

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №144 имени Маршала Советского Союза Д.Ф.Устинова»
городского округа Самара

РАСМОТРЕНО на заседании МО учителей гуманитарного цикла Протокол №1 от «25» августа 2022 Председатель МО  /Мокиева К.А./	ПРОВЕРЕНО Заместителем директора по УВР  /Кипарисова И.В./ «26» августа 2022	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Школа №144 г.о.Самара  /Волохова Т.В./ «26» августа 2022 г. Приказ №169 от «26» августа 2022
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Познаю себя и мир

Уровень обучения: основное общее образование
Составители учителя МБОУ Школы № 144 г.о. Самара

Пояснительная записка

Направление курса внеурочной деятельности: социальное.

Формы организации проведения курса внеурочной деятельности: тренинги, групповые исследования, игры – исследования, творческие проекты, экскурсии.

Сроки реализации курса внеурочной деятельности: 6 - 9 класс (4 года).

Общество нуждается в высокообразованных, инициативных и предприимчивых молодых людях, способных творчески реформировать наше общество, увеличить интеллектуальный потенциал страны, восстановить русскую духовную культуру.

Подготовить таких выпускников невозможно в рамках традиционной технологии — педагогики требований, основанных на внешней мотивации деятельности учащихся, на принуждении. В новой технологии ставка делается на внутриличностные факторы мотивации учащихся, на присущие детям природные потребности саморазвития, на стремление к самовыражению, самоутверждению, самоопределению и самоуправлению.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями:

Рабочая программа разработана на основе:

- 1) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- 2) Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. N 16 Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
- 3) Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- 4) ООП ООО МБОУ Школы № 144 г.о.Самара.
- 5) АООП ООО МБОУ Школы № 144 г.о.Самара.
- 6) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- 7) Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- 8) Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
- 9) Учебного плана МБОУ Школы № 144 г.о. Самара;
- 10) Рабочая программа воспитания МБОУ Школы №144 г.о.Самара;
- 11) Календарного учебного графика МБОУ Школы № 144 г.о. Самара.

Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности обучающихся 5-9 классов. Концепция модернизации российского образования выдвигает новые социальные требования к системе школьного образования. Работа учителя должна быть направлена на становление у ребенка способности к оценке границ своих знаний и умений. Внеучебно-познавательная компетенция – это совокупность компетенций обучающегося в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, внеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познаваемыми объектами. Сюда входят знания и умения целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки внеучебной познавательной деятельности. Обучающийся овладевает креативными

навыками продуктивной деятельности: добыванием знаний непосредственно из реальности, владением приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем. Способности, в том числе и познавательные, не только проявляются, но и формируются, и развиваются в процессе деятельности. Внеурочная деятельность обучающихся создает большие возможности для становления психических качеств, которые могут составить основу тех или других способностей. Однако эти возможности зачастую реализуются далеко не лучшим образом. По данным психологических исследований наибольший сдвиг в развитии ребенка происходит на первом году обучения. Далее темпы умственного развития учащихся замедляются. А интерес к учебе падает из-за недостаточного внимания к развивающей стороне обучения. Между тем возможность и целесообразность обучения, ориентированного на развитие ребенка, была основана еще в 30-е годы выдающимся русским психологом Л. В. Выготским. Его идею поддержали Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, А.В. Занков и др. Согласно этой теории современное построение учебных предметов должно способствовать формированию у обучающихся более высокого уровня мышления. Однако часто обучение сводится к запоминанию и воспроизведению приемов, действий типовых способов решения заданий. Однообразное, шаблонное повторение одних и тех же действий убивает интерес к учению. Дети лишены радости открытия и постепенно могут потерять способность к творчеству. Их общеинтеллектуальная деятельность оказывает недостаточно нагруженной, обучающиеся привыкают не прилагать усилий в учебной работе.

Задача ФГОС второго поколения требует формирование ключевых компетенций через совершенствование содержания образования, внедрения новых форм организационно - методического сопровождения образовательного процесса и в использовании инновационных педагогических технологий.

Этому способствует курс «Самосовершенствование личности» (автор Селевко Герман Константинович), опирающийся на следующие положения.

