

ПЕДСОВЕТ от 31.03.2015г.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
программы

факультативного  
курса

Подготовила:

педагог-психолог МБОУ СОШ №1  
Станкевич Е.В.

**«САМОСОВЕР-  
ШЕНСТВОВАНИЕ  
ЛИЧНОСТИ»**

---

# НОРМАТИВНАЯ БАЗА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.
- Основная образовательная программа основного общего образования «Алгоритм успеха»
- Программа воспитания и социализации «Самореализация личности» МБОУ Сычевской СОШ №1
- Программа формирования универсальных учебных действий на основном уровне общего образования
- Список учебников МБОУ Сычевской СОШ №1, соответствующего Федеральному перечню учебников;
- Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011. № МД-1552/03).

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа может быть использована во внеурочной деятельности с учащимися 5 кл.

Пятый класс – это ранний подростковый возраст. В связи с началом бурного физического роста начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия. Аккуратность и послушность нередко сменяет несдержанность, эгоистичность, агрессивность.



**Ребёнок становится подростком, теряя при этом психологическое равновесие**

**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

увеличении требовательности к другим, чувствительности к несправедливости других

## У подростков появляются:

неадекватная самооценка

комплексы неполноценности, связанные с переживанием своих недостатков

завышенная самооценка (ведёт к развитию самомнения, болезненного самолюбия, обидчивости, эгоцентризма)

заниженная самооценка (рождает тревожность, неуверенность, страхи)

## Поэтому особо важное значение имеет:

- личностно-ориентированный подход
- индивидуальный подход к подростку
- учёт его индивидуальных особенностей
- создание условий для формирования адекватной самооценки

**В методике изложения материала системообразующее звено – составление адекватного образа «Я» на основе само- и взаимооценок и анализа.**

**В течение года учащиеся оценивают себя по следующим 15 аспектам «Я — концепции»:**

Я — физическое

Я — эмоциональное

Я — социальные роли

Я — характер

Я — многогранное

Я — друг

Я — личность

Я — память

Я — воспринимающее

Я — темперамент

Я — внимание

Я — думающий

Я — воображающее,  
фантазирующее

Я — хочу

Я — могу

**В самопознании подростка главное выявить  
собственные положительные качества,  
потенциалы, способности**

**Познание себя** — тот центр, отправной пункт,  
из которого исходят все направления  
**самосовершенствования личности:**

**самовоспитание**

**самоутверждение**

**самообразование**

**самоопределение**

**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 **5-классникам 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»**.



# ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

систематизи-  
рованное изложение  
понятий и проблем  
самосовершенствов  
ания личности на  
уровне возрастного  
развития

вооружение  
учащихся  
теорией  
собственной  
психической  
деятельности

ознакомление с  
возможными стилями  
деятельности по  
самосовершенствованию

# Задачи программы:

**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**

Программа  
факультативного курса  
реализуется в рамках  
проведения классных  
часов, на ее реализацию  
отводится  
**1 час в неделю**

# Содержание программы

## **I. 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.). (1 ч.)

## **II. Самопознание как основа самосовершенствования.**

Человек — загадка для самого себя. Знание о  
людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий  
познания себя. (4 ч.)

# Содержание программы

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

Ощущения и восприятия.

Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния.

Темперамент. Виды темперамента.

Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.

Память, её значение в жизни человека. Виды памяти

Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний

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

Способности личности. Задатки, интересы, склонности

Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Честь и достоинство.

Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер». (6 ч.)

# Содержание программы

**IV. Самосознание, самоощущение.** Образ Я, Я-концепция. Разнообразие «Я» человека. (3 ч.)

**V. Организация самопознания:** самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. (3 ч.)

# МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

словесные

наглядные

практические

Основной метод — беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий.

