

Пояснительная записка

Возраст младшего подростка является сензитивным для развития познавательных процессов. Он характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого произвольного внимания и логической памяти. В этот период активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, опирающееся на понятия, появляется возможность строить сложные умозаключения. Формирование мышления способствует развитию рефлексии - способности делать предметом своей мысли саму мысль и ведет к более высокому уровню развития самосознания.

Цель факультативных занятий: развитие психологической культуры младшего подростка.

Задачи факультативных занятий:

1. Развитие учебной мотивации, формирование интересов.
2. Развитие субъектных качеств (самостоятельности, активности, ответственности, саморегуляции, рефлексии).
3. Формирование исследовательских умений и навыков.
4. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения правильно сравнивать свои результаты с результатами других.
5. Формирование ценностного отношения к себе, умений понять и признать себя.

В основе построения программы лежат **идеи личностно-ориентированного обучения**, суть которого в организации обучения на основе личного опыта ребенка, его расширении и концептуализации.

Программа предполагает использование **активных методов** обучения: игра; эвристическая беседа; моделирование ситуаций; коррекционно-развивающие упражнения; рефлексия.

¹ Для разработки программы использованы материалы факультативных занятий «Психология саморазвития» М.А. Орловой

Содержание программы

1. ВВЕДЕНИЕ

Тема 1. Что мы знаем и не знаем о себе

Самоописание. Кто я? Чем я отличаюсь от других? Что меня интересует? Мои способности. Мои положительные и отрицательные черты характера. Особенности моего поведения. Кто и что помогает мне изучать себя? Невербальное самопредставление.

2. МЕТОДЫ САМОПОЗНАНИЯ

Тема 2. Как я умею наблюдать за собой

Самонаблюдение. Дневник самонаблюдения, его значение в самопознании. Приемы самонаблюдения: воспроизведение, сравнение и сопоставление, самоанкетирование. Как развивать наблюдательность? Знакомство с правилами самонаблюдения.

Тема 3. Самокритика - помощник самопознания

Самокритика. Анализ своих недостатков. Самооправдания, мешающие поступать разумно. Составление таблиц «Мои недостатки», «Способы преодоления недостатков». Игра «Самокритика».

Тема 4. Самоанализ и самооценка

Самоанализ. Игра «Положительные и отрицательные качества». Анализ поступка одноклассника с акцентом на положительных моментах поведения. Составление психологического портрета «Я - идеальный», плана работы над собой. Самооценка. Ее влияние на поведение. Виды самооценок. Внешние признаки неадекватной самооценки. Анализ своего поведения. Знакомство с правилами самосовершенствования. Игра «За что мы любим».

Тема 5. Как научиться улаживать конфликты?/ тренинг/

Формирование умения анализировать конфликтные ситуации, находить причины их возникновения, развитие умения внимательно слушать окружающих.

Тема 6. Методы самопознания / контрольный срез по разделу/

1 вариант «Мои наблюдения за собой».

2 вариант «Мой друг, на которого я хочу быть похожим».

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

Тема 7. Ощущая, я познаю окружающий мир

Ощущения. Виды ощущений. Игра «Какие ощущения вызывает у тебя твое имя?» Какого оно цвета, запаха, вкуса, каково на ощупь...? Каким образом можно почувствовать холодный вечер? Каким образом можно запечатлеть пейзаж, не имея принадлежностей для рисования? Игра «Угадай по голосу». Анализ образов, вспомнив свое пребывание в лесу: «Летнее утро в лесу». Как тренировать свои ощущения? Рисунок любимого ощущения и его анализ.

Тема 8. Мое восприятие мира

Восприятие. Отличие восприятия от ощущения. Вида восприятия. Игра «Ощущаем..., а воспринимаем?» Восприятие времени. Составить режим дня. Восприятие пространства. Нарисовать стол в перевернутом виде. Психологическая задача «Как зависит восприятие времени от содержания?» Самоанализ восприятия учебного материала. Трудности и успехи.

Тема 9. Развиваем наблюдательность в игре /тренинг/

Цель: развитие наблюдательности учащихся.

Тема 10. Мир моих образов /контрольный срез/

Психологические зарисовки. Цель: развитие ощущений.

1. «Зимний вечер».
2. «Ночь в лесу».
3. «Прогулка на катере».
4. «Отдых в деревне».
5. «Полет на авиалайнере»
6. «В ботаническом саду».

