****

**Программа**

**элективного курса для учащихся 7-х классов**

**«Познай себя»**

**МАОУ СОШ №1**

**Программу разработали:**

**Г.В. Арсентьева**

 **педагог- психолог**

**г.Улан-Удэ**

ПРОГРАММА

**Элективного курса для учащихся 7 класса**

**«Познай себя»**

**Пояснительная записка**

Преподавание курса по изучению личности школьников представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" учеников является главной ценностью курса по познанию себя и окружающих. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя.    Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого бытия, понимания себя и своего места в мире отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям школьного возраста. Их реализации способствуют занятия по  программе занятий элективного курса «Познай себя!». Программа рассчитана на учащихся 7 класса.

**Данная рабочая программа по курсу «Познай себя» разработана на основе:**

* Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта;
* Федерального  государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года   № 1897.
* Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 1 на 2014-2015 учебные годы
* программГ.К.Селевко «Самосовершенствование личности»,А.Микляевой «Мир эмоций» и О.В. Хухалевой «Тропинка к своему Я».

**Цель программы:**

Создание условий для развития у школьников 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 наположительное 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 16часов.

План занятий:

         ориентировка и подготовка учащихся;

         разминка;

         структурированные упражнения;

         резюме 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 факультативного курса дети:

         Овладеют определенными психологическими знаниями;

         Овладеют приемами конструктивного взаимодействия;

         Умеют правильно управлять своими эмоциональными реакциями;

         Совершенствуют навыки общения;

 **Практическая значимость**

Программа элективного курса «Познай себя» отличается тем, что она не является обязательной учебной дисциплиной, поэтому  отличается гибкостью и адаптивностью к конкретной аудитории. Она является отдельным психолого-педагогическим курсом, нацеленным на усвоение целостного представления школьника о личности человека. Теоретическая часть технологии обучения саморазвитию поможет в организации творческой самоутверждающей деятельности школьников, в их учебной деятельности.
Заключительной частью программы является творческая работа учащихся: разработка индивидуальных программ по самовоспитанию,  самообразованию.

 **Предполагаемые результаты:**

**Учащиеся  узнают:**

* основы психологии личности;
* особенности  эмоционально-волевой сферы человека, о его характере и темпераменте, о познавательных психических процессах;
* о сфере общения человека с другими людьми, о законах конструктивного общения;
* о правилах управления своим развитием, воспитанием и совершенствованием своей личности;
* о способах применения полученных знаний и умений в жизненном и профессиональном самоопределении.

**Учащиеся научатся:**

* применять на практике элементарные методы психодиагностики, познавательных процессов, оценивать и корректировать уровень своего развития, воспитания;
* использовать в жизненных условиях полученные знания и навыки, самостоятельно разрешать собственные проблемные ситуации;
* планировать свое будущее, видеть и адекватно оценивать свои внутренние возможности;
* ориентироваться в жизненных условиях и принимать верные решения.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков учащихся**

Курс «Познай себя» не входит в число обязательных учебных дисциплин, что позволяет психологу применять свои критерии оценивания учащихся. Отрицательное оценивание не предусмотрено. Оценка направлена на формирование положительной Я-концепции учащегося. Не выставляются оценки по результатам тестов, анкет, вопросников, отражающих качества личности учащихся. Развитие умений самосовершенствования, отношения к себе, к окружающим, к жизни следует отмечать положительной оценкой. Основным критерием количественной оценки будут затрата усилий, вложенных школьником в свой учебный труд.
Два раза  проводится анкетирование – в начале и в конце курса, что дает возможность наглядно оценивать продвижение школьников в данном разделе. В анкетах содержатся утверждения, оцениваемые по пятибалльной системе, что упрощает подсчеты средних показателей и их сравнение. Высшие критерии оценки и самооценки труда психолога и результатов воздействия курса на школьников – изменение их отношения к жизни, учебе, к труду, к самому себе.

**Межпредметные связи:**

Изучение курса «Познай себя» предусматривает связь с другими учебными дисциплинами базисного учебного плана. Учителя-предметники могут использовать в работе психолого-педагогические рекомендации. С другой стороны, психолог, работающий по данному курсу, может брать примеры из соответствующих учебных дисциплин. Особенно тесными может быть связь с курсами литературы, истории, обществознания, ИЗО, музыки, ОБЖ, трудового обучения.

