**Рабочая программа**

**курса по выбору**

**«Исследуя мир подростка»**

**для 7 класса**

Разработана учителем истории

и обществознания первой

квалификационной категории

Ефремовой Мариной Васильевной

2016

**I.Пояснительная записка**

Наше ближайшее будущее станет таким, какие ценности сегодня впитают наши дети. Ценности человека, здоровья, семьи, общения, окружающей природы становятся приоритетными в большинстве цивилизованных стран. К подобным ценностям надо подтолкнуть наших подростков не формально, а так, чтобы поиски смысла жизни они связали с ситуацией в окружающем мире.

Программа утверждает ценности человека, здоровья, семьи, окружающего мира. Она направлена на воспитание у подростков ответственности за своё здоровье, за поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

Предлагаемый курс занятий по программе воспитания и самовоспитания подростков "Исследуя мир подростка" включает в себя 8 занятий. Данный курс занятий предназначен для воспитанников среднего подросткового возраста: 12 - 13 лет

Подростки всегда охотно откликаются на возможность узнать что-то новое о себе, о своём характере, поговорить о своих проблемах.

Данная программа «Исследуя мир подростка» даёт возможность повышения компетентности учащихся в поисках жизненного пути, самопознания, развития коммуникативных навыков, способов творческой деятельности.

Программа помогает учащимся обогатить представление о самом себе, своих способностях и возможностях, составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков, приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях.

**Цель курса:** развитие позитивной «Я-концепции» подростков.

**Основные задачи курса:**

1.Развить интерес учащихся к своему внутреннему миру

2. Показать учащимся уникальность и ценность внутреннего мира каждой личности.

3. Помочь учащимся в личностном самоопределении.

**Результаты курса:**

**Личностные:**

Овладение «механизмами самопомощи».

Формирование умения управлять своими эмоциями.

**Метапредметные:**

Формирование умения планировать свое будущее, видеть и адекватно оценивать свои внутренние возможности.

**II.Содержание программы**

**Занятие1. О ценностях и целях**

Осознание учащимися целей, дающих человеку смысл жизни. Понимание разницы между материальными и нематериальными целями. Осознание собственных целей и стремлений. Осознание учащимися того, что является для них самым значительным в жизни, какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим природным миром.

***Методики***

"К чему люди стремятся в жизни", "Что было главным в жизни", разбор ситуаций - проб, "Дневник самовоспитания".

Примечание: дневник самовоспитания может представлять собой несколько страничек тетради, каждый лист которой поделён на две части. Первая графа будет более широкая, её можно назвать: "Мои цели и задачи". Вторую можно назвать: "Мои шаги по достижению целей". В первой графе пишутся основные цели. Здесь же записываются задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками "+" и "-" отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия необходимо заглядывать в этот дневник и анализировать свои достижения и неудачи.

**Занятие 2. На пути к счастью**

Исследование психологами уровня счастья различных социальных категорий людей. Уровень удовлетворённости жизнью.

Мотив - побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённой потребности. Цель - мотивация как проявление потребностей личности.

***Методики***

"Не в деньгах счастье?", "Как приступить к делу", "Куда же я иду", "Как сделать выбор", разбор ситуаций - проб, "Дневник самовоспитания".

Инструкция для воспитанников: "Откройте свой дневник самовоспитания. Посмотрите, какую цель вы поставили перед собой в прошлый раз. Хотите ли вы её как-то изменить? Или пока всё остаётся по-прежнему?"

**Занятие 3. Если ты - юноша, если ты - девушка**

Начало полового созревания. Его проявления и особенности. Переживания и сомнения подростков. Индивидуальные различия. Проблемы полового созревания подростков. Противоречия между социальным, физическим, психологическим и половым развитием. Психологические различия юношей и девушек. Что такое женственность, и как она формируется в девочке с детства. Что такое мужественность, и как она формируется в юноше. Установки в любви. Сексуальное воздержание. Установление взаимопонимания с родителями.

***Методики***

"Ответы на записки", "О чём молчат родители", "Портрет твоего идеала настоящего мужчины", "Кодекс мужской чести", "Портрет твоего идеала настоящей женщины", составление списка "Женские достоинства", разбор ситуаций - проб.

