

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЛОБОДОТУРИНСКИЙ АГАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
ТЕХНИКУМ»

Согласовано:

Зам. директора СПР

*16* /С.Н.Кайгородцева/

«14» *октябрь* 2019г.



Утверждено:

Директор ГАПОУ

«СТАЭТ»

С.Д.Будельникова/

2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО НРАВСТВЕННОМУ ВОСПИТАНИЮ  
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПОЗНАЙ СЕБЯ!»

Составитель:  
Шорикова Е.А.  
Педагог-психолог  
ГАПОУ СО «СТАЭТ»

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель программы:** заинтересовать обучающихся методами и приемами познания своего внутреннего мира, формировать желание самопознания и самосовершенствования.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- познакомить с методами и приемами познания своего внутреннего мира;
- формировать навыки определения своих возможностей;
- формировать умения распознавать скрытый смысл поведения других людей.

**Развивающие:**

- развивать логическое мышление;
- развивать память и пространственное воображение;

**Воспитательные:**

- развивать способности к рефлексии эмоционального поведения и навыков самоконтроля;
- воспитывать у обучающихся эмпатийность и толерантность;
- формировать навыки сплочённости в группе и взаимопонимания.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** (продолжительность образовательного процесса, этапы): **один год.**

Общее количество часов по программе – 65.

Программа «Познай себя!» основана на принципах последовательности, наглядности, целесообразности, доступности и тесной связи с жизнью. Каждое занятие предусматривает теоретический и практический материал.

**Планируемый результат:** заинтересованность обучающихся развитием своего внутреннего мира, включение в работу по самопознанию и самосовершенствованию.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов на одну группу
45 минут	1 раз	1 часа	65

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, практического занятия	Объем часов	
		теория	практика
Тема №1. Вводное занятие		<b>1</b>	<b>1</b>
	«Зачем мы здесь собрались?». «Что такое психология и психологический тренинг?»	1	1
Тема № 2.«Создание коллектива»		<b>2</b>	<b>2</b>
	«Эффективное общение». «Что значит «Я – подросток?»».	1	1
	«Мы – команда?!». «Наши сходства и различия». «Сплочение и доверие».	1	1
Тема № 3 «О характере расскажет...»		<b>4</b>	<b>4</b>
	«Что в имени твоём?». «О многом расскажет лицо человека».	1	1
	«Рука расскажет...». «Секреты тела». «Секреты жестов и поз».	1	1
	«Что поведает манера поведения? и Как характеризует человека его речь?». «О чём расскажет одежда?».	1	1
	«Знаки Зодиака». «Сила увлечения». «Трудные дети» и «трудные родители».	1	1
№ 4. «Внутри...космос».		<b>13</b>	<b>13</b>
	«Пять чувств».2.	1	1
	«Почему мы разные такие и что я знаю о себе?».	1	1
	«Типы темперамента и восприятия мира».	1	1
	«Психогеометрия личности».	1	1
	«Лидеры и ведомые».	1	1
	«Мои эмоции и любые эмоции нужны!»	1	1
	«Что такое «запретные чувства»: злость, агрессия, гнев, обида?».	1	1
	«Что такое эмпатия?».	1	1
	«Мотивы наших поступков».	1	1
	«Мои проблемы и комплексы и как справиться с собой?»	1	1
	«Моя индивидуальность. Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение».	1	1
	«Гайны психики».	1	1
	«Контакт с самим собой: будь собой, но в лучшем виде!»	1	1
Тема № 5. «Человек – универсальный механизм»		<b>12</b>	<b>13</b>
	«Пасынки Вселенной».	1	1
	«Человек может всё!»	2	2
	«Глупость – двигатель прогресса?».	1	1
	«Секреты нашей памяти и интеллекта».	2	2
	«Что такое интуиция?».	1	1

	«Дети нового поколения».	1	1
	«Творческая личность. Как развивать свои способности?».	2	2
	«Аномальные дети».	1	1
	«Резервы человека».	1	2
		<b>32</b>	<b>33</b>
Итого:		<b>65</b>	

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **«Создание коллектива».**

*Цель:* создание коллектива, создание атмосферы доверия.