В содержании курса

- Ориентация на возрастные особенности обучающихся.
- Ориентация на общечеловеческие нравственные ценности.
- Удовлетворение всех потребностей духовного развития личности.
- Системный подход.
- Амбивалентный подход.
- Психологизация процесса обучения (диагностика психических качеств, рефлексивный психоанализ).
- Направленность на всестороннее развитие с приоритетной областью СУМ.
- Компетентностный подход.
- Принцип доминантности.

В методах преподавания

Ученик – субъект, а не объект процесса обучения.

Обучение приоритетно по отношению к развитию.

Обучение направлено на всестороннее развитие с приоритетной областью СУМ (самоутверждающие механизмы личности).

В школьном периоде жизни активно проявляют себя и требуют удовлетворения все потребности духовного развития ребёнка:

самопознания,

самовоспитания,

самоутверждения,

самоопределения,

самообразования,

саморегуляции,

самореализации.

Цель школы – максимально удовлетворить все потребности саморазвития (самосовершенствования) личности.

На основе потребностей саморазвития может быть сформирована доминанта самосовершенствования – мотивация на осознанное и целенаправленное улучшение личностью самой себя.

Использовать потребности самосовершенствования для мотивации учебной деятельности детей – это огромный резерв повышения качества школьного образования.

Внутренние процессы саморазвития личности определяются организацией внешней части педагогического процесса:

- ✓ предоставить обучающимся теорию (методологию) собственной психической деятельности;
- ✓ предоставить обучающимся выбор деятельностей для удовлетворения потребностей самосовершенствования;
- ✓ ознакомить обучающихся с возможными стилями деятельности по самосовершенствованию, определить оптимальный индивидуальный стиль для каждого ребёнка.

Отношения участников педагогического процесса определяются гуманно-личностным подходом.

Одна из главных целей воспитания – формировать веру личности в самоё себя и признать смыслом жизни путь непрерывного самосовершенствования.

Технология саморазвития личности – органическое, природосообразное продолжение развивающих технологий дошкольного и начального звеньев. Таким образом решается проблема преемственности развивающей и традиционной технологий.

Педагогика сотрудничества.

1. Личностный подход к ребёнку, подростку (любить, понимать, принимать, сострадать, помогать).
2. Опора на все три канала передачи информации: когнитивный, аффективный, действенно-практический.
3. Использование современных аудиовизуальных, мультимедийных, компьютерных средств.
4. Деятельностный подход (связь с социумом, жизнью – пробы).
5. Индивидуальный подход к ребёнку (обеспечение выбора индивидуальной траектории развития).

6. Разнообразие применяемых технологий обучения (традиционные, коммуникативные, развивающие, интерактивные и др.).

В организации педагогического процесса

- ✓ многообразность, вариативность использования курса;
- ✓ как учебных пособий по систематическому курсу;
- ✓ для факультативных и кружковых занятий;
- ✓ как методического пособия для классного руководителя;
- ✓ как книжки для домашнего чтения учащихся и их родителей;
- ✓ как пособия для дистанционного образования;
- ✓ единство и взаимодействие всех субъектов воспитания (семья, учителя-предметники, воспитание, администрация и др.).

Цель программы:

Создание условий для развития у обучающихся способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей.

Задачи:

1. Формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем.
2. Расширять знания школьников о чувствах и эмоциях, развитие способности без оценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Формировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Формы проведения занятий:

Форма работы групповая.

Принципы программы:

- принцип коллективности обучения и воспитания детей;

- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности учащихся в целостном педагогическом процессе;
- принцип опоры на положительное в человеке, поддержки сильных сторон его личности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников при организации их деятельности.

Механизм реализации программы

Занятия являются тематическими и определены структурой проведения, частота проведения 1 час в неделю в объеме 17 часов в год в 5, 6, 7, 8 классах, 1 час в неделю в объеме 34 часов в год в 9 классе.

План занятий:

- ориентировка и подготовка обучающихся;
- разминка;
- структурированные упражнения;
- рефлексия занятия.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрации, психологические игры, тренинги, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребенку, тесты, опросники.

