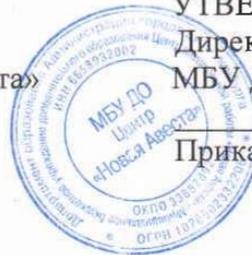


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
протокол № 1  
от 30.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Г.П.Заева  
Приказ № 47-О от 30.08.2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
**«Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе»**

Возраст обучающихся: 8 - 9 лет

Автор-составитель:  
Мусихина Светлана Ивановна,  
педагог-психолог

Екатеринбург, 2022

## Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
	Учебно-тематический план	6
	Содержание учебно-тематического плана	8
1.4.	Планируемые результаты	11
2	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Оценочные материалы	14
2.5.	Методическое обеспечение	15
2.6.	Список литературы	15

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- 1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
- 3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
- 4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

**Актуальность программы** определяется неудовлетворённой потребностью обучающихся подросткового возраста в благоприятном доверительном общении со взрослыми в школе. Отсутствием в школе специальной организации деятельности такого общения. А общение для подростков является ведущей деятельностью, обеспечивающей развитие основных психологических новообразований, важнейшим психологическим условием их личностного развития.

Многогранное интеллектуальное и личностное развитие учащихся требует создания оптимальных психологических и педагогических условий, обеспечивающих полноценное проживание детьми каждого возрастного периода и тем самым способствующих реализации их индивидуальных творческих потенциалов. Возрастные особенности существуют как наиболее типичные, наиболее характерные общие особенности возраста, указывающие на общее направление развития. Тот или иной возрастной период сенситивен к развитию определённых психических процессов и свойств, психологических качеств личности, а потому и к определённому типу воздействий. Поэтому ребёнок на каждом возрастном этапе нуждается в особом к себе подходе.

Именно полноценное проживание ребёнком каждого возрастного периода подготовит его к переходу на следующую возрастную ступень, позволит сформироваться необходимым для этого психологическим новообразованиям.

В основе наиболее благоприятных психолого-педагогических условий лежит реализация в работе с детьми всех возрастов принципа «зоны ближайшего развития» (Л.С.Выготский).

Взрослый человек (родитель, воспитатель, учитель) задаёт (создаёт) «зону ближайшего развития», организуя ведущую деятельность ребёнка, обеспечивающую развитие основных психологических новообразований на данной ступени онтогенеза.

«Зона ближайшего развития подростков и старшеклассников предполагает сотрудничество со взрослыми в пространстве проблем самосознания, личностной самоорганизации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на своё будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении.

Для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть «заложены», воспитаны. Развитие не может происходить «из ничего», новообразования не возникают сами по себе, они являются итогом собственного опыта ребёнка, полученного им в результате активной

включённости в выполнение самых разных форм общественно полезной деятельности. При этом школьники вступают в определённые отношения со сверстниками и взрослыми, что формирует у них способности строить общение с окружающими в зависимости от различных задач и требований жизни, ориентироваться в личных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе.

Общение подростков и старшеклассников со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития.

Однако, как показывает анализ современного педагогического процесса, потребность учащихся подросткового и старшего школьного возраста в благоприятном доверительном общении со взрослыми в школе очень часто не получает своего удовлетворения. Это обстоятельство ведёт к формированию повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, установлении межличностных контактов, мешает профессиональному самоопределению, ориентации в жизненных ситуациях и пр. Всё это во много раз усугубляется, если у ребёнка отсутствует благоприятное общение в семье.

В школе никто не занимается специальной организацией деятельности общения. Поэтому перед психологом встаёт сложная задача: специально организовать ведущую для подросткового и старшего школьного возраста деятельность, создать внутри этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия – детей друг с другом, детей и взрослого.

Одно из возможных решений этой задачи – разработка, составление психологом личностных развивающих программ. Наиболее эффективно реализуются эти программы в групповых формах работы. По существу, грамотно составленные и профессионально реализованные в группах развивающие программы могут рассматриваться как «зона ближайшего развития» подростков и старших школьников. Подростковый возраст условно делится на младший (10-12 лет), являющимся началом отрочества, как бы связующим звеном между младшим школьным и подростковым возрастами, и старший (12-14 лет), приближающийся по своим характеристикам к ранней юности. Поэтому при работе с младшими подростками упор следует сделать на пробуждение интереса и развития доверия к самому себе, на постепенном понимании своих возможностей, способностей, особенностей характера и пр. Этот возраст является благоприятным временем для работы над развитием и укреплением у подростков уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

Данная образовательная программа является модифицированной, при её разработке за основу была взята программа, разработанная А.М. Прихожан.