**Занятие 4. Я и моё здоровье**

Здоровье как необходимая база для достижения жизненных целей: поступления в колледж, университет; успешной учёбы и профессиональной карьеры; создания семьи и рождения здоровых детей. Осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек. Зависимость красивой внешности от состояния здоровья. Составление карты здоровья (с помощью родителей).

Изучение детьми собственного уровня субъективного контроля. Осознание себя личностью, отвечающей за себя и свои поступки. Выбор задач самовоспитания.

***Методики***

"Что зависит от меня", "Мои поступки", "Совет Д.Карнеги "Начни с себя", "Рекомендации себе", "Рекомендации специалистов", "Дневник самовоспитания".

Инструкция к заполнению дневника самовоспитания: "Открой "Дневник самовоспитания". Уточни свои цели и задачи. Напиши новые, если они возникли. Надеемся, что у каждого из вас возникла потребность бережно относиться к своему здоровью. Из всего сказанного сегодня, услышанного из записанного тобой попробуй сформулировать главные цели для сохранения здоровья. Отметь, какие шаги ты сделал для достижения поставленных ранее целей".

**Занятие 5. Как управлять собой**

Длительные и кратковременные психические состояния. Стрессы, утомление. Изучение подростками своего состояния с точки зрения утомления. Умение регулировать своё психическое состояние, управлять чувствами.

***Методики***

"Почему я устаю", "Рекомендации специалистов", "Дневник самовоспитания".

**Занятие 6. Воспитание самого себя**

Самовоспитание как целенаправленное действие самого человека; намеренное изменение, возведение человеком самого себя на более высокую ступень совершенства; процесс сознательного и самостоятельного преобразования человеком своих телесных сил, душевных свойств, социальных качеств личности для выполнения своего предназначения. Самовоспитание как относительно самостоятельный процесс, а также результат воспитания. Знакомство с гуманистической технологией самовоспитания (по В.Г. Маралову), которая включает в себя:

* искоренение в себе страха, зависти, уныния;
* прояснение своей проблемы, её смысла;
* определение своего направления "движения";
* свободный выбор нравственной цели;
* собирание своего образа - Я: способности, возможности, умения;
* культивирование положительных чувств, веры в свои силы, надежды на преодоление препятствий, усилия на самопостроение своих действий;
* гармония любви к себе и чувства власти над временем;
* осознанный выбор конкретной задачи, которую надо решить, устремлённость к решению задачи;
* способность найти свойтемпоритм творческого действия;
* умение корректировать программу своих действий;
* чёткий самоконтроль своих поступков и отношений;
* критический самоанализ своих успехов и достижений.

Методики

Самоанализ, "Интервью у самого себя", " Выбор цели, или золотая рыбка", Методика "Осознание сильных и слабых сторон своей личности. Обучение самопринятию" (по В.Г.Маралову), метод психодрамы на самопринятие и гармонизацию отношения к себе

"Дневник самовоспитания".

Инструкция к заполнению дневника самовоспитания: "Открой дневник самовоспитания. Уточни свои цели и задачи. Напиши новые, если они возникли. Отметь, какие шаги ты сделал для достижения поставленных ранее целей".

**Занятие 7. Основы общения**

Осознание нравственных основ общения между людьми. Содержание и средства общения. Общение и уверенность в себе.

Общение - необходимый компонент жизни личности, средство самоосуществления и психологической помощи другим. Развитие доверия, открытости, умения слушать и понимать людей.

***Методики***

"Приятно ли со мною общаться", игра - перевоплощение "Если бы я был:", анализ круга своего общения по заданной схеме, письмо самому себе: "Напишите письмо, которое Вы хотели бы получить, разбор ситуаций - проб, "Дневник самовоспитания". Инструкция к заполнению дневника самовоспитания: "Открой дневник самовоспитания. Уточни свои цели и задачи. Напиши новые, если они возникли. Отметь, какие шаги ты сделал для достижения поставленных ранее целей".

**Занятие 8. От взаимопонимания - к самому себе**

Взаимопонимание. Развитие доверия, открытости, умения слушать Принятие человека. Внутренняя позиция.

Методики

"Ступени взаимопонимания", методика самоанализа: "Пять шагов к себе" (по М.В. Зюсько), осознание себя в настоящем и будущем с помощью проективного рисунка, "Дневник самовоспитания".