Тема 11. Помощник познания

Что значит быть внимательным? Внимательный и невнимательный учащийся. Внешние проявления внимательности. Что помогает развивать внимание? Сосредоточенность. Наблюдательность. Рассказ о том, что привлекло мое внимание по дороге в школу. От чего зависит развитие внимания? Виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное. Отличительные признаки видов внимания. Самоанализ развития видов внимания. Рассеянность, причины рассеянности. Игра «Пишущая машинка».

Тема 12. Свойства внимания

Объем внимания. Концентрация внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания. Как развивать объем

внимания? Работа с карточками Платонова. Как развивать концентрацию? Игра «Муха». Как развивать переключение? Работа с красно-черными таблицами Шульте. От чего зависит развитие свойств внимания? Сила-слабость нервной системы; подвижность-инертность протекания нервных процессов; уравновешенность-неуравновешенность нервных процессов. Самоанализ свойств внимания с учетом особенностей нервной системы. Примеры упражнений на развитие.

Тема 13. Диагностика и коррекция внимания

Самодиагностика особенностей внимания. Корректирующая проба, 1600 знаков, 5 минут на работу. Ученики зачеркивают три любые буквы, по окончании минуты подается сигнал «черта» стой целью, чтобы изучить работоспособность ученика в течение каждой минуты. Количественная и качественная обработка результатов.

Тема 14. Что нужно знать о памяти?

Значение памяти в жизни каждого. Богиня Мнемозина. С чего начинает работать память? Запоминание. Произвольное и произвольное запоминание. Отличительные признаки видов запоминания. Примеры отличной памяти выдающихся людей. Эксперимент с целью определения уровня развития произвольного запоминания: описание учащегося, отличающегося яркостью одежды. Какой вид запоминания участвует в большей степени при подготовке к уроку? Что помогает каждому запоминать материал? Роль установки в процессе запоминания. Провести исследование с кем-либо из своих родственников или одноклассников, с этой целью подобрать 16 слов для запоминания, среди которых должны быть 8 слов со звуком «У». Записать слова, которые запомнились. Вторая серия предполагает запоминание 16 слов, среди которых звук «У», но перед началом исследования дается установка: «В первую очередь запомни слова со звуком «У». Записать запомнившиеся слова. Сделать вывод, как влияет установка на запоминание. Анализ результатов исследования на следующем уроке.

Тема 15. Как работает моя память?

С чего начинает свою работу и чем заканчивает память, Запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Механическое и логическое запоминание. Отличительные признаки этих видов запоминания. Участие видов запоминания на уроке. Значение каждого вида в процессе усвоения учебного материала. Подбор парных слов, связанных между собой по смыслу, запомнить эти слова и сделать вывод. Игра «Ключевые слова». Составить групповой рассказ по ключевым словам. Провести исследование с кем-либо из родственников или товарищей, как влияют логические связи на запоминание, с этой целью учащиеся подбирают 8 пар слов, связанных по смыслу и 8 пар слов, не связанных по смыслу. Вывод по исследованию записывают в тетрадь. Результаты анализируются на следующем занятии.

Тема 16. Мнемические приемы запоминания

Мнемические приемы: классификация, структурирование, группировка материала, составление плана, выделение главной мысли текста, ключевые слова фразы, составление рисуночной «шпаргалки» текста. Для активной мыслительной работы предлагается текст ЛН. Толстого «От чего бывает зло на свете?». учащиеся применяют мнемические приемы для запоминания этого текста.

Тема 17. Индивидуальные различия памяти /самодиагностика/

Тип памяти: зрительный, слуховой, моторный, смешанный. Самоанализ особенностей развития. Провести самодиагностику. Первый этап: на занятии изучаются особенности развития зрительной памяти. На доске написаны 15 слов для запоминания, учащиеся в течение 1 минуты запоминают и записывают в тетрадь слова. Слуховая и моторная память проверяется дома, исследование проводится в одно и то же время, в 17 часов. На следующем занятии проводится анализ результатов исследования. Учащиеся составляют таблицу с предложениями по индивидуальному развитию памяти. Анализ таблицы. Прочитать дома книгу В. Пекелиса «Как найти себя?» Рассказать о наиболее интересных моментах книги.

Тема 18. Учимся задавать умные вопросы

Значение вопросов в развитии мышления. Конкурс на лучший вопрос по содержанию книги В. Пекелиса «Как найти себя?». Составление пирамиды вопросов. Игра «Вопрошайка». Анализ вопросов и ответов. Самый интересный вопрос самому себе. С вопроса начинается мышление. Знакомство с существенными признаками предметов. Игра «Отгадай, что задумано?». Описать предмет, его признаки. Ученики по признакам отгадывают задуманный предмет.

