнение «Слова-признаки».
- Упражнение «Шесть квадратов».
- Упражнение «Слова-действия».
- Упражнение «Шесть пар».
- Упражнение «Запомни рисунок».
- Упражнение «Слова-антонимы».
- Упражнение «Слова-синонимы».
- упражнение «Смысловые пары».
- Практическая работа.
- Рефлексия занятия.

## Занятие №4

### **Внимание и его развитие. (8 ч.)**

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

- Мини-лекция.
- Упражнения на активизацию.
- Игра «Кто внимательнее?».
- Психогимнастика.
- Игра «Опаздывающее зеркало».

- Упражнение «Счёт по командам».
- Игра «Небо-земля-вода».
- Упражнение «Примеры и текст».
- Игра «Муха».
- Упражнение «Каждой руке своё дело».
- Игра «Искатель».
- Игра «Испорченный телефон».
- Игра «Четыре стихии».
- Игра «Колечко».
- Игра «Бегемот».
- Игра «10».
- Упражнение «4 формы».
- Упражнение «Что в кулаке?»
- Игра «Шалун».
- Упражнение «Фигурный ряд».
- Игра «Селектор».
- Упражнение «Не пропусти профессию».
- Практическая работа.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №5

#### **Мышление, виды мышления. Развитие. (8 ч.)**

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

- Мини-лекция.
- Упражнения на активизацию.
- Упражнение «Анаграммы».
- Задачи на развитие дедукции.
- Упражнение «Перцептивное моделирование».
- Упражнение «Логические закономерности».
- Упражнение «Бег ассоциаций».
- Упражнение «Закодированные слова».
- Упражнение «Закодированные примеры».
- Упражнение «Думаем глазами».
- Упражнение «Переструктурирование слова».
- Игра «Всё наоборот».
- Игра «Что в кулаке».
- Упражнение «Универсальный предмет».
- Упражнение «Классификации».
- Упражнение «Правильный вывод».
- Логические задачи.
- Игра «Придумай сам».
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №6

### **Речь. Развитие речи. (4 ч.)**

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

- Мини-лекция.
- Упражнение «Иностранец».
- Упражнение «Сказка по кругу».
- Упражнение «Попробуй говорить быстрее».
- Упражнение «Координация».
- Упражнение «30 слов».
- Психогимнастика.
- Упражнение «Чего на свете не бывает».
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №7

### **Воображение. Развитие воображения. (8 ч.)**

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

- Мини-лекция.
- Упражнения на активизацию.
- Диагностика воображения.
- Упражнение «Две линии».
- Упражнение «Ассоциации».
- Упражнение «Дорисуй».
- Упражнение «Кляксы».
- Упражнение «Продолжи рисунок».
- Упражнение «10 непохожих человечка».
- Игра «Необитаемый остров»
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

### **Раздел третий. Личностные особенности.**

#### Занятие №1

### **Темперамент. (4 ч.)**

Познакомиться с понятием «темперамент». Рассмотреть типы темпераментов.

Упражнения на активизацию.

- Сказка о «Рыцарях – темпераментах».
- Мини-лекция.
- Дискуссия.
- Упражнение «Нарисуй свой темперамент».
- Диагностика темперамента.
- Упражнение «Определяем темперамент».
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №2

### **Характер. Особенности характера. (4 ч.)**

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

- Мини – лекция.
- Упражнения на активизацию.
- Сказка «Деревья-Характеры».
- Упражнение «Противоположные черты».
- Упражнение «Черты характера сказочных героев».
- Дискуссия.
- Практическая работа.
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

### Занятие №3

### **Самооценка. (6 ч.)**

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.

- Упражнения на активизацию
- Мини-лекция.
- Сказка о «Волшебных зеркалах».
- Проигрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Упражнение «Зеркало».
- Упражнение «Имя».
- Упражнение «Саморисование».
- Упражнение «Назови свои сильные стороны».
- Упражнение «Три дома».
- Упражнение «Кто Я?».
- Упражнение «Мудрец».
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

### Занятие №4

### **Воля. Волево поведение. (6 ч.)**

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

- Упражнения на активизацию.
- Мини-лекция.
- Притча «Вставай».
- Проигрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Диагностика «Степень развития воли».

