(cc) BY

Ковшова Елена Владимировна
заместитель директора
КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»
г. Барнаул, Алтайский край

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»

Аннотация: *в статье представлена программа психолого-педагогического сопровождения школьников. Автором описаны задачи, методы, особенности и принципы работы.*

Ключевые слова*: психолого-педагогическое сопровождение, психология, личностное самоопределение.*

В проекте Федерального компонента государственного Образовательного стандарта общего образования одной из целей, связанных с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность. Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого потенциала.

Процесс глубоких перемен, происходящих в современном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему развития творчества, мышления, способствующего формированию всесторонне-развитой личности, отличающейся неповторимостью, оригинальностью. Современному обществу нужна активная, мыслящая молодёжь, умеющая взять на себя ответственность, дать оценку себе и своим современникам, принимать осознанное решение по различным вопросам. Настоящая Программа составлена на основе авторской программы под редакцией И.В. Дубровиной, является перспективной и функциональной, имеющей потенциал совершенствования и гибкого реагирования на различные изменения, происходящие в социуме.

Обучение по данной программе дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого обучающийся приобретает способ-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий учащиеся смогут выявить свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут им стать грамотными и достойными членами общества.

Цель изучения курса ПЛС.

Цель программы: формирование целостного представления о внутренних стимулах саморазвития личности, развитии навыков самопознания, психологической саморегуляции.

Программа направлена на решение следующих *задач*:

– формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;

– оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;

– развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);

– развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);

– раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);

– развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;

– обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся;

– воспитание у учащихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию, здоровью.

Возраст 16–17 лет благоприятен для завершения развития у учащихся психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возмож-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Принципы работы.

Расширение субъектного опыта старшеклассников (создание условий для актуализации наличного опыта учащихся и для его обогащения).

Актуализация мотивационной готовности (опора на то, что значимо для группы, мотивирование на ознакомление с новыми знаниями и опытом).

Опора на возрастные особенности и потребности (проработка материала, актуального для данного возраста).

Учета возрастных потребностей, построение занятий с учетом психолого-педагогических особенностей подросткового возраста).

Целостности материала (единство когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента).

Сочетание анализа и синтеза, теории и практики, воздействия и взаимодействия с учащимися в ходе занятий.

Особенности.

1. Представленный курс предполагает тематическую вариативность и дает возможность вводить дополнительный материал с учетом потребностей и запросов конкретного контингента учащихся в процессе работы;

2. Приоритет в подборе материала отдан работе со смысло-жизненными ориентациями, ценностями, жизненными планами и перспективами учащихся на основе самопознания ими своих личностных особенностей в процессе самодиагностики, участия в профориентационных и тренинговых упражнениях и играх. Такое предпочтение объясняется тем, что смысл самоопределения видится «в способности человека строить себя самого, свою индивидуальную ис-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

торию, в умении переосмысливать собственную сущность», « находить новые смыслы в конкретном деле и во всей жизни», а, значит, именно такие способности с умения лежат в основе профессионального самоопределения.

3. Обучение предполагает актуализацию имеющихся у учащихся знаний в данной области и происходит с опорой на имеющийся у учащихся жизненный опыт или «картину мира». Оно включает исследовательско-поисковую деятельность самого учащегося. Учащиеся как главные участники процесса обучения должны решать свои собственные проблемы, осваивая и присваивая при этом новые методы и средства деятельности.

4. Особое внимание уделяется созданию условий для изучения и развития у учащихся коммуникативных и перцептивных способностей, т.к. именно посредством общения происходит «вплетение индивидуального в социальную ткань».

Методы, ведущие приемы, организационные формы работы.

Занятия могут проходить в самых разнообразных формах. Целесообразно использовать методику для работы в группах личностного роста для создания доброжелательной атмосферы и повышения работоспособности группы. Могут быть использованы такие формы работы, как семинар, тренинг, беседа, дискуссия, ролевые игры, коллективная мыследеятельность. Возможно использование элементов психолого-педагогического театра. Используются также методы психодиагностики с последующей обработкой и обсуждением общегрупповых результатов и индивидуальными собеседованиями с каждым участником занятий.

Нестандартные задания повышают мотивацию учащихся, поэтому необходимо использовать их чаще (использование медиа-проектора, интернет-ресурсов, видео и аудиоаппаратуры).

При подготовке к урокам, помимо основного материала, рекомендуется использовать материалы СМИ, публикации, статьи по теме («Школьный психолог», «Вопросы психологии», сайты и форумы в интернете), учебные фильмы. Возможно создавать презентации, фильмы, подбирать (если нужно) аудио и видео материал к уроку, интересные факты, вопросы или неординарные задания по теме.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Автором созданы и используются при проведении занятий презентации к урокам на следующие темы: темперамент, память, выбор профессии, маски, ЗОЖ, психогеометрия и др.; разработаны и адаптированы психологические игры и задания (адаптация многих приемов тренинговых упражнений), которые используются при проведении уроков.

Основные навыки и умения, на развитие которых направлены занятия.

Способность и мотивационная готовность к самопознанию. Стремление к пониманию и принятию себя и других, особенностей характера, психологического типа личности, перспективы ее развития.

Развитие способности устанавливать причинно-следственные связи между событиями своей жизни; развитие способности принимать ответственность за свои действия, поступки, высказывания, и, в целом, события своей жизни, на себя.

Формирование активной жизненной позиции; развитие умений достигать поставленные цели; повышение уверенности в себе.

Умение определять свои способности и склонности, осуществлять сознательный выбор профиля обучения и дальнейшей профессии с учетом своих личностных особенностей.

Роль ведущего.