## Средство социализации подростка

игра

игры диагностические

ролевые игры

игры активизирующие

игры-театрализации

# 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**



# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Повышение интереса к  
процессу самоизучения

Формирование адекватной  
самооценки посредством  
развития навыков  
самовосприятия,  
самокритичности,  
самонаблюдения

# КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

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

# Исследования 5-классников нашей школы:

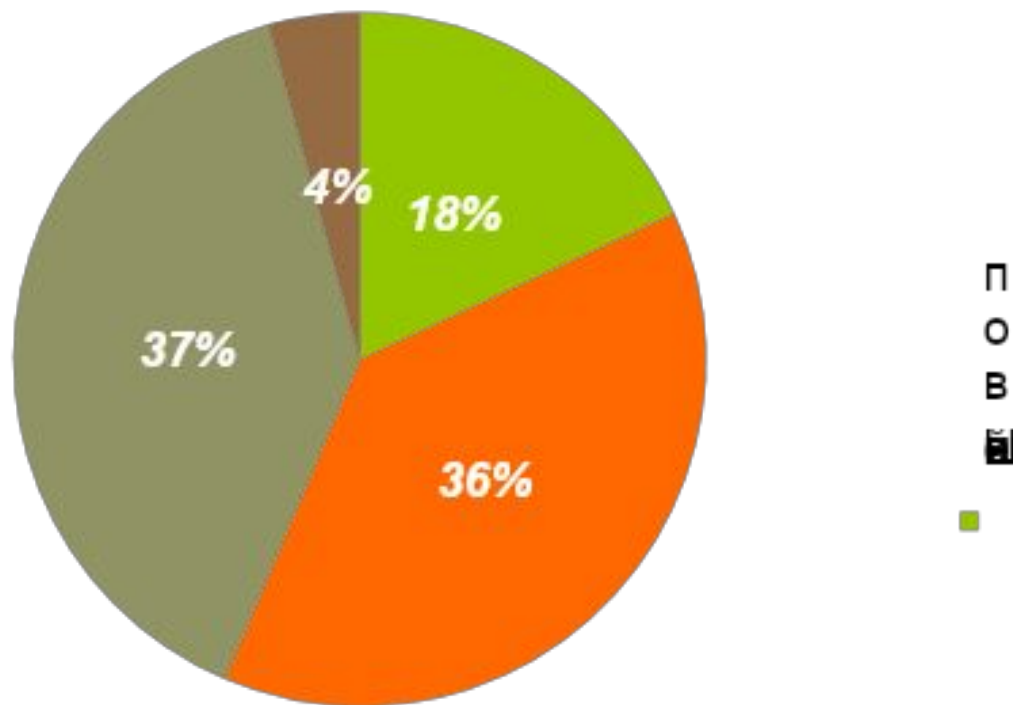
уровень тревожности

уровень самоуверенности

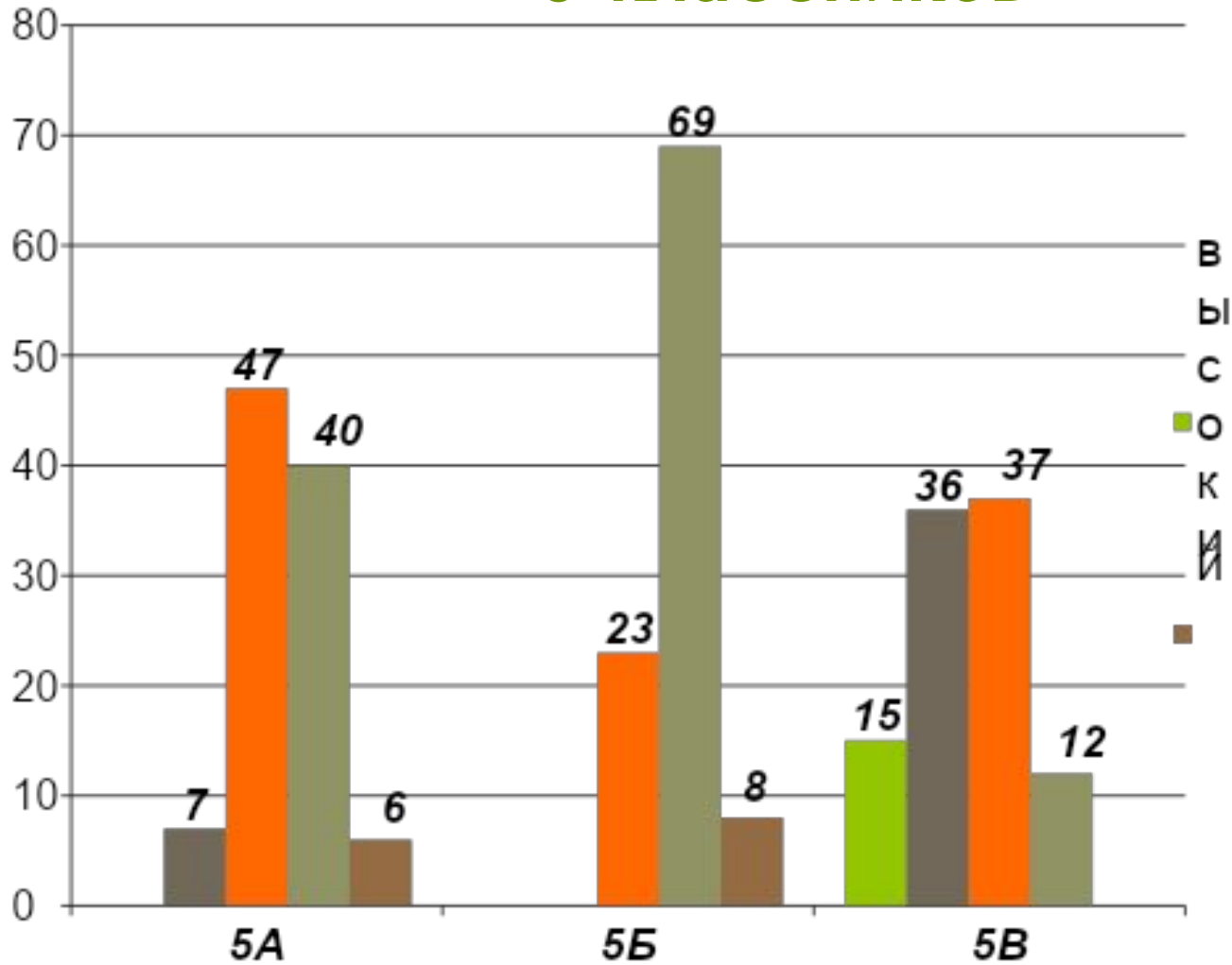
уровень школьной мотивации

# Исследование уровня тревожности 5-классников

Методика исследования: «ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА» (тест из 15 вопросов).