В результате изучения данного курса дети:

- Овладеют определенными психологическими знаниями;
- Овладеют приемами конструктивного взаимодействия;
- Умеют правильно управлять своими эмоциональными реакциями;
- Совершенствуют навыки общения.

Результаты освоения курса

Практическая реализация рабочей программы воспитания осуществляется в рамках модуля 3.3. «Курсы внеурочной деятельности».

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых

делах;

- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Социальное направление. Курсы внеурочной деятельности, направленные на развитие творческих способностей школьников, воспитание у них трудолюбия и уважительного отношения к физическому труду. Формы проведения: игры, беседы.

Личностными результатами, обучающимися основной школы, формируемыми при изучении содержания курса, являются:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

- системы значимых межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные позиции в деятельности;

- способность ставить цели.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков;
- учиться самостоятельности планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- учиться построению индивидуальной образовательной траектории.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы;
- способности анализировать реальные психологические ситуации, выбирать адекватные способы деятельности и модели поведения в рамках реализуемых основных психологических ролей.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;

- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;

- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметными результатами освоения обучающимися основной школы содержания программы по курсу являются:

обучающийся научится:

- относительно целостному представлению о личности, о сферах и областях общественной жизни, механизмах и регуляторах деятельности людей;

- владению основами гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);

- владению готовностью к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования;

- владению основами понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов;

- знанию основных понятий;

обучающийся получит возможность научиться:

- умению учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- умению контролировать действия партнера;

- умению строить сложные монологические высказывания;

- осуществлению наблюдений и экспериментов;

- знакомству с отдельными приемами и техниками преодоления конфликтов;

- умению взаимодействовать в ходе выполнения групповой работы, вести диалог, участвовать в дискуссии, аргументировать собственную точку зрения;

- пониманию значения коммуникации в межличностном общении;
- знанию новых возможностей для коммуникации в современном обществе; умение использовать современные средства связи и коммуникации для поиска и обработки необходимой социальной информации;
- знанию определяющих признаков коммуникативной деятельности в сравнении с другими видами деятельности.

Воспитательные результаты

Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты первого уровня:

- получить представления о внутреннем мире человека;
- получить представления о самопознании и саморазвитии;
- получить представления о процессах памяти и внимания;
- получить представления о способах развития памяти и внимания;
- понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту;
- выявление собственных положительных качеств, потенциала, способностей;
- раскрытие сильных сторон и индивидуальных качеств его личности;
- собирание своего образа «Я»: способности, возможности, умения;
- знать понятия: учение, обучение, самообразование, индивидуальные психофизиологические особенности;
- характеристики учебного труда;
- значение воли в учебном труде;
- элементы и ступени понимания, условия понимания и причины непонимания;
- типы и тайны памяти;
- алгоритмы работы с информацией;
- основные причины затруднений в учебе;

- структуру составления программы самообразования;
- выявление собственных положительных качеств, потенциала, способностей;

- раскрытие сильных сторон и индивидуальных качеств его личности;
- собирание своего образа «Я»: способности, возможности, умения.

Результаты второго уровня:

- уметь определять эмоциональное состояние человека по внешним проявлениям;

- уметь свободно выражать свои чувства и переживания;
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения;
- осознание своих проблем и определение своего направления

движения;

- свободный выбор нравственных целей;
- культивирование положительных чувств веры в свои силы, надежды

на преодоление препятствий;

- искоренение в себе страха, зависти, уныния, вредных привычек;
- обучающиеся должны аргументировать смысл учения в жизни

человека;

- оценивать собственные умения учиться;
- давать объяснения результатам своей учебной деятельности;
- работать с книгой и различными источниками информации;
- анализировать причины затруднений в учебе;
- правильно организовать период подготовки и сдачи экзаменов;
- осознание своих проблем и определение своего направления

движения;

- свободный выбор нравственных целей;

- культивирование положительных чувств веры в свои силы, надежды на преодоление препятствий;

- искоренение в себе страха, зависти, уныния, вредных привычек.