**Новизна программы:** программа имеет вариативный характер; включены нейропсихологические упражнения и техники.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 10-12 лет.

Количество обучающихся в группе 8-10 человек.

**Объём освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа в год.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1-2 раза в неделю по два, одному часу соответственно, один час равен 45 минутам.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы формируются из обучающихся одного возраста; учебный год начинается с 01 сентября.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## 1.2. Цель, задачи программы

**Цель данной программы:** помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, научить преодолевать неуверенность, страх, наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности.

### Задачи:

- Развить навыки и умения, необходимые для уверенного поведения.
- Повысить представление школьника о собственной значимости, ценности.
- Укрепить чувство собственного достоинства.
- Обеспечить школьника средствами самопознания.

## 1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№	тема	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	2	1	1	входная диагностика, проективные методы
2	Правила групповой работы.	2	1	1	проективные методы, наблюдение
3	Закрепление правил общения в группе.	2	-	2	метод наблюдения
4	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	2	1	1	рефлексивные методы
5	Я в своих глазах и в глазах других людей.	2	-	2	метод наблюдения
6	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	2	-	2	рефлексивные методы
7	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
8	Чувство собственного достоинства.	2	1	1	метод наблюдения
9	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	2	-	2	метод наблюдения
10	Обратная связь.	2	1	1	метод наблюдения
11	Мои права и права других людей.	2	1	1	проективные методы, наблюдение
12	Просьба, как её высказать.	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
13	Умение отвечать отказом на просьбу.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
14	Что такое самовосприятие?	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
15	Личность в восприятии окружающих.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
16	Я глазами других.	2	-	2	рефлексивные

					методы, наблюдение
17	Способы выражения обиды.	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
18	Реакция на обиду.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
19	Эмоции, какими они бывают.	4	2	2	проективные методы, наблюдение
20	Упражнения на выражение различных эмоций.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
21	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
22	Мои ресурсы.	2	-	2	метод наблюдения
23	Наши чувства, желания, настроения.	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
24	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	2	1	1	рефлексивные методы, наблюдение
25	Можно ли управлять настроением?	3	-	3	рефлексивные методы, наблюдение
26	Мои сильные и слабые стороны.	2	-	2	рефлексивные методы, наблюдение
27	Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	3	-	3	рефлексивные методы, наблюдение
28	Зачем знать о своих слабостях?	2	-	2	метод наблюдения
29	Взаимоотношения с окружающими.	4	-	4	рефлексивные методы
30	Мы коллектив.	2	-	2	рефлексивные методы
31	Дружба и друзья.	4	1	3	метод наблюдения
32	Мои компетенции.	2	-	2	рефлексивные методы, итоговая диагностика
	Итого:	72	14	58	

### Содержание учебно-тематического плана

#### **Тема №1 «Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре».**

Цель: дать представление о понятии «общение».

Теория: Понятие и виды общения. Роль общения в психическом развитии человека.

Техника и приёмы общения.

Практика: Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

#### **Тема №2 «Правила групповой работы».**

Цель: научить работать в группах.

Теория: Правила поведения на занятиях, в равной степени относящихся к каждому участнику группы.

Практика: Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

#### **Тема №3 «Закрепление правил общения в группе».**

Цель: Закрепить правила общения в группе.

Практика: Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

#### **Тема №4 «Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении».**

Теория: Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении. Закрепить полученное представление.

Практика: Психогимнастическое упражнение: «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».

**Тема №5 «Я в своих глазах и в глазах других людей».**

Практика: Психогимнастические упражнения, направленные на знакомство друг с другом, «Игра в мяч», нейропсихологические психотехники.

**Тема №6 «Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения».**

Цель: научить распознавать невербальные формы уверенного, неуверенного и грубого поведения.

Практика: Психогимнастические упражнения: «Сила слова», «Зеркало», нейропсихологические психотехники.

**Тема №7 «Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей».**

Цель: понять, как влияет на нашу уверенность и неуверенность отношение со стороны других людей.

Практика: Психогимнастическое упражнение: «Хвалить или ругать?», нейропсихологические психотехники.

**Тема №8 «Чувство собственного достоинства».**

Цель: дать представление о чувстве собственного достоинства.

Теория: Понятие о чувствах. Значение чувств в жизни человека. Чувство собственного достоинства.