Инструкция к заполнению дневника самовоспитания: "Открой дневник самовоспитания. Уточни свои цели и задачи. Напиши новые, если они возникли. Отметь, какие шаги ты сделал для достижения поставленных ранее целей. Если ты активно работал со своим дневником самовоспитания, то в нём из-за разных записей уже, наверное, трудно разобраться. Может быть, есть смысл выделить для него несколько новых страниц. Разграфить их так же, как и раньше, и записать туда свои главные цели и задачи заново:"

**III. Результаты изучения курса и критерии их оценивания**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Результат |
| **О ценностях и целях** | Осознание учащимися целей, дающих человеку смысл жизни.  Осознание собственных целей и стремлений. |
| **На пути к счастью** | Определение уровня удовлетворённости жизнью.  Формирование мотивов к позитивному восприятиюжизни. |
| **Если ты - юноша, если ты - девушка** | Выявление противоречий между социальным, физическим, психологическим и половым развитием.  Решение внутриличностных проблем связанных с половым созреванием. |
| **Я и моё здоровье** | Осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек.  Составление карты здоровья |
| **Как управлять собой** | Сформированость умения регулировать своё психическое состояние, управлять чувствами. |
| **Воспитание самого себя** | Осознание учащимися необходимости самоанализа. |
| **Основы общения** | Осознание нравственных основ общения между людьми. |
| **От взаимопонимания - к самому себе** | Развитие доверия, открытости, умения слушать.  Сформированность внутренней позиции. |

**Критерии оценивания** образовательного результата

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Параметры | Показатели |
| 1. Формулировка цели | Цели точно определены, описаны.  Цели достижимы.  Цели относятся к конкретным временным рамкам. | 4 |
| Цели не точно определены, описаны.  Цели не достижимы.  Цели не относятся к конкретным временным рамкам. | 2 |
| Цели не сформулированы. | 0 |
| 2. Достижениецели | Учащийся активно участвовал в обсуждениях.  Принимал и выполнял все возложенные на него задачи.  Самостоятельно формулировал цели самооспитания. | 4 |
| Учащийся иногда принимает участие в работе для выполнения своих задач, ему требуется помощь для установления и достижения цели. | 2 |
| Учащийся не участвовал в работе, не выполнил возложенные на него задачи, не формулировал цели в дневнике самовоспитания. | 0 |

**Уровни освоения образовательного результата**:

Высокий уровень - 6 -8 баллов

Средний уровень - 3 - 5 баллов

Низкий уровень - 1- 2 баллов

**IV.Учебно-дидактическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Набор методик.

2. Сценарии тренингов.

3. Компьютер, проектор, экран.

**V. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды деятельности** |
| **1.** | **О ценностях и целях** | 1 | Дискуссия «Наши ценности»  Совместное целеполагание  Анализ целевых установок  Работа с «Дневником самовоспитания» |
| **2.** | **На пути к счастью** | 1 | Тестирование «уровень удовлетворенности жизнью».  Дискуссия «В чём счастье?»  Анализ целевых установок  Работа с «Дневником самовоспитания» |
| 3 | **Если ты - юноша, если ты - девушка** | 1 или 2 | Игра «Записки»  Проект «Мой идеал»  Составление списка «Я идеал»  Работа с «Дневником самовоспитания» |
| 4 | **Я и моё здоровье** | 1 | Анализ советов Карнеги  Составление личной карты здоровья  Анализ целевых установок  Работа с «Дневником самовоспитания» |
| 5 | **Как управлять собой** | 1 | Анкетирование «Умею ли я управлять собой»  Тренинг «Управляй собой»  Разработка рекомендаций самому себе  Анализ целевых установок  Работа с «Дневником самовоспитания» |
| 6 | **Воспитание самого себя** | 1 | Ознакомление с гуманистической технологией самовоспитания (по В.Г. Маралову).  Самоанализ "Интервью у самого себя"  Анализ целевых установок  Работа с «Дневником самовоспитания» |
| 7 | **Основы общения** | 1 | Анкетирование «Общительный ли я человек?»  Игра - перевоплощение "Если бы я был…"  Анализ целевых установок  Работа с «Дневником самовоспитания» |
| 8 | **От взаимопонимания - к самому себе** | 1 | Знакомство с методикой самоанализа: "Пять шагов к себе".  Анализ целевых установок  Работа с «Дневником самовоспитания» |