Результаты третьего уровня:

- понимать необходимость самопознания для саморазвития человека;
- осознавать уникальность своей личности и личности другого;
- осознавать самоценность каждого человека и ценность общения;
- понимать роль памяти и внимания в успешности учебной деятельности;

- устремлённость к решению задачи;
- самоконтроль, критический самоанализ своих успехов и достижений;
- умение корректировать программу своих действий;
- обучающиеся должны осознавать себя субъектами образовательного процесса;

- проявлять главные составляющие трудолюбия: добросовестность, настойчивость, творческое отношение;

- корректировать индивидуальные особенности;
- избегать конфликтов с учителем в ситуации непонимания учебного материала;

- использовать приемы работы с информацией и запоминания;
- успешно готовиться к контрольным работам и зачетам;
- использовать технику самообразования в других сферах жизни;
- устремлённость к решению задачи;
- самоконтроль, критический самоанализ своих успехов и достижений;
- умение корректировать программу своих действий.

Содержание курса «Познаю себя и мир» 6 класс

1. Личность. Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание – основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии.

Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).

II. Самопознание как основа самосовершенствования. Человек – загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

III. Качества личности: школа «Кто Я?».

- Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.

- Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.

- Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.

- Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.

- Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.

- Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные – непрочные, системные – отрывочные. Умение применять знания.

- Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.

- Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.

- Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совесть, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.

- Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».

IV. Самосознание, самоощущение. Образ Я, Я-концепция. Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

V. Организация (методика) самопознания: самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

Примеры практических занятий

- упражнение «Знаете ли вы свою внешность»;
- тестирование качеств личности: темперамента, памяти, Мышления, способностей, направленности, характера;
- самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки;
- упражнение «Диалог субличностей»;
- тренинг произвольного внимания, наблюдательности;
- составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений;
- составление карты самооценки;
- анализ социальных ситуаций-проб.

Содержание курса «Сделай себя сам» 7 класс

Одно из примечательных явлений подросткового возраста – начало процесса сознательного самовоспитания. Подросток начинает задумываться над возможностями влияния на свои физические и личностные качества и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия. Самовоспитание – это процесс намеренного изменения, возведение человеком себя самого на более высокую ступень физического, духовно-нравственного, социального и творческого развития.

Возрастные особенности шестиклассников (11-12 лет) объясняются прежде всего резким повышением интереса к своей внешности, своему «Я-физическому». Остро переживается угловатость движений, особенности черт лица, худоба или излишний вес, что в какой-то степени определяет популярность у сверстников и формирует самооценку личности. Быстро взрослеющий подросток убежден: он исключительная личность, способная

выполнять разнообразные обязанности, нести большую ответственность за других. Он требует уважительного тона в обращении к нему, у него появляется чувство взрослости – это главное новообразование возраста. Он демонстрирует смесь детско-взрослого поведения, он ребенок и взрослый одновременно.

Шестой класс – время, когда осознанно формируется внутренний мир подростка, он вырабатывает свои принципы деятельности, общения. Значимым становится стремление к дружбе, рыцарству, романтизму, пробуждается интерес к объяснению поведения и проблемам внутренней жизни человека. Общение подростков превращается в самостоятельный вид деятельности. Совместная деятельность помогает «поиску себя» среди других. Общение для подростка в этом возрасте чрезвычайно важно – из него он получает ценнейшую информацию, оценивает себя и других, ориентируется на мнение коллектива, оценки сверстников, становится наиболее значимым. Очень важно в это время подсказать средства самовоспитания, которые помогут подростку сориентироваться в выборе вариантов ощущения (и демонстрации) своей значимости. Необходима активная деятельность классического коллектива – среды обитания, создающей условия для самореализации, формирования положительной «Я- концепции».

Формируется и круг интересов (коллекционирование, увлечение кино и т.д.), из которых вырастают ценностные ориентации ребенка.

Организация внешней части учебно-воспитательного процесса (воспитание) должна способствовать появлению у ребенка внутреннего процесса самовоспитания, включающего следующие элементы:

- собирание своего образа «Я»: способности, возможности, умения;
- осознание своих проблем и определение своего направления движения;
- свободный выбор нравственных целей;
- культивирование положительных чувств веры в свои силы, надежды на преодоление препятствий;
- искоренение в себя страха, зависти, уныния, вредных привычек;

- устремленность к решению задачи;
- самоконтроль, критический самоанализ своих успехов и достижений;
- умение корректировать программу своих действий.