Что такое эффективное общение, значение общения, наличия друзей, взаимопонимания со сверстниками и со взрослыми для развития личности, комфортного сосуществования; о сходствах и различиях в характерах, образе жизни сверстников.

Упражнения и игры на сплочение и доверие.

*Результат:* сформированная группа, принявшая единые правила поведения и требования к работе в кружке.

#### **Тема «О характере расскажет...».**

*Цель:* понимание связи внутреннего мира человека и проявлением его во внешности.

Знакомство с влиянием личного имени, образа мыслей, отношения к другим людям, поведения на здоровье, судьбу, благополучие. Об отражении внутреннего мира на внешности: глазах, лице, руках; стиле одежды. Невербальное общение: отражение скрытых мыслей на мимике, позах, жестах, речи собеседника. О влиянии на характер и судьбу времени рождения. О единении людей со сходными увлечениями, вкусами, стремлениями.

Тесты, анкеты, упражнения, ролевые игры на выявление, коррекцию отклонений в мыслях, образе жизни, манере поведения и речи; на развитие коммуникабельности.

*Результат:* осознание значения жестов, поз, мимики человека.

#### **Тема «Внутри... Космос».**

*Цель:* самопознание своего внутреннего мира и взаимоотношения с социумом.

Бесконечность, разнообразие внутренних ощущений, способностей, взглядов на окружающий мир, восприятия окружающей действительности. Тайны подсознания и психики. Типы темперамента и восприятия мира.

Эмоции, возможные их проявления, регулирование. Эмпатия, толерантность, доброта, ответственность, искренность... и экспрессивность, агрессия, неуправляемость, спонтанность, грубость, злость, зависть, ревность к чужим успехам... От чего зависит наличие тех или иных качеств характера?

Тесты, опросники, методики на выявление способностей, внутреннего состояния участников кружка; задания, упражнения, ролевые игры. Игры на развитие общения, взаимопонимания, открытости.

*Результат:* адекватная самооценка своих возможностей, понимание значения моральных принципов, развития у себя нравственных качеств.

### **Тема «Человек – универсальный механизм».**

*Цель:* понимание значения разнообразия образа жизни для приспособленности к среде обитания разных народов; развитие умственных способностей.

Разные теории, предположения, взгляды исследователей и учёных на происхождение жизни на Земле, появление человека. Неограниченные возможности человеческого организма. Вкусы, обычаи, обряды, требования, каноны красоты разных племён, народностей, рас. Секреты нашей памяти и интеллекта. Дети-индиго и генные мутации.

Тесты, методики на выявление способностей памяти и интеллекта; упражнения на развитие памяти, логического и образного мышления; игры на развитие толерантности, сплочение коллектива.

*Результат:* толерантность к другому образу жизни, образу мыслей, мнению; развитие памяти, мышления, интеллекта.

### **Итоговое занятие.**

*Цель:* самоанализ изменений в характере, поведении, отношении к себе и людям.

Обсуждение факторов, повлиявших на позитивное изменение во внутреннем мире обучающихся. Самовосприятие и отношение к людям, литературе, киноискусству, к окружающему миру в начале занятий и в настоящее время.

Тест «Ценностные ориентации». Упражнения, игры на развитие коммуникабельности.

*Результат:* позитивное отношение к себе, к участникам группы, к окружающему миру.

По каждой теме самостоятельная работа с литературой о самопознании, саморазвитии, самоактуализации, о взаимоотношениях людей.

*Цель:* саморазвитие, формирование ценностных ориентаций.

После занятий домашние задания: упражнения со сверстниками на преодоление комплексов, закрепление навыков коммуникативности, самоактуализации.

#### IV. Условия реализации программы:

1. Техническое обеспечение: Кабинет.
2. Кадровое обеспечение: Педагог-психолог,
3. Дидактическое обеспечение по изучаемым темам:  
Учебная, познавательная, научно-популярная, художественная литература по психологии, о взаимоотношениях людей, о нравственных ценностях...  
Раздаточный дидактический материал – карточки с заданиями.  
Аудио записи с классической музыкой, звуками природы.
4. Методическое обеспечение: Методическая, учебная литература, газеты, журналы (библиотека).
5. ТСО: Ноутбук, магнитофон, видеопроектор.
6. Диагностики, анкеты, тесты.