**Календарно- тематическое планирование**

 **элективного курса «Познай себя»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема занятия | Содержание занятая.( Методики) |
| 1 | Я- человек и личность. | «Я и окружающий мир»,«Чем я отличаюсь от друга», «Право выбора» |
| 2 | К чему мы стремимся в жизни. | «К чему люди стремятся в жизни» «Что было главным в жизни» |
| 3 | На пути к счастью. | «Не в деньгах счастье» «Как приступить к делу» «Куда же я иду» «Как сделать выбор» |
| 4 | Как я сам себя оцениваю и как меня оцени-вают  другие. | «Как я сам себя оцениваю» «Примите себя!»«Я-глазами родителей» |
| 5 | Моё лучшее я | «Моё лучшее я» |
| 6 | Мой характер и темперамент. | «Тест Айзенка» |
| 7 | О силе воли. | «О силе воли» «Оценка друга»«Мои сутки»«Закон Паркинсона» |
| 8 | Как управлять собой. | «Почему я устаю» «Рекомендации специалистов» |
| 9 | Основы общения | «Приятно ли со мной общаться» «Шаг навстречу» «Шесть проб» |
| 10 | Как избегать конфликтов. | «Конфликтная вы личность» «Метод групповой оценки» «Два способа» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11 | Мои потребности | «Мои потребности и окружающий мир», |
| 12 | Что зависит от меня | «Что зависит от меня»  «Мои поступки»«Начни с себя» |
| 13 | Моё здоровье основа моей жизни | « Моя продолжительность жизни»«Что я знаю и чего я не знаю»«Карта здоровья» |
| 14 | Я учусь планировать | «Мой запас прочности»«Как претворить мечты в реальность»«Дневник самовоспитания» |
| 15 |  Что такое жизненный успех? . | «Моё представление об успехе.»« Шаги к успеху» |
| 16 | Я- человек и личность. | Итоговое занятие |

**Литература для учителя.**

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте.М.:1968.
2. Вагин И.О. Как стать первым. Практическийкоучинг по-русски/И.Вагин, А.Глущай.-М.:ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель»: ЗАО НПП «Ермак» 2003.-288 с.
3. ДереклееваН.И.Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.:ВАКО,2004.-122 с.- (Педагогика. Психология. Управление).
4. ЗагашевИ.Как решить любую проблему. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК,2001.-128 с. (Серия «Школа мастера».)
5. Игры-обучение, тренинг, досуг…/Под ред.В.ВПетрусинского//В четырёх книгах. - М.:Новая школа,1994.-368 с.
6. Истратова О.Н., Эсказуто Т.В. Справочник психолога средней школы/серия «Справочники». - Ростов на/Д: «Феникс»,2003.-512с.
7. Лабиринты психологии. Под ред. Трушковой С.В.-М.:Издат. отдел УНЦ ДО МГУ,1996.-168 с.
8. Микляева А. Я – подросток. Мир эмоций.С.-П., 2003.
9. Микляева А. Я – подросток. Встречи с самим собой. С.-П., 2003.
10. Микляева А. Я – подросток. Я среди людей. С.-П., 2003.
11. Мнацаканян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников.- М.:Просвещение,1991.-191 с.
12. Обозов Н.Н. Психология субъекта познания. СПб., Школа практической психологии,1997 г.-56 с.
13. Селевко Г.К. Руководство по организации самовоспитания школьников. М., 2000.
14. Селевко Г.К., Левина О.Г. Познай себя. М., 2001.
15. Селевко Г.К. , Левина О.Г. Сделай себя сам. М.,2001.
16. Селевко Г.К., Левина О.Г. Научи себя учиться. М., 2001
17. Столин В.В. Самосознание личности.- М.,1983.-286 с.
18. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы)» Издательство Генезис ,2005г.

**Литература для учащихся.**

1. Гарбер Е.И. Семнадцать уроков психологии. - М.,1995.-80 с.
2. Гинзбург М.Р. Путь к себе. - М.:Педагогика,1991.-160 с.: ил. - (Познай себя:Психология-школьнику).
3. Кинчер Дж. Книга о тебе.40 тестов-самоисследований.- СПб: Питер Пресс,1996.-224 с. - (Серия «Азбука психологии»).
4. Климов Е.А. Психология: Учебник для средней школы.- М.:Культура и спорт, ЮНИТИ,1997.-287 с.
5. Кумар В. Кто я? Какой я? - СПб: Питер Пресс,1997.-128 с.- (Серия «Азбука психологии»).
6. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение,1987.-224 с.
7. Петровский А.В. Популярные беседы о психологии. М., «Педагогика»,1997.-208 с.