Тема 19. Все познается в сравнении

Необходимость сравнения. Условия правильного сравнения; определение существенных признаков, последовательность сравнения. Примеры неправильного сравнения. Как помогает сравнение развитию мышления? Объяснить фразу К.Д. Ушинского «Сравнение есть основа всякого понимания и всякого мышления». Предложить план сравнения; анализ первого предмета, анализ второго предмета, нахождение сходства и различий, вывод по окончании сравнения. Загадки. Конкурс на лучшее сравнение в загадке. Сравнение понятий по плану. Например, предложить понятия «урок» и «перемена».

Тема 26. Операции мышления

Что значит быть умным? Развитие умений анализировать, классифицировать, обобщать. Упражнения на развитие анализа.

Отметить наиболее полный анализ предмета или явления. Группировка предметов по существенному признаку. Исключение «лишних» слов, случайно появившихся в группе. Психологическая зарисовка «Анализ моего “Я”» или сочинение-рассуждение «Почему нужно любить природу?», «Почему нужно хорошо учиться?».

Тема 21. Играя, я познаю понятия

Дать определение понятию. Виды понятий: единичные и общие. Повторение основных понятий математики, русского языка, литературы, истории. Взаимосвязь единичного и общего: придумать парные понятия, где бы первое являлось единичным по отношению ко второму и наоборот. Подобрать противоположные по значению понятия. Игра «Как сказать иначе?» Нарисовать пирамиды понятий, где каждое понятие обозначается кругом, единичное - малый круг, общее - большой круг. Конкурс пирамид.

Тема 22. Развитие логического мышления /тренинг/

Для знакомства с логическими связями предлагаем отношения: род-вид, часть-целое, противоположности, функциональные отношения, причина-следствие. Анаграммы для анализа. Задания для изучения скорости протекания мыслительных процессов. Самоанализ мыслительной деятельности.

Тема 23. Как я умею рассуждать

Суждения. Простые и сложные. Анализ предложений. Какие из предложений являются суждениями, а какие нет? Придумать примеры суждений:

- * выразить свои мысли о предмете;
- * высказать свое отношение к предмету;
- * предложение, где есть утверждение или отрицание.

Умозаключения. Истинные и ложные. Схема построения умозаключений: 1 суждение + 2 суждение /итак, поэтому, значит.../ = вывод. Сравнение истинных и ложных умозаключений. Придумать примеры на виды умозаключений.

Тема 24. Развитие невербального интеллекта

Диагностика с использованием используя матрицы Равена. Анализ результатов исследования.

Тема 25. Как стать «вундеркиндом?» /тренинг/

Задания на выделение общих и существенных свойств понятий. Задания на развитие операционной стороны мышления.

Тема 26. Я - творец, создатель нового /тренинг/

Творческие способности. Самоанализ их проявления. Исследование с

использованием теста Масселона. Тест Роршаха: на что похоже чернильное пятно? Составление пиктограмм и их озвучивание. Игра Буриме. Психологическая зарисовка «Фантастический рассказ».

Тема 27. Мои фантазии /тренинг/

Работа на уроке с «волшебными дощечками». У учащихся по 10 дощечек различной фактуры, мех, бархат, целлофан, целые и поломанные спички, капли парафина, приклеенный шнурок, вельвет, байк, наждачная бумага. Этот материал приклеен на 10 картонных дощечках. Учащиеся, дотрагиваясь до дощечек руками, создают образы и объединяют их единым содержанием. Конкурс на лучший рассказ. Рассказы зачитываются, оценку дает экспертная группа.

Тема 28. Мои слова - мое богатство

Речь. Виды речи: монолог, диалог, внутренняя речь. Свойства речи. Скороговорки, четкость проговаривания. Произнести фразу, выражая различные чувства; восторг, грусть, страх, обиду, надежду. Подобрать приятные «лечебные» слова, которые создают положительный фон настроения. Составить монолог. Конкурс на лучший монолог. Оценивается не только содержание монолога, но и особенности его прочтения.

Тема 29. Письмо самому себе /контрольный срез/

Учащиеся выбирают тему самостоятельно, о чем бы они хотели поговорить с собой. Выбор формы написания также предлагаем сделать самим учащимся (монолог или диалог).