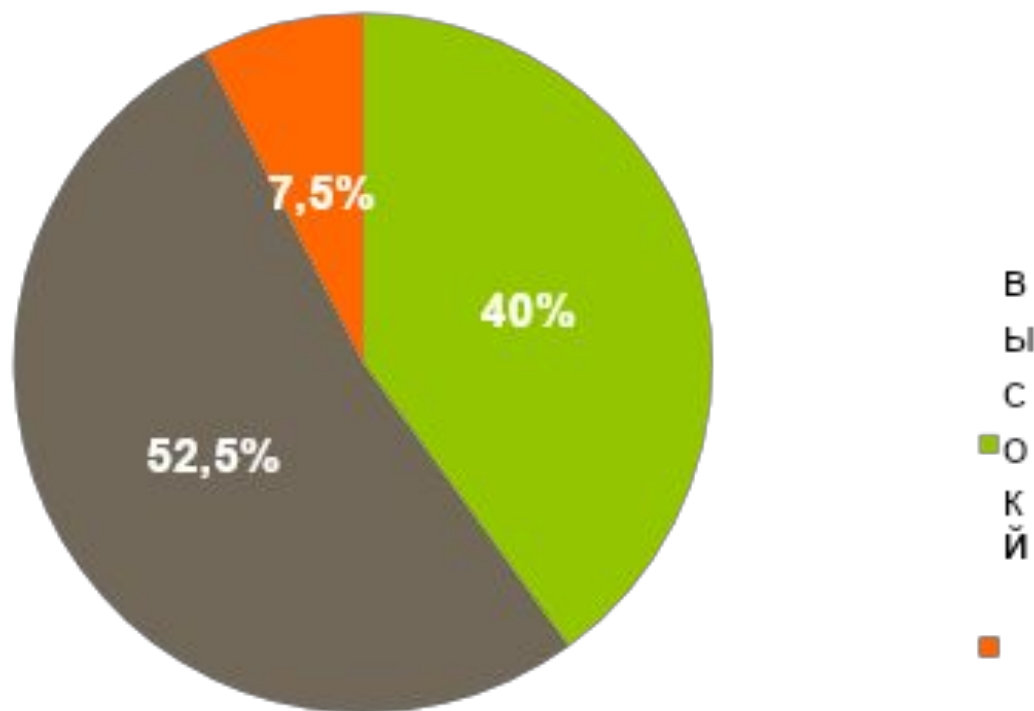


# Исследование уровня тревожности (%) 5-классников

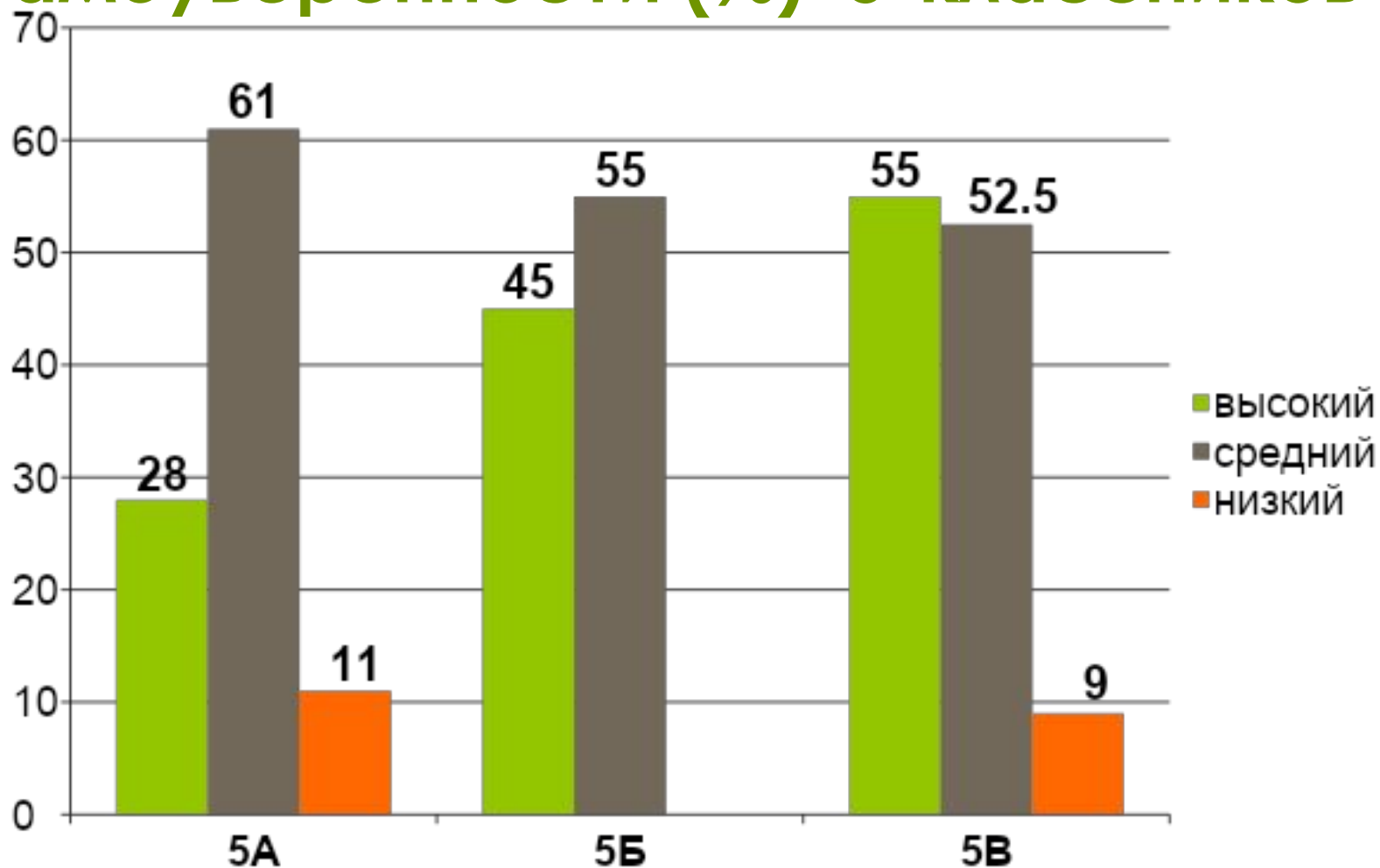


# Исследование уровня самоуверенности 5-классников

Методика исследования: тест «Самооценка  
уверенности в себе» (20 вопросов).