Практика: Психогимнастическое упражнение: «Я не такой, как все, и все мы разные», нейропсихологические психотехники.

**Тема №9 «Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства».**

Практика: Психогимнастические упражнения: «Мой портрет в лучах солнца», «Скульптура», нейропсихологические психотехники.

**Тема №10 «Обратная связь».**

Цель: познакомить с понятием «обратная связь».

Теория: Понятие обратной связи. Техника и приёмы получения информации о партнёре по общению, используемые для коррекции собственного поведения в процессе общения.

Практика: Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

**Тема №11 «Мои права и права других людей».**

Теория: Представление о том, что такое права человека.

Практика: Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

**Тема №12 «Просьба, как её высказать».**

Цель: научиться высказывать просьбу.

Теория: Речь как средство общения. Коммуникативные способности. Просьба.

Практика: Психогимнастическое упражнение «пирог с начинкой», нейропсихологические психотехники.

**Тема №13 «Умение отвечать отказом на просьбу».**

Цель: научиться отвечать отказом на просьбу.

Практика: Психогимнастическое упражнение «Чемпионат», нейропсихологические психотехники.

**Тема №14 «Что такое самовосприятие?»**

Теория: Восприятие – познавательный процесс. Понятие самовосприятия.

Практика: Психогимнастика, нейропсихологические психотехники.

**Тема №15 «Личность в восприятии окружающих».**

Практика: Психогимнастика, упражнения: «Игра в мяч», «закончи предложение», нейропсихологические психотехники.

**Тема №16. «Я глазами других».**

Цель: научиться принимать то как видят тебя другие.

Практика: Психогимнастика, упражнение: «Ассоциация».

**Тема №17. «Способы выражения обиды».**

Цель: дать представления о способах выражения обиды.

Теория: Понятие обиды. Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

Практика: Нейропсихологические психотехники, упражнение: «Детские обиды».

**Тема №18. «Реакция на обиду».**

Практика: Нейропсихологические психотехники, упражнение: «Как выразить обиду и досаду», прощение обиды.

**Тема №19. «Эмоции, какими они бывают».**

Теория: Понятие об эмоциях. Значение эмоций в жизни человека. Виды и функции эмоций.

Практика: Психогимнастические упражнения.

**Тема №20. «Упражнения на выражение различных эмоций».**

Цель: научиться выражать эмоции.

Практика: Психогимнастические упражнения.

**Тема №21. «Как справиться с раздражением, плохим настроением».**

Цель: научиться справляться с раздражением, плохим настроением.

Практика: Психогимнастические упражнения: «Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую- себя- хорошо»», «Аукцион», «Вверх по радуге».

**Тема №22. «Наши чувства, желания, настроения».**

Теория: Понятие о чувствах, настроении.

Практика: Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

**Тема №23. «Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).**

Цель: познакомить с формами выражения чувств и желаний.

Теория: Соотношение чувств, настроений, желаний. Выражение чувств и умение управлять ими.

Практика: Психогимнастика.

**Тема №24. «Можно ли управлять настроением?».**

Практика: Нейропсихологические психотехники, упражнения.

**Тема №25. «Мои сильные и слабые стороны».**

Цель: осознать свои сильные и слабые стороны.

Практика: Психогимнастика.

**Тема №26. «Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности».**

Практика: Упражнение: «Мои сильные и слабые стороны», нейропсихологические психотехники.

**Тема №27. «Зачем знать о своих слабостях?».**

Практика: Психогимнастические упражнения.

**Тема №28. «Взаимоотношения с окружающими».**

Цель: научить оценивать свои взаимоотношения с окружающими.

Практика: Психогимнастика, нейропсихологические психотехники.

**Тема №29. «Дружба и друзья».**

Цель: обсудить и дать понимание того, что помогает дружбе, а что может ей помешать.

Теория: Понятие дружбы. Основные характеристики дружеских взаимоотношений, их цели, регулирующие правила.

Практика. Нейропсихологические психотехники, игра: «Ассоциации».

**Тема №30. «Мои компетенции».**

Цель: вспомнить важные акценты проведённых занятий.

Практика: Психогимнастика, важные акценты занятий.

