

Час психолога «Познай себя»

Общая характеристика курса

В пятом классе меняется социально-педагогическая ситуация развития ребенка: он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое социальное положение, выполняя новые функции.

Пятый класс – это ранний подростковый возраст. Начинается период бурного физического роста и пубертат, повышается утомляемость, что связано с отставанием развития кровоснабжения мозга от роста его структур. Начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия. Аккуратность и послушность нередко сменяет несдержанность, эгоистичность, агрессивность. Ребёнок становится подростком, теряя при этом психологическое равновесие.

Учение остаётся главным видом деятельности подростка, а основной, ведущей становится деятельность общения, включение в групповую деятельность (трудовую, спортивную). Потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении становятся доминирующими. Они проявляются:

- в стремлении к такому положению среди сверстников, которое соответствует представлению подростка о себе;
- в повышенной (часто эгоцентрической) потребности в признании, внимании, уважении со стороны родителей и других членов семьи;
- в боязни изоляции в пределах своих малых групп;
- в увеличении требовательности к другим, чувствительности к несправедливости других.

Характерная особенность всего подросткового периода (10-15 лет) — всё возрастающее стремление стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы (не всегда положительные) взрослой жизни.

Продолжают совершенствоваться познавательные процессы: произвольность внимания, восприятия, память, способности к обобщению, анализу, рефлексии. Просыпается интерес к самому себе, своему внешнему облику, своим способностям.

В нравственной сфере пятиклассник начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы: Кто я? Какой я? Это возраст исследования своего «Я». Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарищество, долг, честь).

С наступлением пубертата в поведении подростка заметны циклические перепады психического и физического состояния. Одни и те же подростки в период подъёма активны, общительны, а во время спада апатичны, раздражительны, резко реагируют на малейшие укоры, обвинения в свой

адрес. У подростков появляются неадекватная самооценка, комплексы неполноценности, связанные с переживанием своих недостатков, часто мнимых. Завышенная самооценка ведёт к развитию самомнения, болезненного самолюбия, обидчивости, эгоцентризма, а заниженная — рождает тревожность, неуверенность, страхи. Поэтому особое значение имеет личностно ориентированный, индивидуальный подход к подростку, учёт его индивидуальных особенностей, создание условий для формирования адекватной самооценки. Эти вопросы являются приоритетными в курсе «Познай себя».

Одна из главных задач, системообразующее звено в методике изложения материала курса – составление адекватного образа «Я» на основе само- и взаимооценок и анализа. В течение года учащиеся оценивают себя по пятнадцати аспектам Я — концепции:

- Я — физическое;
- Я — социальные роли;
- Я — многогранное;
- Я — личность;
- Я — воспринимающее;
- Я — внимание;
- Я — воображающее, фантазирующее;
- Я — эмоциональное;
- Я — темперамент;
- Я — характер;
- Я — друг;
- Я — память;
- Я — думающий;
- Я — хочу (потребности);
- Я — могу (способности).

Несомненно, эти оценки имеют приближённый качественный характер, но способствуют расширению и углублению самопознания.

Особое значение представляет введение и использование рефлексии («reflexio» — обращение назад). Рефлексивный анализ включает выяснение сущности и причин явлений и процессов, приведших к тому или иному результату, обращение к оценке собственного способа действия.

В самопознании подростка главное выявить собственные положительные качества, потенциалы, способности. Рассмотрение в самом себе таких нравственных качеств, как доброта, честность, совесть, стыд, порядочность, благородство, позволит подросткам противостоять негативному воздействию массовой информации, рокиндустрии и т.п.

Вовлекая подростка в процесс познания себя, необходимо в первую очередь раскрыть ему его потенциальные возможности, убедить в том, что он

способен развивать, тренировать, изменять, совершенствовать себя. В процессе самовоспитания имеет значение выявление и осознание собственных отрицательных, нежелательных качеств.

Таким образом, познание себя — тот центр, опорный, отправной пункт, из которого исходят все направления самосовершенствования личности: самовоспитание, самообразование, самоутверждение, самоопределение.

В разделе «Познай себя» подростку раскрываются сильные стороны и индивидуальные качества его личности, которые могут впоследствии стать стержневыми, определяют его жизненный путь. Примеры из жизни выдающихся людей будут способствовать социальному взрослению подростков, созданию идеалов, которые послужат надёжными ориентирами молодого человека на всю дальнейшую жизнь.

Процесс самопознания лежит в основе любого акта самосовершенствования. Ребенок должен осознать, кто он есть, как он себя оценивает, что и почему с ним происходит. Поэтому курс начинается с доступного пятиклассникам обзора психологических качеств личности, как бы приводя в некоторую систему имеющиеся у них представления о своей личности, помогая детям понять себя, создать осознаваемый образ своего «Я».

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:

- педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания;
- ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование;
- выявить интересы, склонности и способности подростка;
- сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку;
- подвести к осознанию необходимости и постановке целей самосовершенствования.

Место курса в учебном плане

Программа «Познай себя», включена в учебный план внеурочной деятельности основного общего образования обучающихся 5 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 курса внеурочной деятельности

1-й уровень – приобретение школьником социальных знаний:

- общие представления о внутреннем мире человека;
- общие представления о самопознании и саморазвитии;
- общие представления о процессах памяти и внимания;
- представления о способах развития памяти и внимания;
- значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- способы саморегуляции, доступные возрасту.

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

- 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.

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

- понимать необходимость самопознания для саморазвития человека;

- осознавать уникальность своей личности и личности другого;
- осознавать самоценности каждого человека и ценность общения;
- понимать роль памяти и внимания в успешности учебной деятельности.

Ожидаемые результаты: повышение интереса к процессу самоизучения. Формирование адекватной самооценки посредством развития навыков самовосприятия, самокритичности, самонаблюдения.

Содержание курса внеурочной деятельности

I. Личность (7 часов).

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 (2 часа).

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

III. Качества личности: школа «Кто Я?» (23 часа).

а) Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.

б) Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.

в) Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.

г) Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.

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

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

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

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

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

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

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

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

Формы организации и виды деятельности.

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени отводится практической, лабораторной и тренинговой формам работы. Диагностические задания успешно сочетаются с тренинговыми и 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 присутствуют 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 применяются 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 оформляется «Словарь понятий».

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

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.

Критерии эффективности: Анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?». 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