 Директор МАОУ «СОШ№1» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Ракова

 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018

**Программа**

**элективного курса для учащихся 8-х классов**

**«Познай себя – основы самосовершенствования личности»**

**МАОУ СОШ №1**

**Программу разработали:**

**Г.В. Арсентьева**

 **педагог- психолог**

**г.Улан-Удэ**

**Элективный курс**

**для учащихся 8 класса**

**«Познай себя –**

**основы самосовершенствования личности»**

**Пояснительная записка**

Школьный возраст – важный период в становлении социально зрелой личности. Именно в этом возрасте происходит формирование социальных потребностей и способностей, осуществление жизненных выборов, открытие своего внутреннего мира. Закон РФ предусматривает, что содержание образования должно быть ориентировано на «самоопределение личности, создание условий для ее самореализации»,  должно быть направлено на формирование человека и гражданина. В подростковом возрасте идут внутренние процессы самопознания, самовоспитания, самоопределения, самоутверждения.  Необходимо педагогическое руководство этими процессами, помощь и поддержка школьников в стремлении к улучшению своего характера, поведения, ценностных ориентаций, в самосовершенствовании. Программа « Познай себя -основы самосовершенствования личности» предназначена  оказать помощь школьникам в осмыслении своего предназначения в жизни, для подготовки к социализации, к жизненному и профессиональному самоопределению, для создания предпосылок к саморазвитию личности подрастающих молодых людей. Программа рассчитана для учащихся 8 классов

**Цель программы элективного курса   «**Познай себя - основы самосовершенствования личности**»:**

формирование личности, способной к самовоспитанию, к саморазвитию, самосовершенствованию и творческой активности.

**Основные задачи программы:**

* формирование знаний о психологии человека для сознательного управления подростками своим развитием;
* формирование и развитие процессов самопознания, стремления к углублению знаний о своем внутреннем мире;
* формирование процессов самовоспитания и саморазвития школьников;
* освоение практических приемов и методов духовного развития личности;
* освоение приемов рефлексии;
* развитие представлений в области профессионального самоопределения, формирование внутренней готовности школьников к профессиональному выбору.

 **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 наположительное 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 16 часов.

План занятий:

         ориентировка и подготовка учащихся;

         разминка;

         структурированные упражнения;

         резюме 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 факультативного курса дети:

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

  **Практическая значимость**

Программа элективного курса «Познай себя» отличается тем, что она не является обязательной учебной дисциплиной, поэтому  отличается гибкостью и адаптивностью к конкретной аудитории. Она является отдельным психолого-педагогическим курсом, нацеленным на усвоение целостного представления школьника о личности человека. Теоретическая часть технологии обучения саморазвитию поможет в организации творческой самоутверждающей деятельности школьников, в их учебной деятельности.
Заключительной частью программы является творческая работа учащихся: разработка индивидуальных программ по самовоспитанию,  самообразованию.

 **Предполагаемые результаты:**

**Учащиеся  узнают:**

* основы психологии личности;
* особенности  эмоционально-волевой сферы человека, о его характере и темпераменте, о познавательных психических процессах;
* о сфере общения человека с другими людьми, о законах конструктивного общения;
* о правилах управления своим развитием, воспитанием и совершенствованием своей личности;
* о способах применения полученных знаний и умений в жизненном и профессиональном самоопределении.

**Учащиеся научатся:**

* применять на практике элементарные методы психодиагностики, познавательных процессов, оценивать и корректировать уровень своего развития, воспитания;
* использовать в жизненных условиях полученные знания и навыки, самостоятельно разрешать собственные проблемные ситуации;
* планировать свое будущее, видеть и адекватно оценивать свои внутренние возможности;
* ориентироваться в жизненных условиях и принимать верные решения.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков учащихся**

Курс «Познай себя -основы самосовершенствования личности» не входит в число обязательных учебных дисциплин, что позволяет психологу применять свои критерии оценивания учащихся. Отрицательное оценивание не предусмотрено. Оценка направлена на формирование положительной Я-концепции учащегося. Не выставляются оценки по результатам тестов, анкет, вопросников, отражающих качества личности учащихся. Основным критерием количественной оценки будут затрата усилий, вложенных школьником в свой учебный труд. Два раза  проводится анкетирование – в начале и в конце курса, что дает возможность наглядно оценивать продвижение школьников в данном разделе. В анкетах содержатся утверждения, оцениваемые по пятибалльной системе, что упрощает подсчеты средних показателей и их сравнение. Высшие критерии оценки и самооценки труда психолога и результатов воздействия курса на школьников – изменение их отношения к жизни, учебе, к труду, к самому себе.

