

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 3
Тутаевского муниципального района

Согласовано
на заседании МС
МОУ СШ №3
Протокол № _____
« ____ » _____ 2023 г.



Утверждаю.

Директор школы: _____
/Грачёва Н.А.
« ____ » _____ 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самосовершенствование личности. Сделай себя сам»**

Направленность: социально-педагогическая

Возраст детей: 11-12 лет /6 класс/

Срок реализации: 1 год

Составитель: Белкова Т. А.
социальный педагог

На основе программы: Селевко Г. К.
«Самосовершенствование личности».

Тутаев 2023 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 3
Тутаевского муниципального района

Согласовано
на заседании МС
МОУ СШ №3
Протокол № _____
« ____ » _____ 2023 г.

Утверждаю.
Директор школы:
_____/Грачева Н.А.
« ____ » _____ 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самосовершенствование личности. Познай себя»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст детей: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Белкова Т. А.
социальный педагог

На основе программы: Селевко Г. К.
«Самосовершенствование личности».

Тутаев 2023 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....стр. 3
2. Особенности возраста.....стр. 4
3. Цель и задачи курса.....стр. 5
4. Содержание программы.....стр.7
5. Учебно-тематическое планирование.....стр.8
6. Календарное планирование.....стр.8
7. Обеспечение программы.....стр.9
8. Ожидаемые результаты.....стр.10
9. Формы подведения итогов реализации программы...стр.10
10. Информационные источники.....стр.10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Переход общества к новому социально-экономическому и политическому укладу вызывает острую необходимость в людях высокообразованных, инициативных и предприимчивых, обладающих чувством социальной ответственности, способных приумножить духовные и материальные богатства общества. Это предъявляет повышенные требования к выпускникам средней школы, которые должны быть подготовлены к новым общественным - рыночным отношениям; социально защищены, быть нравственно стойкими, социально закалёнными, чтобы противостоять всякого рода отклонениям, соблазнам окружающей жизни. Подготовлены к встрече с трудностями в условиях конкурентной деятельности; Быть здоровыми физически и психически. И главное, должны быть способны к саморазвитию, к непрерывному совершенствованию.

Курс «Самосовершенствование личности. Познай себя.» предназначен для теоретической ориентировки, методологического осмысления ребёнком своей школьной и внешкольной жизнедеятельности, для создания теоретического фундамента саморазвития.

Программа является модифицированной, так как разработана на основе программы: Селевко Г. К. «Самосовершенствование личности».

Актуальность программы.

Психологические знания нужны подросткам, чтобы компенсировать ограниченность жизненного опыта. Освоение знаний о психологии общения и обретение коммуникативных умений расширяет возможности подростка для эффективного решения проблем, возникающих в его повседневной жизни.

Курс предполагает комплексную и последовательную работу психолога с младшими подростками в малой группе. При такой работе недостаток жизненных умений выявляется и оценивается, подросток может получить помощь в выработке и развитии важнейших навыков межличностного взаимодействия и эмоционального самовыражения без риска возбудить ответные враждебные или защитные **чувства**.

Актуальность программы определяется также основными **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2016-2020 годы» (постановление Правительства от 23.05.2015 №497)
- Положение о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в РФ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам

(приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008);

- Типовое положение «Об учреждении дополнительного образования детей»;
- СанПиН в учреждении дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41.

Особенности возраста:

1. В пятом классе (10-11 лет) меняется социально-педагогическая ситуация развития ребёнка: он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и товарищами, занимая среди них новое место, выполняя новые функции. Пятый класс — это ранний подростковый возраст.

Дают о себе знать физиологические факторы в развитии — начинается период бурного физического роста и пубертат, повышается утомляемость, что связано с отставанием развития кровоснабжения мозга от роста его структур.

У девочек (раньше, чем у мальчиков) начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия и т.д.

Аккуратный и послушный житель дома "Детство» становится непослушным, несносным, эгоистом, агрессивным, разрушителем этого дома. Ребёнок переезжает в другой дом — дом «Отрочество», становясь подростком; при этом он часто теряет психологическое равновесие.

2. По сравнению с младшими школьниками, подросток имеет дело не с одним, а со многими учителями; это, по выражению Л.И. Божович, эмансипирует подростков от непосредственного влияния взрослых. Учитель для них уже не такой непререкаемый авторитет, как в начальной школе. Учение остаётся главным видом деятельности подростка, а основной, ведущей становится деятельность общения, включение в групповую деятельность (трудовую, спортивную).

3. 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 (класс, кружок, компания);

— 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 (часто худшие) взрослой жизни.