- Упражнение «Хочу. Могу. Надо».
- Составление ассоциогаммы «Время».
- Упражнение «Минутка».
- Игра «Заколдованный принц».
- Сказка «Лень-река».
- Упражнение «Как справиться с ленью?».
- Практическая работа.
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №5

##### **Эмоции. Развитие.** (10 ч.)

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

- Упражнения на активизацию.
- Мини-лекция.
- Игра «Крокодил».
- Разбор ситуаций.
- Дискуссия.
- Упражнение «Скульптор».
- Упражнение «Лица».
- Упражнение «Что бывает...?».
- Упражнение «Передай рисунок».
- Практическая работа «Рисуем настроение».
- Упражнение «Изобрази сказку».
- Сказка «Девочка Ошибка».
- Создание рисунка «Мой страх».
- Создание рисунка «Обида».
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №6

##### **Саморегуляция. Самоконтроль.** (6 ч.)

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

- Упражнения на активизацию.
- Психогимнастика.
- Аутотренинг. Релаксация.
- Упражнение «Заколдованный принц».
- Упражнение «Таинственная дверь».
- Упражнение «Цепочка».
- Упражнение «Только бумага».
- Игра «Проекция».
- Упражнение «Молодец!»
- Упражнение «Дорисуй и передай».



- Упражнение «Прощай напряжение».
- Упражнение «Волшебный лес».
- Упражнение «Ааааа и Иииии».
- Игра «Стряхни».
- Тест «Моё самочувствие».
- Рефлексия занятия.

#### **Раздел четвёртый. Общение и взаимодействие**

##### Занятие №1

#### **Виды общения. (2 ч.)**

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

- Упражнение на активизацию.
- Мини-лекция.
- Упражнение «Контакт масок».
- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

##### Занятие №2

#### **Учимся управлять собой. (2 ч.)**

Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой.

Упражнение на активизацию.

- Мини-лекция.
- Упражнение «Мне скучно – мне нескучно».
- Тест «Какой я в общении».
- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

##### Занятие №3

#### **Учимся понимать себя и других. (2 ч.)**

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

- Упражнение на активизацию.
- Мини-лекция.
- Упражнение «Карусель».
- Упражнение «Круг общения».
- Упражнение «Пойми меня».
- Рефлексия занятия.

##### Занятие №4

#### **Знаки внимания при общении. (2 ч.)**

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

- Упражнение на активизацию.
- Мини-лекция.
- Упражнение «Комплимент».
- Упражнение «Подарок».
- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №5

##### **Как научиться общаться лучше? (4 ч.)**

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

- Упражнение на активизацию.
- Мини-лекция.
- Практические задания.
- Дискуссия.
- Упражнение «Глаза в глаза».
- Упражнение «Прикосновение».
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №6

##### **Качества, важные для межличностного общения. (2 ч.)**

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

- Упражнение на активизацию.
- Мини-лекция.
- Практическое задание.
- Дискуссия.
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №7

##### **Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика. (2 ч.)**

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

- Мини-лекция.
- Упражнение «Разговариваем без слов».
- Игра «Крокодил».
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №8

##### **Конфликт. Разрешение конфликтов. (2 ч.)**

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

- Мини-лекция.
- Упражнение «Претензии».
- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №9

**Мои права и права других людей.** (2 ч.)

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.

Упражнение на активизацию.

- Мини-лекция.
- Упражнение «Скульптура».
- Упражнение «Декларация прав».
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №10

**Как узнать другого человека и легко с ним общаться?** (2 ч.)

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

- Мини-лекция.
- Упражнение «Я тебе доверяю».
- Игра «Солнечная система».
- Упражнение «Кролик».
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №11

**Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».** (2 ч.)

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

- Мини-лекция.
- Упражнение «Значимые люди».
- Упражнение «Автопортрет инкогнито».
- Упражнение «Горячее место».
- Упражнение «На что он похож?».
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №12

**Как мы воспринимаем окружающий мир?** (2 ч.)

Сформировать умение воспринимать собеседника. Освоить начальные навыки вербальной подстройки к собеседнику (на речевом уровне).

- Упражнение на активизацию.

- Мини-лекция.
- Упражнение «представления».
- Практическое задание.
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №13

##### **Поддержка. (2 ч.)**

Сформировать благожелательное отношение к собеседнику для успешности коммуникативного процесса. Раскрыть сущность поддержки и принятия в общении. Научиться осуществлять поддерживающие действия. Помочь учащимся стать более открытыми в общении.

- Мини-лекция.
- Упражнение «Большая загадка».
- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №14

##### **Позиции в общении. (2 ч.)**

Ознакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации.

- Мини-лекция.
- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Психогимнастика.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №15

##### **Правила ведения дискуссии. (2 ч.)**

Научиться грамотно дискутировать. Усвоить правила ведения дискуссии. На практике применить правила дискуссии при обсуждении темы.

- Мини-лекция.
- Практические задания.
- Рефлексия занятия.

#### Занятие №16

##### **Учимся чувствовать и наблюдать. (4 ч.)**

Развить сенсорную остроту, овладеть начальными навыками визуальной, аудиальной и кинестетической калибровки.

- Мини-лекция.
- Упражнение «Видеть, слышать, чувствовать».
- Тренировка слуховой чувствительности.
- Тренировка ощущений.
- Упражнение «Штирлиц».
- Рефлексия занятия.