#### **1.4. Планируемые результаты**

После окончания занятий по программе учащиеся:

- смогут понимать ценность собственного «Я»;
- будут знать свои слабые и сильные стороны личности;
- смогут преодолевать неуверенность, страх;
- смогут оперировать навыками и умениями, необходимыми для уверенного поведения;
- смогут успешно реализовывать себя в поведении и деятельности;
- смогут при взаимодействии учитывать чувства, интересы других людей;
- будут обладать умением адекватно оценивать свои возможности;
- будут обладать умением самоанализа (рефлексии);
- укрепляется чувство собственного достоинства.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№	дата	формы занятия	кол-во часов	тема	формы контроля
1	сентябрь	беседа	2	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	входная диагностика.
2		практическое занятие	2	Правила групповой работы.	проективные методы
3		групповая дискуссия	2	Закрепление правил общения в группе.	проективные методы
4	октябрь	тренинг	2	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	проективные методы
5		практическое занятие	2	Я в своих глазах и в глазах других людей.	метод наблюдения
6		игра	2	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	метод наблюдения
7		групповая дискуссия	2	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	метод наблюдения
8	ноябрь	беседа	2	Чувство собственного достоинства.	рефлексивные методы
9		мозговой штурм, игра	2	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	рефлексивные методы
10		практическое занятие	2	Обратная связь.	рефлексивные методы
11		практическое занятие	2	Мои права и права других людей.	рефлексивные методы
12	декабрь	беседа	2	Просьба, как её высказать.	метод наблюдения
13		практическое занятие	2	Умение отвечать отказом на просьбу.	метод наблюдения
14		беседа	2	Что такое самовосприятие?	метод наблюдения
15		тренинг	2	Личность в восприятии окружающих.	рефлексивные методы
16		практическое занятие	2	Я глазами других.	рефлексивные методы
17	январь	практическое занятие	2	Способы выражения обиды.	рефлексивные методы
18		тренинг	2	Реакция на обиду.	рефлексивные методы

19		беседа	2	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы
20	февраль	игры - упражнения	2	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы, наблюдение
21		беседа	2	Упражнения на выражение различных эмоций.	рефлексивные методы, наблюдение
22		групповая дискуссия	2	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	рефлексивные методы, наблюдение
23		практическое занятие	2	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
24	март	беседа	2	Наши чувства, желания, настроения.	метод наблюдения
25		тренинг	2	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	метод наблюдения
26		«мозговой штурм», беседа	2	Можно ли управлять настроением?	метод наблюдения
27		игры - упражнения	2	Можно ли управлять настроением? Мои сильные и слабые стороны.	метод наблюдения
28		тренинг	2	Мои сильные и слабые стороны. Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	метод наблюдения
29	апрель	тренинг	2	Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	метод наблюдения
30		беседа	2	Зачем знать о своих слабостях?	метод наблюдения
31		практическое занятие	2	Взаимоотношения с окружающими.	метод наблюдения
32		практическое занятие	2	Взаимоотношения с окружающими.	проективные методы
33	май	игра	2	Мы коллектив.	проективные методы
34		практическое занятие	2	Дружба и друзья.	проективные методы
35		практическое занятие	2	Дружба и друзья.	проективные методы
36		практическое занятие	2	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика

## 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** наличие в учебных кабинетах, соответствующим образом, оборудованных мест для реализации тренинговых занятий, столы, стулья, бумага, цветные карандаши, фломастеры и др.

**Информационное обеспечение:** книжные методические пособия, аудиотехника, интернет источники.

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог-психолог, образование высшее, первой квалификационной категории.

### **2.3. Формы аттестации**

**Формы проведения занятий:** беседа, занятие-игра, «мозговой штурм», практическое занятие, тренинг.

Отработка навыков проходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

**Формами аттестации являются** материалы анкетирования и тестирования.

### **2.4. Оценочные материалы**

Результаты наблюдения, методики исследования уровня самооценки, диагностика уровня саморегуляции, проективные методы.

### **2.5. Методическое обеспечение**

Организация образовательного процесса – очная. Форма организации – групповая.

В процессе реализации программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения (беседа, объяснение, показ педагогом приёмов исполнения, тренинг) – по способу организации занятия; частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом) – по уровню деятельности детей.

Методы, используемые в работе:

- Игровые методы. Ролевые, ситуационные игры.
- Элементы групповой дискуссии.
- Элементы психогимнастики.
- Рисуночные методы.
- Методы, развивающие воображение.

Структура занятия:

1. Разминка.
2. Основное содержание.
3. Завершение занятия.

### 3. Список литературы

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988
2. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990
3. Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М., 2015
4. Макшанова С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 1993
5. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. Пед. Учеб. заведений. В 2 кн. М., 1994
6. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М., 2003
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М., 1995
8. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1990
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. М., 1999
10. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. М., 1995.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587331

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023