4. Познавательные процессы продолжают совершенствоваться: произвольность внимания, восприятия, память, способности к обобщению, понятийному (абстрактному) мышлению, выделению существенного, анализу, рефлексии. Просыпается интерес к самому себе, своему внешнему облику, своим способностям. Развиваются интересы, подросток пробует себя в различных сферах (коллекционирование, уход за животными, увлечение искусством, техникой и т.п.)

5. В нравственной сфере пятиклассник начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы; кто я? Какой я? Что такое жизнь? Это возраст исследования своего «Я». Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарищество, долг, честь), отсюда стремление иметь верного, понимающего друга.

Развиваются и становятся тоньше эстетические чувства (подростка захватывают поступки героев художественных произведений, произведений искусства, красота природы), способность к сопереживанию, мечтательность. Содержание материала курса «Познай себя» часто касается чувствительных, интимных сторон личности подростка, поэтому особо важное значение имеет личностно ориентированный, индивидуальный подход к подростку, учёт его индивидуальных особенностей. Однако с наступлением пубертата делать это весьма трудно. 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, в отношении которых они болезненно ранимы. Завышенная самооценка ведёт к развитию самомнения, нахальства, болезненного самолюбия, обидчивости, эгоцентризма, а заниженная — рождает тревожность, неуверенность, страхи, иждивенчество, лень. Одна из главных задач программы «Познай себя» — сформировать адекватную самооценку.

Когда в дальнейшем мы будем говорить о конкретном возрасте, надо иметь в виду, во-первых, усреднение определённого возрастного промежутка, во-вторых, усреднение по полу (средние данные для мальчиков и девочек). Надо различать хроматический возраст — прожитое данным индивидом число лет, физиологический возраст — степень физического развития человека, психологический возраст — степень духовного развития, социальный возраст — степень овладения культурой данного общества. Эти возрасты могут не совпадать у одного и того же лица. Многообразие человеческих индивидуальностей настолько велико, что любая общая характеристика возраста в целом должна рассматриваться лишь как основа,

на которую каждый педагог может опираться в своей воспитательной деятельности.

6. Составление образа «Я» на основе анализа само - и взаимооценок и анализа представляет для пятиклассников основное упражнение и выполняет роль системообразующего звена в методике изложения материала курса.

В течение года учащиеся оценивают себя по пятнадцати аспектам Я — концепции:

Я — физическое;

Я — социальные (жизненные) 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 весьма приближённый качественный характер, но способствуют расширению и углублению самопознания.

Особое значение для последующих разделов 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, рок-индустрии 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.

7. 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.

Цель программы:

Целью программы является овладение учащимися начальными сведениями о психологии личности в нравственной, умственной, волевой и эмоциональной сферах.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Формировать мотивы самопознания, побуждать учащихся к самопознанию;
- Формировать правильное, адекватное отношения к себе;
- Приобщать учащихся к самонаблюдению, самоанализу,
- Формировать системообразующую теоретическую базу для сознательного управления учащимися своим развитием;

Обучающие:

- Ознакомить с основными понятиями психологии личности;
- Обучать составлению индивидуальной карты самодиагностики.

Развивающие:

- Развивать интересы, склонности и способности подростка;
- Развивать потребность в необходимости самосовершенствования, постановке целей;

Содержание программы:

1. Личность. Человек как индивид и как личность.
2. Самопознание как основа самосовершенствования
3. Качества личности: школа «Кто я?»
 - Ощущения и восприятия
 - Эмоции и чувства
 - Темперамент
 - Внимание, его особенности
 - Память, её значение в жизни человека
 - Эмоции и чувства, виды эмоций
 - Знания, как характеристика личности
 - Мышление
 - Способности личности
 - Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность
 - Характер, черты характера

4. Самосознание, самоощущение
5. Организация (методика) самопознания.

Схема построения занятий:

- 1) Ритуал приветствия
- 2) Психологическая разминка
- 3) Основное содержание занятия
- 4) Ритуал прощания

Продолжительность каждого занятия – 40 минут.

Всего: 34 занятия в год, 1 занятие в неделю.