### Занятие №17

#### **Я и моё имя. (2 ч.)**

Формирование знаний о себе. Рассмотреть значение имени в жизни человека, влияние имени на характер. Создание символа, знака своего имени. Формирование адекватной самооценки через принятие своего имени.

- Мини-лекция.
- Дискуссия.
- Создание символа, знака своего имени.
- Рефлексия занятия.

### Занятие №18

#### **Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга. (4 ч.)**

Овладеть навыками эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника. Освоить навыки саморефлексии.

- Мини-лекция.
- Упражнение «Угадай эмоциональное состояние».
- Упражнение «Я в лучах солнца».
- Упражнение «Футболка».
- Рефлексия занятия.

#### **Раздел пятый. Потребности. Мотивы**

### Занятие №1

#### **Знания. Умения. Навыки. Привычки. (2 ч.)**

Получить понятие о действиях, знаниях, умениях, навыках человека.

- Мини-лекция.
- Упражнение «Ярмарка умений».
- Упражнение «Аукцион привычек».
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

### Занятие №2

#### **Потребности человека. (2 ч.)**

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

- Мини-лекция.
- Сказка о «Волшебницах - Потребностях».
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

### Занятие №3

#### **Мотивы. (2 ч.)**

Получить представление о мотивах. Рассмотреть типы мотивов. Определить мотивацию учения, записать и проранжировать собственные мотивы учения.

- Мини-лекция.
- Сказка «Война Мотивов».
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

### Занятие №4

### **Виды деятельности. Игра. (2 ч.)**

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

- Мини-лекция.
- Упражнение «Матрёшка».
- Практическое задание.
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

### Занятие №5

#### **Учебная деятельность. Мотивы учения. (6 ч.)**

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

- Мини-лекция.
- Упражнение «Незнайка».
- Упражнение «Идеальный ученик».
- Упражнение «Идеальный учитель».
- Дискуссия.
- Упражнение «Что важно для меня».
- Упражнение «Легко – трудно».
- Рефлексия занятия.

### Занятие №6

#### **Заключительное занятие. (2 ч.)**

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

- Упражнения на активизацию.
- Упражнение «Мой путь».
- Рефлексия занятия.
- Упражнение «Лимонадник. Сладкий happy end».

#### **Результаты обучения:**

Ожидаемыми результатами использования программы является:

- **Достаточная сформированность способностей:**
  - Рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки);
  - Целеполагать (ставить и удерживать цели);
  - Планировать (составлять план своей деятельности);
  - Моделировать (представлять способ действия в виде модели-схемы, выделяя все существенное и главное);
  - Проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задачи;

- Вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи, отстаивать свою позицию, принимать или аргументировано отклонять точки зрения других);
- **Мотивация к обучению и познанию;**
- **Готовность к саморазвитию.**

**Результатами первого уровня** (приобретение школьниками социальных знаний первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение учениками знаний о себе, своем развитии, своих особенностях, интересах и склонностях, о правилах ведения социальной коммуникации, принятых в обществе нормах отношений с другими людьми, правилах конструктивной групповой и подгрупповой работы, способах взаимодействия людей, способах самостоятельного поиска и обработки информации.

**Результатами второго уровня** (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к самому себе и другому человеку, формирование толерантности и стремления к свободному, открытому общению.

**Результатом третьего уровня** (приобретение школьниками опыта самостоятельного действия): приобретение опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления коммуникациями с другими людьми и принятие на себя ответственности за свои поступки, опыта исследовательской деятельности, публичного выступления и совместной деятельности с детьми и взрослыми.

### **Календарный учебный график**

<b>№ п\п</b>	<b>Показатель</b>	<b>Значение</b>
1	Недель в год	36
2	Часов в год	144
3	Часов в неделю	4
4	Промежуточная аттестация 1 год обучения	Декабрь май
5	Итоговая аттестация 1 год обучения	1 раз по всей программе май
6	Летнее время	Выполнение самостоятельных заданий

### **Условия реализации программы**

Необходимыми условиями реализации программы являются: техническое, методическое обеспечение, доступность необходимой литературы для учащихся.

### **Техническое обеспечение программы**

- компьютер
- мультимедийный проектор

- аудиоколонки
- экран
- принтер
- сканер

## **Методическое обеспечение программы**

### **1. Формы занятий:**

- теоретические
- практические
- ролевые игры
- тренинги



### **Список использованной литературы для педагога**

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.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
2. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
3. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
4. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.

## Диагностика «Самооценка терпеливости»

Цель: определить уровень одного из волевых качеств – терпеливости.