Подросток при этом выступает как субъект своего воспитания, как творец своей личности. Обязательные элементы самовоспитания: постановка цели, волевое усилие, самоконтроль, самоанализ и рефлексия.

I раздел. Понятие о процессах воспитания и самовоспитания. Роль и возможности самовоспитания в развитии личности. Внутренние мотивы самовоспитания: неудовлетворенность собой, стремление развить свои индивидуальные данные, здоровое честолюбие.

Деятельность и ее роль в воспитании и самовоспитании. Этапы деятельности: целеполагание, планирование, реализация цели (содержание), результат (анализ). Основные направления самовоспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, умственное и физическое.

Самовоспитание как волевой процесс. Роль целевых установок и привычек в волевых усилиях. Активное и реактивное поведение. Слабоволие и упрямство, особенности их проявления и коррекция.

II раздел. Нравственное самовоспитание. Основные понятия нравственности: добро, зло, справедливость, честь, достоинство, верность, долг, ответственность, милосердие, великодушие, стыд, совесть, счастье, свобода. Нравственность и мораль. Мораль общечеловеческая, религиозная, этническая, малогрупповая. Моральные кодексы: рыцаря, джентльмена, самурая, русского дворянина, средневековой русской семьи. Современная мораль. Баланс «могу-хочу-надо».

III раздел. Программа самовоспитания.

Условия, средства и организация самовоспитания. Планирование работы над собой. Личные правила самовоспитания, самообязательство. Личный образ жизни. Правила самовоспитания и девизы, стиль жизни, режим, традиции, упражнения.

IV раздел. Самосознание, самоощущение. Образ Я, Я-концепция.

Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

Организация (методы) самовоспитания.

а) Самоконтроль, самоотчёт. Режим дня и его роль в организации самовоспитания.

б) Самоубеждение. Диалог с собой как способ осознания себя. Самоприказ. Значение внутренней и внешней речи в волевом процессе. Выработка привычек, развитие способностей, самовоспитание культуры общения.

в) Самоактивизация: самопоощрение, самонаказание, самостимуляция, самоободрение.

г) Самообладание: самоприказ, самоуспокоение, самопручение, самовнушение. Выработка хороших привычек.

д) Самовоздержание: самоограничение, самоотучение, самоотказ. Избавление от вредных привычек.

Методы и приемы:

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени рекомендуется отводить практической, лабораторной и тренинговой формам работы. Диагностические задания можно успешно сочетать с тренинговыми, формирующими.

Основной метод, используемый на занятиях - беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Эффективнейшим средством социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества является игра, в процессе которой подросток расширяет, обогащает, углубляет свои социальные и психологические компетенции. Игра или её элементы должны присутствовать практически на всех уроках:

- диагностические;
- активизирующие,
- игры-театрализации;

•ролевые игры, содержание которых постепенно усложняется: от индивидуального проигрывания ситуаций-проб до моделирования общественных отношений.

В учебном процессе рекомендуется применять различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеофильмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства.

Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления.

Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями.

Чтобы усвоить важнейшие понятия, новые термины, рекомендуется оформлять «Словарь понятий».

«Книгу о себе» можно художественно оформить рисунками, фотографиями, собственными сочинениями в стихах и прозе.

Примеры практических занятий:

- диспут «Можем ли мы считать себя взрослыми?»;
- сочинения «Я в прошлом, настоящем и будущем»;
- закрепление адекватной самооценки;
- составление программы изживания (угасания) одной из вредных привычек для ежедневного тренинга;
- составление программы формирования актуальной положительной привычки для постоянного тренинга;
- составление индивидуальной программы самовоспитания;
- разбор социальных ситуаций-проб.

Содержание курса «Научи себя учиться» 8 класс

Преподавание курса «Научи себя учиться» опирается на технологию саморазвития личности А.А.Ухтомского – Г.К.Селевко. Главной целью данной технологии является формирование веры личности в самоё себя и признание смыслом жизни - путь непрерывного самосовершенствования. Ставка делается на внутриличностные факторы мотивации обучающихся, на присущие детям природные потребности саморазвития, на стремление к самовыражению, самоутверждению, самоопределению и самоуправлению.