Тема 30. Панорама тренингов /обобщающее занятие/

Предлагаем фрагменты тренингов: «Как научиться улаживать конфликты?», «Мои фантазии», «Все познается в сравнении», «Играя, я познаю понятия». Рефлексия панорамы.

Тема 31. Активный, участник познания

Воля, волевые привычки. Примеры героев, имеющих волевой характер. Самоанализ развития волевых привычек. Составить таблицу: «Волевые черты характера».

Проранжировать по уровню развития. Что мешает воспитанию волевых привычек? Приемы саморазвития волевых черт характера: самоодобрение, самоубеждение, самовнушение, самоприказ. Составление программы воспитания волевых привычек.

Тема 32. Мир моих чувств

Эмоции, положительные и отрицательные. Значение эмоций в жизни каждого. Примеры положительного и отрицательного влияния эмоций. Составить таблицу: «Мои положительные и отрицательные эмоции». Анализ проявлений эмоций в поведении одноклассника. Самоанализ

проявлений эмоций. Выражение положительных и отрицательных эмоций в рисунке. Зарисовать «Приятное и неприятное». Подготовить диалог с эмоцией. Нравственные чувства, ответственность, тактичность, обязательность, воспитанность, взаимопомощь. Самооценка нравственных чувств.

Тема 33. Психологические этюды /панорама тренингов/

Учащимся предлагается 5 этюдов: 1. «Эмоциональный каскад». 2. «Психологический тезаурус». 3. «Я». 4. «Калейдоскоп образов». 5. «Волевой контроль». Работа в группах. Каждый этюд предполагает развитие определенных личностных качеств. 1 - задания на развитие эмоциональной сферы; 2 - задания на развитие понятий; 3 - задания на сравнение «Я»-реального и «Я»-идеального; 4 - задания на развитие творческих способностей; 5 - задания на развитие волевых черт характера. По окончании выполнения заданий провести анализ качества выполнения.

Тема 34. Мои знания о себе /контрольный срез/

Самоописание. Знания о себе, полученные на занятиях факультативных занятий. Анализируем: содержание описаний, адекватность употребления понятий.

Рефлексивные листы: анализ своей работы в течение года; чему научился и что нового узнал о себе? Какое занятие понравилось и в большей степени и почему? Какое не понравилось и почему? Пожелания и предложения педагогу.

Рекомендуемые источники

1. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2000. – 272 с.
2. Возрастные и индивидуальные особенности образного мышления учащихся / под ред. И.С. Якиманской. - М.: Педагогика, 1989.
3. Игры. Обучение. Тренинг. Досуг. Книга 5. Педагогические игры / под ред. В.В. Петрусинского. - М.: Педагогика, 1994.
4. Казанский, О.А. Игры в самих себя / О.А. Казанский. - М.: Роспедагенство, 1995.
5. Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. - Ярославль: Академия развития, 1996.
6. Коломинский, Я.Л. Человек: психология. Книга для учащихся / Я.Л. Коломинский. - Минск: Университетское. - 1998.
7. Княжицкий, А.И. Развитие речи: учебное пособие для средней школы / А.И. Княжицкий, Л.Г. Новикова. - Выпуск 1. М.: Издательство Мирос, 1994.
8. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет / И.Ю. Кулагина. - М.: Издательство РОУ, 1996.
9. Лефрансуа, Г. Прикладная педагогическая психология / Г. Лефрансуа. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 416 с.
10. Маланов, С.В. Методологические и теоретические основы психологии: учеб. пособие / С.В. Маланов. – М.: МПСИ, 2005. – 336 с.
11. Овчарова, Р.В. Справочная книга школьного психолога / Р.В. Овчарова. - М.: Просвещение, 1996.
12. Платонов, К.К. Занимательная психология / К.К. Платонов. - СПб: Питер Пресс, 1997.
13. Психология: учебное пособие для начальной школы / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Гардарика, 1998.
14. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. - М.: Владос, 1996.
15. Симановский А.Е. Развитие творческого мышления детей / А.Е. Симановский. - Ярославль: Гринго, 1996.
16. Субботина, Л.Ю. Развитие воображения у детей / Л.Ю. Субботина. - Ярославль: Академия развития, 1996.
17. Тихомирова, Л.Ф. Развитие логического мышления у детей / Л.Ф. Тихомирова, А.В. Басов. - Ярославль: Академия развития, 1996.
18. Тихомирова, Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника / Л.Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, 1996.
19. Шмаков, С. От игры к самовоспитанию. Сборник игр-коррекций / С. Шмаков, Н. Безбородова. - М.: Новая школа, 1993.