

**Частное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
«ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»**

**«ПРИНЯТА»**

на Педагогическом совете  
протокол № 17 от 15.08.2018

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ЧОУ «ПАСКАЛЬ ЛИЦЕЙ»

\_\_\_\_\_ Николаева Е.М.

Приказ № 103 от 15.08.2018

**ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ  
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

Санкт-Петербург

2018

## Оглавление

|   |   |
|---|---|
| Пояснительная записка .....   | 3 |
| Планируемые результаты .....  | 5 |
| Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий на 2018-2019 учебный год ..... | 6 |

## Пояснительная записка

Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психики человека, возможностей человека. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей.

Подростковый возраст – это переходный период развития, в который формируются убеждения, жизненные идеалы. Подростки становятся самостоятельными, начинают критически относиться к себе и окружающим, пересматривают взаимоотношения со сверстниками. Подростки бывают не уверены в себе, раздражительны, агрессивны. Непонимание родителей, неумение справиться с мыслями, сконцентрировать свое внимание, обиды, насмешки – слагаемые подросткового периода. Подросток начинает копаться в себе, находит массу недостатков, а как выход из сложившейся ситуации – изменение себя, а может быть, и своих взглядов на окружающий мир.

Программа коррекционно-развивающих занятий «Познай себя» направлены на то, чтобы подросток нашел путь к себе, научился по-настоящему понимать, ценить и любить себя и других, что порождает потребность в саморазвитии, которая актуализируется в процессе работы над собой. 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 обучающиеся 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, соревновательные ситуации и т.д.

Программа рассчитана на реализацию в течение 2018-2019 учебного года, по запросу. Данная программа ориентирована как на индивидуальную, так и групповую форму работы. Возраст детей: 10 – 14 лет.

### **Цели программы:**

- создание условий для саморазвития и формирования зрелой личности;
- содействовать развитию способности к самопознанию, самовоспитанию, самоактуализации.

### **Задачи программы:**

1. формирование общих представлений учащихся о психологии как науке; развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
2. оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
3. развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны;
4. развитие использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;
5. формирование позитивного образа-Я, чувства эмпатии, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей;

6. формирование собственной культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания;
7. формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения;
8. оказание психологической поддержки.

## Планируемые результаты

### Обучающиеся узнают:

- понятие термина «психология», что изучает;
- место психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;
- о роли своих возможностей и способностей в развитии личности человека;
- понятия самовоспитания, способностей, характера.

### Обучающиеся научатся:

- развивать культуру общения: умение высказывать своё мнение;
- развить интеллектуальные способности;
- анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы;
- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

Формы подведения итогов реализации программы: самопрезентация; устный опрос; игры, упражнения; диагностика; выполнение творческих работ; собеседование.

Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий  
на 2018-2019 учебный год

| № п/п | Тема занятия / цель занятия  | Содержание  |
|-------|--|---|
| 1     | Вводное занятие  | 1) Игра «Снежный ком»<br>2) Знакомство с правилами работы группы<br>3) Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»<br>4) Притча «Я ИДУ К СВОЕЙ ЗВЕЗДЕ»                            |
| 2     | Игра «Мифы о психологии»   | 1) Игра «Мифы о психологии»<br>2) Упражнение «Автобус»<br>3) Рефлексия занятия  |
| 3     | Игра «Королевство внутреннего мира»  | 1) Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека»<br>2) Игра «Волшебный круг»<br>3) Задание «Мой дневник»<br>4) Игра «Попробуй удержи»                                    |
| 4     | Формирование позитивного образа «Я»  | 1) Упражнение «Здравствуй, я пришел...»<br>2) Упражнение-диспут «Что такое счастье?»<br>3) Упражнение «Мой портрет»   |
| 5     | Формирование умения ставить цели, делать сознательный выбор  | 1) Упражнение «Мое настроение»<br>2) Упражнение «Мой выбор»<br>3) Упражнение «Самовнушение»   |
| 6     | Развитие познавательных процессов; выявление степени успешности обучения                           | 1) Упражнение «Это я!»<br>2) Упражнение «Конверт мнений»<br>3) Проведение анкеты «Мотивы и цели обучения»   |
| 7     | Знакомство с процессом восприятия, его особенностями   | 1) Упражнение «Говорим комплименты!»<br>2) Игра «Что это такое?»<br>3) Упражнение «Неизвестный цветок»  |
| 8     | Развитие социальных навыков группового сплочения   | 1) Упражнение «Я дарю тебе привет» (какой он?)<br>2) Упражнение «Вот тебе моя рука!»<br>3) Упражнение «Я – актер»   |
| 9     | Развитие познавательной потребности у учащихся   | 1) Упражнение «Какой ты сегодня!» (красивый, умный...)<br>2) Упражнение «Памятник»<br>3) Проведение анкеты «А это интересно?»<br>4) Мини-сочинение «Зачем я учусь в школе?» |
| 10    | Формирование стратегии достижения цели   | 1) Упражнение «А день- то какой!»<br>2) Упражнение «Это Я»<br>3) Проектирование «Мое развитие»  |
| 11    | Формирование представления об убеждении; развитие способности размышлять, рассуждать               | 1) Упражнение «Давайте улыбнемся друг другу!»<br>2) Упражнение «Портфель рассуждений»<br>3) Игра «Оптимисты и скептики»   |
| 12    | Снятие психоэмоционального напряжения; развитие творческого воображения, умения сконцентрироваться | 1) Упражнение «Я такой, как ты»<br>2) Игра «Испорченный телефон»<br>3) Упражнение «Урок»<br>4) Упражнение «Интервью»  |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 13 | Составление учащимися своего личного и группового портрета.<br>(подведение итогов) | 1) Личный портрет<br>2) Групповой портрет<br>3) Подведение итогов |
|----|--|---|