Основной ведущей инновационной идеей технологии саморазвития личности, почерпнутых в наследии А.А. Ухтомского, явилась ставка на активизацию внутренних психических сил школьника, его субъектной позиции, проявляющейся в потребностях развития и решающей роли направленности и Я-концепции в процессах развития личности.

Включение этих внутренних психологических механизмов и их стабильное функционирование оказалось возможным на основе использования теории доминанты, разработанной русским ученым и мыслителем А.А. Ухтомским.

А.А. Ухтомский выдвинул и обосновал фундаментальный общебиологический принцип доминанты, лежащий в основе направленной активности живых систем любых уровней организации. Применение этого принципа к психическим процессам объясняет и доказывает многие закономерности формирования и развития человеческой личности.

Доминанта – временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, придающий психическим процессам и поведению человека определенную направленность и активность в данной сфере.

Доминантный очаг может представлять собой функциональное образование в структуре личности, обеспечивающее стойкую направленность внимания, выполнение целенаправленной и системной деятельности, соответствующей этому образованию. Такие функциональные образования могут быть связаны с отдельными потребностями (например, любви),

способностями (рисование), направленностью (истолкование всего с позиций астрологии) или другими качествами личности (например, добролюбие).

Формирование мотивации поведения и деятельности, по существу, представляет формирование доминанты. Первичной основой мотивации являются потребности, которые имеют в каждом возрастном периоде характерные особенности. В начальной школе доминирует очень мощная познавательная потребность, направляющая саморазвитие ребенка.

Доминанта самосовершенствования личности становится в педагогическом процессе целью и средством, включая в себя установки на самообразование, на самовоспитание, на самоутверждение, самоопределение, саморегуляцию и самоактуализацию.

Человек – весьма совершенная самоуправляющаяся и саморегулирующаяся система. Уровень самоуправления – одна из главных характеристик личностного развития.

Основу внутреннего саморегулирующего механизма представляют четыре интегральных группы качеств (психогенные факторы развития): потребности, способности, направленность, Я-концепция.

Курс «Научи себя учиться» направлен на вооружение детей принципами научной организации труда обучающегося. Этот курс, на общепедагогическом уровне рассматривает вопросы теории и практики организации учебного труда обучающихся. Особый акцент делается на формировании мотивации учения, овладении обучающимися методами самостоятельной деятельности по самообразованию, саморазвитию, самосовершенствованию. Курс имеет большой воспитательный потенциал, так как помогает сформировать позитивные качества личности на всю жизнь.

Курс дает ребенку базовую психолого-педагогическую подготовку, методологическую основу для сознательного управления своим развитием, помогает ему найти, осознать и принять цели, программу, усвоить практические приемы и методы своего духовного и физического роста и совершенствования. Этим курсом реализуется положение о ведущей роли

теории в развитии личности; он является теоретической базой для всех учебных предметов.

Содержание курса «Утверждай себя» 8 класс

Содержание данного курса, направленного на организацию самопознания обучающихся, отвечает на поставленные вопросы. Систематизация работы в рамках задач данного курса стимулирует активность школьников, направленную на него самого, на его потребность совершенствовать себя, стать хозяином своих эмоций, поступков, характера, а стало быть и судьбы.

Технология курса помогает педагогу–психологу сделать ученика субъектом воспитания и развития.

Деятельность психологической службы школы должна включать в себя создание психолого–педагогических условий, обеспечивающих духовное развитие каждого ребенка, его душевный комфорт, что лежит в основе психологического здоровья.

Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению, к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру. Это обязует педагогов–психологов использовать в своей работе различные программы и разработки, направленные на развитие у подростков компетентности в личностном самопознании, развитие позитивной Я– концепции.

Данная программа отвечает запросам современных подростков и выстроена на основе психолого–педагогических знаний подростка о себе.

Тема 1. Определение особенностей сформированности когнитивной сферы:

- особенности восприятия;
- особенности внимания;
- особенности мышления;
- особенности воображения.

Тема 2. Определение особенностей психофизической сферы:

- экстра – интровертированность;
- стабильность или лабильность;
- лидерство или способность подчиняться;
- особенности суточных биоритмов человека.