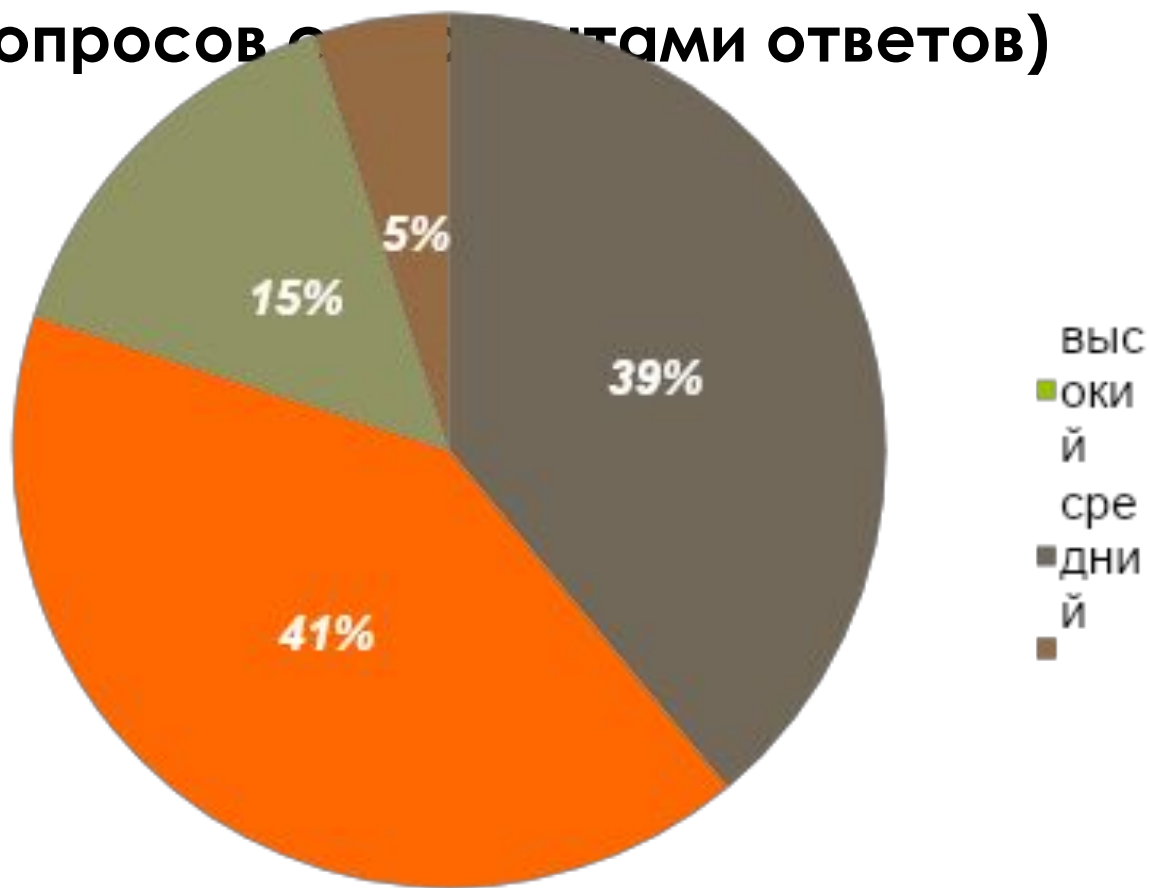


# Исследование уровня самоуверенности (%) 5-классников



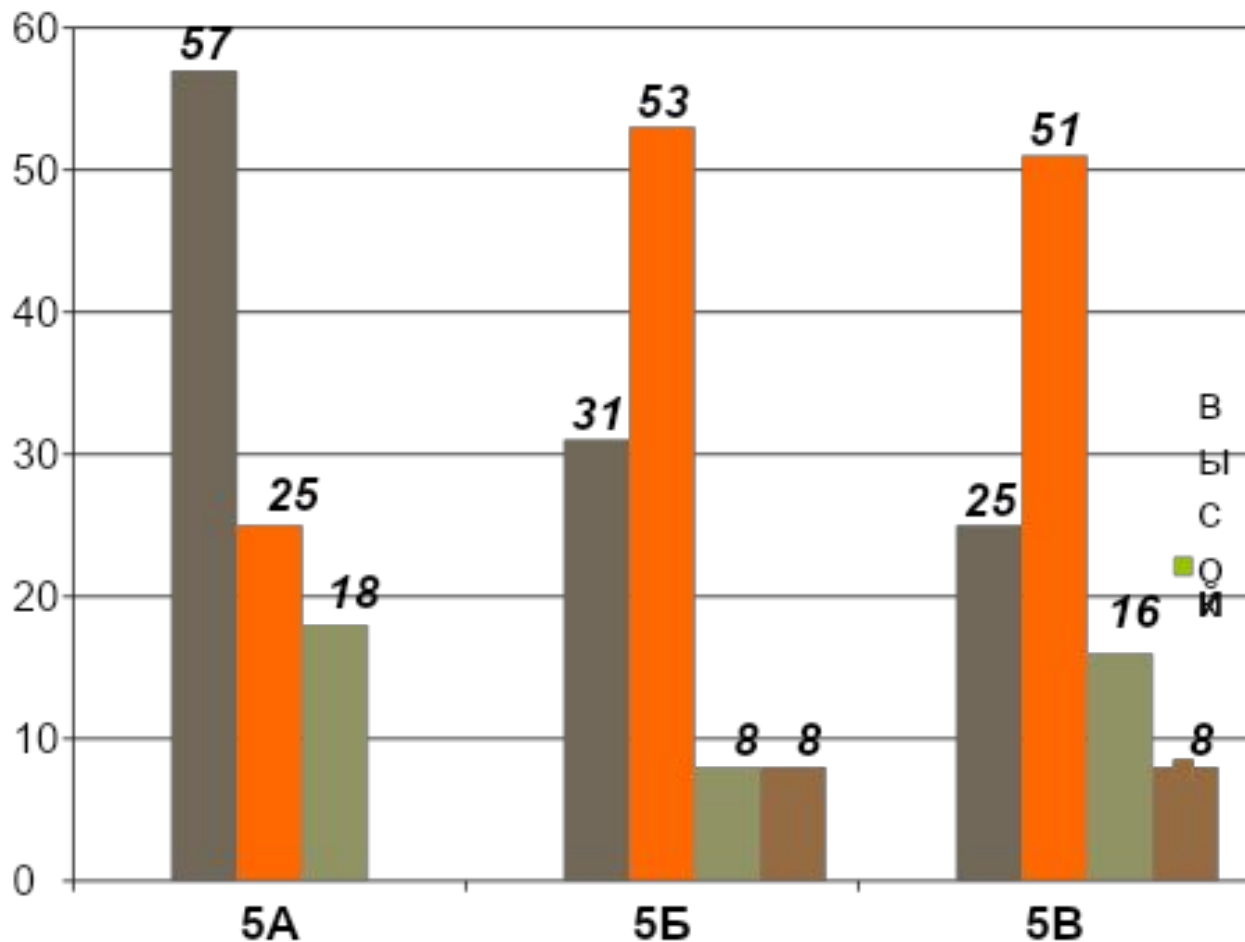
# Исследование уровня школьной мотивации 5-классников

Методика исследования: анкета Н.Лускановой  
(10 вопросов с вариантами ответов)





# Исследование уровня школьной мотивации (%) 5-классников



**В 5В классе было проведено совместно с классным руководителем 2 классных часа**



## Среди поставленных задач :

- **выявить лидеров в классе**
- **укреплять сплоченность коллектива**
- **развивать коммуникативные навыки**
- **формировать адекватную самооценку учащихся**
- **понижать уровень тревожности**