**Межпредметные связи:**

Изучение курса «Познай себя -основы самосовершенствования личности» предусматривает связь с другими учебными дисциплинами базисного учебного плана. Учителя-предметники могут использовать в работе психолого-педагогические рекомендации. С другой стороны, психолог, работающий по данному курсу, может брать примеры из соответствующих учебных дисциплин. Особенно тесными может быть связь с курсами литературы, истории, обществознания, ИЗО, музыки, ОБЖ, трудового обучения.

**Тематическое планирование курса**

**«Познай себя -основы самосовершенствования личности».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Введение «Я человек и личность»** | 1 час |
|  | **Раздел 1. Что такое жизненный успех?**  |
|  | Тема 1. Моё представление об успехе. | 1 час |
|  | Тема 2. Шаги к успеху. | 1 час |
|  | **Раздел 2. Я как личность.** |
|  | Тема 3**.**Человек как личность и индивид**.** | 1 час |
|  | Тема 4. Структура личности. | 1 час |
|  | Тема 5. Способы познания и самопознания личности. | 2 часа |
|  | Тема 6. Знакомство с самим собой. | 2 часа |
|  | **Раздел 3. Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху .** |
|  | Тема 7.Главное- желание. | 1 часа |
|  | Тема 8**.Я-властелин эмоций.** | 1 часа |
|  | Тема 9.**Как «организовать» успех.** | 2 часа |
|  | Тема 10.**Я в социуме.** | 2 часа |
|  | **Заключение**  |
|  | Тема 12**.«**Формула» успеха. | 1 час |
|  | итого | 16 часов |

**Литература для учителя.**

1.Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте.М.:1968.

2.Вагин И.О. Как стать первым. Практическийкоучинг по-русски/И.Вагин, А.Глущай.-М.:ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель»: ЗАО НПП «Ермак» 2003.-288 с.

3.Дереклеева Н.И.Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.:ВАКО,2004.-122 с.- (Педагогика. Психология. Управление).

4.Загашев И.Как решить любую проблему. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК,2001.-128 с. (Серия «Школа мастера».)

5.Игры-обучение, тренинг, досуг…/Под ред.В.ВПетрусинского//В четырёх книгах. - М.:Новая школа,1994.-368 с.

6.Истратова О.Н., Эсказуто Т.В. Справочник психолога средней школы/серия «Справочники». - Ростов на/Д: «Феникс»,2003.-512с.

7.Лабиринты психологии. Под ред. Трушковой С.В.-М.:Издат. отдел УНЦ ДО МГУ,1996.-168 с.

8.Микляева А. Я – подросток. Мир эмоций.С.-П., 2003.

9. Микляева А. Я – подросток. Встречи с самим собой. С.-П., 2003.

 10.Микляева А. Я – подросток. Я среди людей. С.-П., 2003.

11.Мнацаканян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников.- М.:Просвещение,1991.-191 с.

12.Обозов Н.Н. Психология субъекта познания. СПб., Школа практической психологии,1997 г.-56 с.

13 Селевко Г.К. Руководство по организации самовоспитания школьников. М., 2000.

 14. Селевко Г.К., Левина О.Г. Познай себя. М., 2001.

15. Селевко Г.К. , Левина О.Г. Сделай себя сам. М.,2001.

16. Селевко Г.К., Левина О.Г. Научи себя учиться. М., 2001

17.Столин В.В. Самосознание личности.- М.,1983.-286 с.

18.Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы)» Издательство Генезис ,2005г.

**Литература для учащихся.**

1. Гинзбург М.Р. Путь к себе. - М.:Педагогика,1991.-160 с.: ил. - (Познай себя:Психология-школьнику).
2. Кинчер Дж. Книга о тебе.40 тестов-самоисследований.- СПб: Питер Пресс,1996.-224 с. - (Серия «Азбука психологии»).
3. Климов Е.А. Психология: Учебник для средней школы.- М.:Культура и спорт, ЮНИТИ,1997.-287 с.
4. Кумар В. Кто я? Какой я? - СПб: Питер Пресс,1997.-128 с.- (Серия «Азбука психологии»).
5. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение,1987.-224 с.
6. Петровский А.В. Популярные беседы о психологии. М., «Педагогика»,1997.-208 с.