Тема 3. Определение особенностей мотивационно-потребностной сферы:

- доминирующие потребности конкретного ученика на каждом сензитивном этапе его развития;
- уровень сформированности внутренней и внешней мотивации к учебной и другим видам деятельности;
- сформированность положительной Я-концепции;
- задатки, способности, склонности, интересы ученика.

Тема 4. Выявление особенностей действенно-практической сферы:

- определить особенности учебной и повседневно трудовой деятельности ученика;
- уровень сформированности практических умений и навыков;
- характерные особенности индивидуального познавательного стиля учебной деятельности школьника;
- определение наиболее предпочтительной социальной роли в процессе групповой, коллективной деятельности.

Тема 5. Определение особенностей эмоционально-коммуникативной сферы:

- умение видеть эмоциональное состояние окружающих людей;
- умение видеть в коллективе, группе характер межличностных отношений, определять лидеров, аутсайдеров, людей, склонных к манипуляции;
- умение ярко выражать свои эмоции с помощью речи, мимики, пантомимики.

Тема 6. Определение особенностей характера ученика:

- определение черт характера, показывающих отношение к себе.

Содержание программы Найди себя 9 класс

Развитие человека зависит от развития человеческого общества. Человек находится в тесной зависимости от окружающих его людей. Ни один человек не может обойтись без других, отгородить себя. Иногда человек ищет временное уединение для развития своих сил. Размышляя над проблемой взаимоотношений подростков, хотелось бы, чтобы они руководствовались правилами любви к ближнему, чтобы помнили, что поступать с человеком необходимо так, как ты желаешь, чтобы поступали с тобой.

Общение, общительность. Трудности в общении.

Виды информации, их соотношение, связь. Вербальная информация. Виды невербальной информации. Мимика, позы, личностное пространство, жесты. Другие источники информации (одежда, аксессуары и др.).

Уверенность, неуверенность, самоуверенность. Качество характера. Самовоспитание, взаимовлияние. «Нет» и его природа. Умение сказать «нет». Мастерская «Тренируем уверенность».

Барьер на пути информации. Виды барьеров.

Каналы обработки информации. Зрительные, слуховые, чувственные каналы восприятия и обработки информации. Визуал, аудиал, кинестетик.

Стереотипы общие и индивидуальные. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Их психологическое содержание. Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).

Конфликт. Причины, виды. Конфликтные эмоции. Стили поведения в конфликте. Диагностика личной стратегии поведения в конфликте. Плюсы и минусы различных стратегий. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Конструктивный выход из конфликта. Рациональное целеполагание в конфликте.

Умение слушать. Диагностика умения слушать и слышать другого человека. «Трудные» люди (зануда, эгоцентрик, агрессор). Правила общения с «трудными» людьми.

Доверие, недоверие. Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям
Профессия. Работа. Рабочий.

Понятие профессионального самоопределения. Значение профессии и работы в жизни человека. Профессиональный труд. Этапы становления профессионала.

Классификация профессий. Особенности современной ситуации в мире профессий. Понятие о предмете, целях, орудиях труда и условиях деятельности. Методика «Формула профессии».

Самоопределение главная задача юности. Варианты жизненного самоопределения: творческое и прагматическое самоопределение. На пороге взрослой жизни.

Мировоззрение и смысл жизни. Что такое мировоззрение. Условия его формирования. Что такое смысл жизни. Пути «осмысления» жизни. Диагностика.

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	РПВ
1	Знакомство с собой. Образ вашего Я.	1	В.М.3.3
2	Посмотримся в зеркало	1	В.М.3.3
3	Я и окружающие	1	В.М.3.3
4	Вы – человек и Вы - личность	1	В.М.3.3
5	Оценивание себя	1	В.М.3.3
6	Сходство и различия наших Я	1	В.М.3.3
7	Как Вы воспринимаете окружающий мир	1	В.М.3.3
8	Внимание, внимание!	1	В.М.3.3
9	Дайте волю воображению	1	В.М.3.3
10	Мир эмоций	1	В.М.3.3
11	Настроение «О”кей!»	1	В.М.3.3