Правила занятий:

- Конфиденциальность – то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса.
- Безоценочность – на уроках психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать своё мнение.
- «Правило одного микрофона» - когда один человек говорит, другие слушают его и не перебивают.
- *(Правила могут меняться по мере необходимости).*

Учебно-тематическое планирование:

№ п/п	Тематический план/темы	Теория/час.	Практика/час.	Итого/час.
1	«Личность»	2	5	7
2	«Качества личности и психические процессы»	3	10	13
3	«Самосознание»	2	7	9
4	«Общение»	1	4	5
	ВСЕГО:	8	26	34

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Знакомство с собой.	1	
2	Образ вашего «Я».	1	
3	Посмотримся в зеркало.	1	
4	Я и окружающие.	1	
5	Вы – личность.	1	
6	Оценивание себя.	1	
7	Сходство и различие наших «Я».	1	
8	Как вы воспринимаете окружающий мир?	1	
9	Внимание! Внимание!	1	
10	Дайте волю воображению.	1	
11	Мир эмоций.	1	
12	Вспомнить всё! Запомнить всё!	1	
13	Дайте волю воображению.	1	
14	Мои способности.	1	
15	Рисуем внутренний мир!	1	
16	Занимательная психология.	1	
17	Настроение – «о, кей!».	1	
18	Темперамент пятого типа.	1	
19	Характер – русский.	1	
20	Воля. Самостоятельность.	1	
21	Настоящий друг?	1	
22	Основное отличие человека от обезьяны.	1	
23	Что означает ваш почерк?	1	
24	Что означают ваши жесты?	1	
25	Богиня Мнемозина.	1	
26	Как мы думаем.	1	
27	Логика и мысли.	1	
28	Решение проблем.	1	
29	Каждому по потребностям, от каждого по способностям!	1	

30	Я – в общении.	1	
31	Правила общения.	1	
32	Зоны общения.	1	
33	Заведите друга – дневник.	1	
34	Богатства вашей личности.	1	

Обеспечение программы

Кадровое обеспечение программы

Социальный педагог

Методическое обеспечение программы

Формами образовательного процесса являются: практические занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

Реализация программы предполагает индивидуальные и групповые формы работы

- Ролевые игры;
- Коммуникативные и командные игры;
- Методы, развивающие воображение (визуализации, вербальные и невербальные игры);
- Сказкотерапия, терапевтические метафоры;
- Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей;
- Когнитивные методы;
- Групповые дискуссии;
- Арттерапевтические методы;
- Исследовательская деятельность детей;
- Методы релаксации.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы на базе МОУ СШ № 3 используется учебный кабинет, оснащенный всем необходимым для проведения занятий: классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, компьютер, проектор.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Технические средства обучения (ТСО): компьютер; мультимедиапроектор; экран; принтер	1 1 1 1
2.	Экранно-звуковые пособия: Видеофрагменты и другие информационные объекты (изображения и видеозаписи), отражающие основные темы курса	к каждому занятию
3.	Оборудование класса: Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц Магнитная доска Интерактивная доска (по возможности)	1 1 1
4.	Другие средства обучения: Бланки для тестирования Листы бумаги формата А4 Цветные карандаши, фломастеры	По количеству учеников

Ожидаемые результаты:

В результате реализации данной программы предполагается:

- Улучшение физического и психического здоровья обучающихся
- Развитие их познавательной сферы
- Формирование положительных качеств личности
- Снижение уровня агрессивности и тревожности
- Развитие коммуникативных способностей
- Успешная социальная адаптация.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Познавательные УУД:
 - Умение видеть проблему;
 - Умение ставить вопросы;
 - Умение выдвигать гипотезы;
 - Умение наблюдать;

- Умение делать выводы и умозаключения;
 - Умение классифицировать;
 - Умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - Умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с обучающимися;
 - Умение преобразовывать информацию из одной формы в другую.
2. Регулятивные УУД:
- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
 - Развитие регуляции учебной деятельности;
 - Саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.
3. Коммуникативные УУД:
- Формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
 - Развивать навыки взаимодействия в группе;
 - Развивать вербальные и невербальные навыки общения;
 - Развивать навыки восприятия и понимания различных людей;
 - Развивать навыки самопознания;
 - Преодолевать эгоцентризм;
 - Умение познавать себя через восприятие другого;
 - Формирование положительной самооценки;
 - Формирование эмпатического отношения к другим людям;
 - Формирование чувства уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
 - Определять особенности поведения в конфликтной ситуации;
 - Отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего используются задания по взаимной и самодиагностике, а также беседа. Формами промежуточного и итогового контроля являются тренинги (с заполнением анкет обратной связи) и тестирование.

Список информационных источников

Для педагога

1. Азбука нравственности/ Сост. А. И. Алексеев М., 1976.
2. Гамаюнов И. Н. Сотворение характера. М., 1972.
3. Лукьянов Б. Г. В мире эстетики, М., 1983.
4. Я познаю мир: детская энциклопедия. М 1994-1998.

Для обучающихся

1. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. М., 2000.
2. Рогов Е. И. Психология человека.- М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001.

Для родителей

1. Лукьянов Б. Г. В мире эстетики, М., 1983.
2. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М., Генезис, 2008.