#### V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 217с.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 158с. (БДТ)
3. Барлас Т.В. Популярная психология: От конфликтов к обретению «Я». – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 160 с. (Б)
4. Бестужев- Лада И.В. История твоих родителей: Разговор с молодым поколением. – М.: Просвещение, 1988. – 112 с. (Б Д/Т)
5. Бестужев-Лада И.В. Молодость и зрелость: Размышления о некоторых социальных проблемах молодёжи. – М.: Политиздат, 1984. – 207 с. (Б Д/Т)
6. Биркенбиль Ф. Коммуникационный тренинг: Наука общения для всех / Пер. с нем. Н. Чупеева. – М.: ФАИР\_ПРЕСС, 2002. – 352 с. – (Поп.психология) (М)
7. Болховитинов В.Н., Колтовой Б.И., Лаговский И.К. Твоё свободное время. Занимательные задачи, опыты, игры. – М.: «Дет. Лит.», 1975. – 464 с. (БН)
8. Бондаревский В.Б. Воспитание интереса к знаниям и потребности к самообразованию. – М.: Просвещение, 1985. – 144с. (БДТ)
9. Бороздина Г.В. Психология делового общения: Уч. Пос. – М.: ИНФРА-М, 2000.– 224с.(БН)
10. Буянов М.И. Размышления о наркомании. – М.: Просвещение, 1990. – 80с. (БДТ)
11. Быховский А.В. Гигиена повседневного быта. – М.: Знание, 1985. – 96с. (БДТ)
12. Варга Д. Дела семейные: Пер. с венг. – М.: Педагогика, 1986. – 160с. (БДТ)

13. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. Эталоны, представления, установки: Уч. Пос. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 352 с. (БН)
14. Винокурова Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей: Книга для детей, учителей и родителей. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. – 368 с.
15. Воспитать человека/ Составитель и предисловие Н.И. Монахова. – М.: Молодая Гвардия, 1989. – 157с. (БДТ)
16. Горбатов Д.С. Практикум по психологическому исследованию: Уч. Пос. – Самара: ИД БАХРАХ-М, 2006. – 272с. (БН)
17. Гребенников И.В. Школа и семья. – М.: Просвещение, 1985. – 176с. (БДТ)
18. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей. – СПб.: Питер, 2006. – 224 с. (БН)
19. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006. – 160 с.: ил
20. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.
21. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология: Уч. Пос. – М.: Гардарики, 2001. – 480 с. (БН)
22. Гринина-Земскова А.М. Гражданин и семьянин. – М.: Просвещение, 1967. – 288с. (БДТ)
23. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления ПАВ / под научн. ред. А.М.Шипицыной. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
24. Дорохов А.А. Это стоит запомнить. Изд.5-е. Рис. Ю.Киселёва – М.: «дет.лит.», 1972–127 с. (БН)
25. Жикаренцев В.В. Путь к свободе: взгляд в себя. – СПб.: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант», 1999. – 272 с. (БН)
26. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 1984. – 32 с. (Б Д/Т)
27. Игры – обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В.В. Петрусинского/ в четырёх книгах. – М.: Новая школа, 1994. – 368 с. (Б – Д/Т)
28. Кичанова И.М. Конфликт: за или против. – М.: Молодая Гвардия, 1978. – 224с. (БДТ)
29. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М.: Просвещение, 1990. – 160с. (БДТ)
30. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Уч. Пос. 2-е изд. испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2005. – 304 с. (БН)
31. Кобылецкая В., Ячевский А. О мальчиках и девочках /Пер. с польск. – М.: Профиздат, 1991. – 128 с. (Б Д/Т)
32. Коваленко Р.М. и др. Хорошая сила доверия. – М.: Политиздат, 1982 с. – 224 с. (Б Д/Т)
33. Козлов Н.И. Истинная правда, или Учебник для психолога по жизни. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2000. – 480 с. (М)
34. Козлов Н.И. Как относиться к себе и к людям, или Практическая психология на каждый день /4-е изд., перер. и доп. – М: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2002. – 336 с. (М)

35. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. – М.: Просвещение, 1986. – 80с. (БДТ)
36. Кон И.С. Психология старшеклассника. – М.:Просвещение, 1982. – 207с. (БДТ)
37. Кулаченко С.И. и др.Тысяча и одно правило хорошего тона.– Мн.:Полымя,1995.–284с. (БН)
38. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. –СПб.: Изд. «Речь», 2005. – 176 с.
39. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8 кл.). – СПб.: Изд. «Речь», 2003. – 119 с.
40. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 110 с.: ил.
41. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии (9 класс). – СПб.: Издательство «речь», 2003. – 118 с.
42. Мулдашев Э.Р. От кого мы произошли? 2-е изд. – СПб.: Изд. Дом «Нева», 2004.–480с. (БН)
43. Наш дом, наш быт. – М.: Знание, 1992. – 128с. (БДТ)
44. Немов Р.С. Практическая психология: Познание себя: Влияние на людей: Пособие для учащихся. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 320 с.
45. Петрунек В.П. Возраст тревог. – М.: Знание, 1973. – 96с. (БДТ)
46. Психология для всех и каждого / Сост. В.Б. Шапарь. – Харьков: Торсинг; Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2002.
47. Радов А. Порядок и порядочность. – М.: Изд. Полит. Лит., 1988. – 270с. (БДТ)
48. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебн. Пособие: В 2-х кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.- 384 с. и 480 с.
49. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Гуманит. Издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 335с.
50. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер. – М.: Просвещение, 1986. – 144с. (БДТ)
51. Сёстры Сорины. Имидж женщины и одежды. – Ростов: Н/Д Феникс, 2004. – 448с. (БН)
52. Синельников В.В. Сила намерения. В 5-ти кн. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. (Н)
53. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека: (Этика комм.Восп.).Пед. наследие / Сост. О.В. Сухомлинская. – М.: Педагогика, 1990. – 288 с. (Б Д/Т)
54. Тайна интеллекта: Размышления о возможностях человеческого разума. – Харьков: РИП «Оригинал»; Фортуна-Пресс, 19996. – 589 с. (Б Д/Т)
55. Тейлор К. Психологические тесты и упражнения для детей. Пер. с англ. Е.Рыбиной. – М.: Апрель Пресс. Изд. ЭКСМО, 2002. – 224 с. (БН)
56. Томашкова Я. Как сделать себя красивой. – М.: Светотон, 1993. – 368 с. (М)
57. Ходаков М. Как не надо себя вести. – М.: Молодая Гвардия, 1972. – 127 с. (Б Д/Т)

58. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка-подросток-девушка: Пос. для учителей. – М.: Просвещение, 1981. – 128 с. (Б Д/Т)
59. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Мальчик – подросток – юноша. – М.: Просвещение, 1982. – 207с. (БДТ)
60. Цвилюк Г.Е. Азы безопасности. – М.: Просвещение, 1995. – 62с. (БДТ)
61. Шохин З. Мальчики из чужого подъезда. – М.: Знание, 1974. – 96с. (БДТ)
62. Шубов В.М. Красота силы. – М.: Советский спорт, 1990. – 59с. (БДТ)

Информационный ресурс:

1. «Статьи» <http://qps.ru/qTVSu>
2. «Советы психологов» - <http://qoo.by/U0U>
3. «Советы мудрых» - <http://qoo.by/U0V>
4. «Размышлялки» <http://qps.ru/6rsG2>
5. «Проверено на себе» <http://qps.ru/N7cdH>
6. Электронная книга «Эмпатия–забытое слово и чувство?» <https://yadi.sk/i/GyGE0Nf13ELfakI> в приложении, в электронной книге «Программа «Мир живой природы»» <https://yadi.sk/i/-yiYZfRe3JjkZz>