12	Темперамент пятого типа	1	В.М.3.3
13	Характер-русский	1	В.М.3.3
14	Воля. Самостоятельность	1	В.М.3.3
15	Настоящий друг?	1	В.М.3.3
16	Тренинг «Умение общаться»	1	В.М.3.3
17	Защита проектов «Расскажите о себе»	1	В.М.3.3

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	РПВ
1	Сам себе воспитатель	1	В.М.3.3
2	Снова смотримся в зеркало	1	В.М.3.3
3	Создание своего имиджа	1	В.М.3.3
4	Учитесь понимать красоту человека	1	В.М.3.3
5	Как стать интересным	1	В.М.3.3
6	Ваше здоровье в ваших руках	1	В.М.3.3
7	Ваши герои. Внутренняя красота человека	1	В.М.3.3
8	Ребенок, взрослый, родитель в вашем «Я»	1	В.М.3.3
9	Поведение: от самооценки к поступку	1	В.М.3.3
10	Вырабатывайте характер	1	В.М.3.3
11	Человек и обстоятельства	1	В.М.3.3
12	Воспитание воли	1	В.М.3.3
13	Жизнеутверждающий мажор	1	В.М.3.3
14	Учитесь дружить, любить труд	1	В.М.3.3
15	«Я» и «Мы». Ваше поручение	1	В.М.3.3
16	Скажи себе: нет! (Перевоспитание вредных привычек)	1	В.М.3.3
17	Перемены к лучшему	1	В.М.3.3

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	РПВ
1	Что такое ученье	1	В.М.3.3
2	Есть такая профессия – ученик	1	В.М.3.3
3	Пять «САМО» в учении. Первое «САМО»	1	В.М.3.3
4	Второе «САМО» - планирование	1	В.М.3.3
5	Третье «САМО» - организация	1	В.М.3.3
6	Четвертое «САМО» - учение	1	В.М.3.3
7	Тайны хорошей памяти	1	В.М.3.3
8	Повторенье – мать ученья?	1	В.М.3.3
9	Уча других, учимся сами	1	В.М.3.3
10	Мыслю – следовательно существую	1	В.М.3.3
11	Железо логики	1	В.М.3.3
12	Попробуй, докажи!	1	В.М.3.3
13	Проба умственных сил	1	В.М.3.3
14	Пятое «САМО» - контроль	1	В.М.3.3
15	Домашняя школа	1	В.М.3.3
16	Экзамены, зачеты, отметки	1	В.М.3.3
17	План самообразования	1	В.М.3.3

Тематическое планирование 8 класс

№п/п		Кол-во часов	РПВ
1	Я – часть природы	1	В.М.3.3
2	Мой режим дня и питание	1	В.М.3.3
3	Моя семья – мое богатство	1	В.М.3.3
4	Семейные праздники	1	В.М.3.3
5	Согласие да лад в семье клад	1	В.М.3.3
6	Мои права и обязанности в семье	1	В.М.3.3

7	Я ученик – мои права и обязанности	1	В.М.3.3
8	Мои друзья. Умею ли я дружить?	1	В.М.3.3
9	Что такое психология?	1	В.М.3.3
10	Что такое воспитание?	1	В.М.3.3
11	Зачем нам общаться?	1	В.М.3.3
12	Простые правила этикета	1	В.М.3.3
13	По одежке встречают	1	В.М.3.3
14	Все мы разные	1	В.М.3.3
15	Подарим радость людям	1	В.М.3.3
16	Мой любимый город	1	В.М.3.3
17	Мы по улицам идем	1	В.М.3.3

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	РПВ
1	Как поживаете, мои «Я»?	2	В.М.3.3
2	На распутье	2	В.М.3.3
3	Мир профессий	2	В.М.3.3
4	Я – хочу	2	В.М.3.3
5	Я - могу	2	В.М.3.3
6	Я - надо	3	В.М.3.3
7	Компромисс трех «Я»	3	В.М.3.3
8	Дорога взросления	3	В.М.3.3
9	Святая святых – родительский дом	3	В.М.3.3
10	Гражданином быть обязан	4	В.М.3.3
11	Человек и судьба. Жизненные планы	4	В.М.3.3
12	В добрый путь	4	В.М.3.3