Текст опросника

1. Если я устаю при выполнении трудной работы, то сразу ее бросаю.
2. У меня не хватает терпения дочитать до конца скучный рассказ.
3. Я очень не люблю стоять в длинных очередях и часто ухожу из них, не дотянув до конца.
4. Я могу долго терпеть боль, например, когда болит зуб.
5. Обычно я могу долго переносить жажду.
6. Я бы не вытерпел длительной голодовки, например, чтобы похудеть, вылечиться от болезни.
7. Когда на уроке физкультуры я устаю, то быстро перестаю выполнять упражнения.
8. Я редко бросаю скучную работу, не доведя ее до конца.
9. Обычно мне трудно заставить себя работать «через не могу».
10. Я не бросаю работу на половине пути, несмотря на усталость.
11. Мне нравится такая физическая работа, в которой я должен пересилить себя, чтобы выполнить задание.
12. Я с уверенностью могу сказать, что я терпеливый.
13. Несмотря на усталость, я стараюсь изо всех сил поддерживать при беге высокий темп.
14. Меня раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже когда я не тороплюсь.
15. Я терпелив к боли.
16. Я не хочу считать себя слабовольным, поэтому каждый раз стараюсь довести тяжелую физическую работу до конца.
17. Я действую по принципу: «Взялся за гуж, не говори, что не дюж».
18. Я не считаю, что «терпение и труд все перетрут»: работать надо с умом, а не переутомляться.

### **Обработка результатов.**

По одному баллу за ответы «да» в №№ 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17.

И за ответы «нет» в №№ 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18.

Далее подсчитывается общая сумма.

От 0 до 6 баллов терпеливость низкая, от 12 и более – высокая.

### **Диагностика внимания**

Цель: определение объема внимания (по количеству просмотренных букв) и его концентрации (по количеству сделанных ошибок).

**АКСНВЕРАМПАОБАСЗЕАЮРАЦКАЧПШАЫТ**  
**ОВРКАНВСАЕРНТРОНКСЧОДВИОЦФОТЗС**  
**КАНЕОСВРАЕТГЧКЛИАЫЗКТРКЯБДКПШУ**  
**ВРЕСОАКВМТАВНШЛЧВИЦФВДБОТВЕСМВ**  
**НСАКРВОЧТНУЫПЛЬНПМНКОУЧЛЮНРВНЩ**  
**РВОЕСНАРЧКРЛБКУВСРФЧЗХРЕЛЮРРКИ**  
**ЕНРАЕРСКВЧЫЩДРАЕПТМИСЕМВШЕЛДТЕ**  
**ОСКВНЕРАОСВЧЫШЛОИМАУЧОИПООНАЫБ**  
**ВКАОСНЕРКВИВМТОБЩВЧЫЩНЕПВИТБЕЗ**  
**СЕНАОВКСЕАВМЛДЖСКНПМЧСИГТШПБСК**  
**КОСНАКСАЕВИЛКЫЧЫЩЖОЛКПМСЧГШКАР**  
**ОВКРЕНРЕСОЛТИНОПСОЫОДЮИОЗСЧЯИЕ**  
**АСКРАСКОВРАКВСИНЕАТБОАЦВКНАИОТ**  
**НАОСКОЕВОЛЩКЕНШЗДРНСВЫКИСН8ЮНВ**  
**ВНЕОСЕКРАВТЦКЕВЛШПТВСБДВНЗЭВИС**  
**СЕВНРКСТБЕРЗЩДСЧИСЕАПРУСЫПСМТН**  
**ЕРМПАВЕГЛИПСЧТЕВАР8МУЦЕВАМЕИНЕ**

**Порядок выполнения и инструкция:**

«На бланке с буквами отчеркните первый ряд букв. Ваша задача заключается в том, чтобы, просматривая ряды букв слева направо, вычеркивать такие же буквы, как и первые. Работать надо быстро и точно. Время работы — 5 минут».

### **Обработка и интерпретация результатов.**

показатели нормы: для детей 6-7 лет объем внимания — 400 знаков и выше; концентрация внимания — 10 ошибок и менее; для детей 8-10 лет объем внимания — 600 знаков и выше, а концентрация — 5 ошибок и менее.

### **Диагностика памяти «Память на числа»**

Диагностическая цель: Методика предназначена для оценки кратковременной зрительной памяти, ее объема и точности.

Порядок выполнения и инструкция: Задание заключается в том, что обследуемым демонстрируется в течение 20 секунд таблица с 12 двузначными числами, которые нужно запомнить и после того, как таблица убрана, записать на бланке.

13	65	23
91	83	94
47	19	71
39	51	87

**Обработка и анализ результатов.** Оценка кратковременной зрительной памяти производилась по количеству правильно воспроизведенных чисел. Норма — 5 и выше. Методика удобна для группового тестирования, так как процедура не занимает много времени.