

Час психолога «Сделай себя сам»

Общая характеристика курса

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.

Таким образом, **цели курса:**

- систематизированное изложение понятий и проблем самосовершенствования личности на уровне возрастного развития,
- вооружение учащихся теорией (методологией) собственной психической деятельности;
- ознакомление с возможными стилями деятельности по самосовершенствованию.

Задачи курса:

- побудить ученика к самовоспитанию;
- ознакомить с понятиями: самовоспитание, воля, самоконтроль, самообладание, самовоздержание;
- формировать мотивы самовоспитания;
- раскрыть возможности человека в его стремлении стать лучше;
- помочь ребенку овладеть приёмами самовоспитания, методами работы над собой;
- формировать первоначальные умения по самовоспитанию, постановке перед собой целей и задач, организации режима, контроля над собой, волевого поведения;
- пробудить в ребенке веру в свои силы, в возможность стать лучше;
- создать у учащихся первый опыт самовоспитания;
- составить индивидуальную программу самовоспитания.

Место курса в учебном плане

Программа «Сделай себя сам», включена в учебный план внеурочной деятельности основного общего образования обучающихся 6 общеобразовательных классов и специальных (коррекционных) классов для детей с задержкой психического развития.

На изучение содержания курса отводится 1 час в неделю в объеме 34 часа в год.

Форма работы групповая.

Эффективность процессов самосовершенствования, самовоспитания, влияния личности на саму себя определяется уровнем осознания ребенком целей и возможностей своего развития. В технологии самовоспитания ребенку открывается «тайна» процессов, идущих в его психике, серия специальных предметов и курсов знакомит учащихся с теоретическими понятиями и закономерностями самопознания, самовоспитания, самообразования. В учебный план школы вводится существенный, принципиально важный компонент - курс «Самосовершенствование личности».

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 и для внеурочной деятельности.

Результаты освоения программы основного общего образования

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;

Метапредметные результаты изучения курса проявляются в:

- способности их использования в учебной, познавательной и социальной практике;
- самостоятельности планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- построение индивидуальной образовательной траектории;
- способности анализировать реальные психологические ситуации, выбирать адекватные способы деятельности и модели поведения в рамках реализуемых основных психологических ролей.

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

- относительно целостное представление о личности, о сферах и областях общественной жизни, механизмах и регуляторах деятельности людей;

- владение основами гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);
- владение готовностью к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования;
- владение основами понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов;
- знание основных понятий;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение контролировать действия партнера;
- умение строить сложные монологические высказывания;
- осуществление наблюдений и экспериментов;
- знакомство с отдельными приемами и техниками преодоления конфликтов.
- умение взаимодействовать в ходе выполнения групповой работы, вести диалог, участвовать в дискуссии, аргументировать собственную точку зрения;
- понимание значения коммуникации в межличностном общении;
- знание новых возможностей для коммуникации в современном обществе; умение использовать современные средства связи и коммуникации для поиска и обработки необходимой социальной информации;
- знание определяющих признаков коммуникативной деятельности в сравнении с другими видами деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1-й уровень – приобретение школьником социальных знаний:

- выявление собственных положительных качеств, потенциала, способностей;
- раскрытие сильных сторон и индивидуальных качеств его личности;
- собирание своего образа «Я»: способности, возможности, умения;
- осознание своих проблем и определение своего направления движения;
- свободный выбор нравственных целей;

2-й уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества ценностного отношения к социальной реальности в целом:

- культивирование положительных чувств веры в свои силы, надежды на преодоление препятствий;
- искоренение в себе страха, зависти, уныния, вредных привычек;
- устремлённость к решению задачи;

3-й уровень – получение учащимся опыта самостоятельного общественного действия:

- самоконтроль, критический самоанализ своих успехов и достижений;
- умение корректировать программу своих действий.

Содержание курса

I. Понятие о процессах воспитания и самовоспитания. (3 часа).

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. Нравственное самовоспитание (8 часов).

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. Программа самовоспитания (13 часов).

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. Самосознание, самоощущение (5 часов).

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

V. Организация (методы) самовоспитания (5 часов).

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: самоощущение, 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.

Критерии эффективности: Анкета самооценки умений по самовоспитанию учащегося в области самосовершенствования личности, «Какой вы воспитатель?». Автор: Г.К. Селевко

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575868

Владелец Гришина Валентина Сергеевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022