Ведущий курса должен иметь психологическое образование. Особое значение приобретает функция фасилитатора построения конструктивного общения. Важна способность ведущего к самовыражению, особая чуткость, эрудиция, культура, наличие собственной жизненной и профессиональной позиции, готовность выслушать и понять чужую точку зрения, приверженность гуманистическим ценностям.

Уроки предполагают широкую возможность для самостоятельного осмысливания, высказываний, обсуждения часто совершенно противоположных точек зрения. Считаю дискуссию одним из самых важных приемов работы на уроке, поскольку варианты самоопределения безграничны.

Планируемые результаты освоения курса ПЛС

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Личностные результаты освоения курса «Психология личностного самоопределения» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Личностные результаты освоения курса ППС должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.

Таблица 1

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Тема 1. Самопознание 13ч		
1	Что такое человек есть на самом деле.	1
2	Психическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья.	1
3–4	Понятие о психике. Функции психики. Краткая характеристика основных психических процессов.	2
5–6	Характер и темперамент. Психические состояния личности.	2
7	Самопознание и самопрограммирование личности.	1
8–9	Общение. Человек среди людей. Отцы и дети: парадоксы общения.	2
10–11	Позиции общения и стили общения. Психологические защиты и «барьеры» общения	2
12–13	Конфликтология. Конструктивное преодоление конфликтов.	2
Тема 2. Самовоспитание 13ч.		
14	Самовоспитание. Зачем это нужно?	1
15–16	Общая культура личности. «Я в своих глазах и глазах других людей»	2
17–18	Стресс и тревожность. Саморегуляция.	2
19–20	Развитие способностей.	1
21–23	Эмоциональный мир личности. Саморегуляция состояний. Эмоции и чувства.	3

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

24	Манипуляции с сознанием.	1
25–26	Зависимости и как с ними бороться.	2
Тема 3. Саморазвитие 10 ч.		
27	Особенности самопознания и саморазвития в разном возрасте.	1
28	Дружба. Влюбленность и любовь.	1
29	Творчество как высший уровень самореализации человека	1
30	Духовная культура человека. «Хвалить или ругать»	1
31	Человек и политика. «Мои права и права других людей»	1
32–33	Я и моя семья. Семейные ценности. Ответственность в добрачных отношениях. Мужественность и женственность.	2
34	Смысл жизни. Человек и его судьба	1
35	Культура самосовершенствования человека	1
	Итого	34

Содержание программы изучаемого курса.

Раздел 1 (13 ч.). Самопознание. Изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя: самонаблюдение, самоанализ, моделирование собственной личности. Что такое человек есть на самом деле. Биопсихические свойства личности. Психическое здоровье. Понятие о психике. Функции психики. Краткая характеристика основных психических процессов. Характер и темперамент, свойства нервной системы. Психические состояния личности: сон, фрустрация, аффект и др. Укрепление и сохранение здоровья. Личность. Рождение личности. Самопознание и самопрограммирование. Человек среди людей. Общение. Отцы и дети: парадоксы общения. Позиции общения и стили общения. Психологические защиты и «барьеры» общения. Конфликтология. Конструктивное преодоление конфликтов.

Раздел 2 (13 ч.). Самовоспитание – воспитание себя, работа над своей личностью. Самовоспитание – первый шаг к самосовершенствованию. Общая культура личности. Поведение. Выработка хороших привычек. Работа над плохими привычкам. Развитие способностей и психических процессов: памяти, внимания, мышления и др. Стресс и тревожность. Саморегуляция психических состояний. Эмоциональный мир личности. Манипуляции с сознанием. Зависимости и как с ними бороться.

Раздел 3. Самообразование (10 ч.). Форма индивидуальной учебной деятельности человека. Самообразование – зачем это нужно. Дружба, влюбленность и любовь. Творчество, как высший уровень самореализации человека.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Духовная культура человека. Политика, религия, искусство. Смысл жизни. Человек и его судьба. Я и моя семья. Семейные ценности. Ответственность в добрачных отношениях. Мужественность и женственность. Философско-нравственное осмысление жизни. Культура самосовершенствования человека.

Список литературы

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004.

2. Андриянова Г. Маленькое путешествие для больших детей / Г. Андриянова. – Саратов, 2005.

3. Анн Л. Психологический тренинг с подростками / Л. Анн. – СПб.: Питер, 2007.

4. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т. Бьюзен. – Минск, 2004.

5. Гамезо М.В. Атлас по психологии: информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко. – М.: Педагогическое общество России, 2001.

6. Грецов А. Тренинг креативности для старшеклассников / А. Грецов. – СПб.: Питер, 2007

7. Дереклеева Н. Модульный курс учебной и коммуникационной мотивации учащихся / Н. Дереклеева. – М., 2004.

8. Ефимова Н. Психология взаимопонимания / Н. Ефимова. – СПб.: Питер, 2004.

9. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий. – М.: Просвещение, 2001.

10. Зайцев Г. Регуляция психики / Г. Зайцев. – СПб., 2003.

11. Климов Е.А. Психология: учебник для школы / Е.А. Климов. – М.: Юнити, 2012.

12. Немов Р.С. Психология: пособие для учащихся 10–11 классов / Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 1995.

13. Потёмкина О. Тесты для подростков / О. Потёмкина. – М., 2005.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

14. Психология самопознания: учебное пособие для старшеклассников. – Благовещенск: Изд-во Амурск.гос. ун-та, 2007.

15. Реан А. Психология 8–11 класс / А. Реан. – СПб.: Питер, 2000.

16. Рязанова Д. Тренинг с подростками / Д. Рязанова. – М., 2003.

17. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: учебное пособие / А.Л. Тертель. – М.: Проспект, 2005.

18. Федоренко Л. Психопрофилактика эмоционального напряжения / Л. Федоренко. – СПб., 2003

19. Хухлаева О. Тропинка к своему Я / О. Хухлаева. – М., 2005.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)