Особенности реализации технологии «Саморазвития личности

А.А. Ухтомского—Г.К. Селевко».

в рамках воспитательной системы гимназии.

КУРС «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ»

Программа «Познай себя»

(5 класс)

Задачи:

• побуждение учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания;

• ознакомление с основными понятиями психологии личности;

• выявление интересов, склонностей и способностей подростка;

• формирование правильного, адекватного отношения к себе, самооценки;

• осознание необходимости самосовершенствования, постановка целей;

• приобщение учащихся к самонаблюдению, самоанализу, составление индивидуальной карты самодиагностики.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Знакомство с собой

2. Образ вашего «Я» Я – многогранное

3. Посмотримся в зеркало Я – физическое

4. Я и окружающие Я – жизненные роли

5. Вы – личность Я – личность

6. Оценивание себя

7. Сходство и различие ваших «Я»

8. Как вы воспринимаете окружающий мир Я – воспринимающее

9. Внимание, внимание! Я – внимание

10. Дайте волю воображению Я – воображающее, фантазирующее

11. Мир эмоций Я – эмоциональное

12. Настроение – «о‘кэй!»

13. Темперамент пятого типа Я – темперамент

14. Характер – русский Я – характер

15. Воля. Самостоятельность

16. Настоящий друг? Я – друг

17. Основное отличие человека от обезьяны

18. Богиня Мнемозина Я – память

19. Как мы думаем

20. Логика мысли

21. Решение проблем Я – думающий

22. Каждому – по потребностям Я – хочу (потребности)

23. От каждого – по способностям Я – могу (способности)

24. «Я» в общении

25. Заведите друга – дневник

26. Богатства вашей личности

Программа «Сделай себя сам»

(6 класс)

Задачи:

• педагогическое побуждение подростков к самовоспитанию;

• ознакомление с понятиями: самовоспитание, воля, самоконтроль, самообладание, самовоздержание;

• формирование мотивов самовоспитания;

• раскрытие возможностей человека в его стремлении стать лучше;

• помощь ребенку в овладении приемами самовоспитания, методами работы над собой;

• формирование первоначальных умений самовоспитания, постановки перед собой целей и задач, организации режима, контроля над собой, волевого поведения;

• формирование веры в свои силы, в возможность стать лучше;

• создание условий для обретения первого опыта самовоспитания;

• составление индивидуальной программы самовоспитания.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Сам себе воспитатель

2. Снова смотримся в зеркало Я – внутреннее

3. Создание своего имиджа Я – имидж

4. Учитесь понимать красоту человека

5. Как стать интересным

6. Как стать обаятельной девушкой Я – обаятельная

7. Как стать обаятельным юношей Я – обаятельный

8. И, наконец, о любви

9. Ваше здоровье в ваших руках Я – забота о здоровье

10. Ваши герои. Внутренняя красота человека

11. Ребенок, взрослый, родитель в вашем «Я»

12. Поведение: от самооценки к поступку

13. Вырабатывайте характер

14. Человек и обстоятельства Я – поведение

15. Поверьте в себя Я – вырабатываю характер

16. Воспитание воли Я – волевое

17. Жизнеутверждающий мажор

18. Учитесь дружить Я – друг

19. Учитесь любить труд Я – в труде

20. «Я» и «Мы». Ваше поручение Я – член коллектива (товарищ)

21. Ваш дневник

22. Вы – деловой человек Я – деловой

23. Природа и вы Я – экологическое сознание

24. Ваш досуг Я – без вредных привычек

25. Скажите себе «нет!» (Перевоспитание вредных привычек)

26. Как работать над собой

27. Перемены к лучшему

Программа «Научи себя учиться»

(7 класс)

Задачи:

• педагогическое побуждение к умственному самовоспитанию, самообразованию;

• ознакомление с понятиями: самообразование, общеучебные умения, навыки общей культуры труда;

• формирование мотивов самообразования;

• помочь осмыслить эффективность своего учебного труда;

• формирование сознательного отношения к учению;

• ознакомление учащихся с методами и приемами самообразования;

• ознакомление с творческими и исследовательскими методами работы;

• составление индивидуальной программы самообразования.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Что такое учение

2. Есть такая профессия – ученик

3. Воля и трудолюбие

4. Индивидуальность в учении Я – индивидуальность в учении

5. Пять «САМО» в учении. Первое «САМО»

6. Второе «САМО» - планирование

7. Третье «САМО» - организация

8. Четвертое «САМО» – усвоение

9. Поиск информации

10. Понимание

11. Тайны хорошей памяти

12. Повторение – мать учения? Я – память

13. Чтение – вот лучшее учение

14. От книги – к конспекту Я – читающий

15. Уча других, учимся сами Я – в работе с информацией

16. Что такое урок? Я – учитель

17. Как говорим, так и учимся Я – говорящий

18. Мыслю – следовательно, существую

19. Железная логика

20. Попробуй, докажи!

21. Проба умственных сил

22. Творчество и исследование Я – способы умственных действий

23. Пятое «САМО» - контроль Я – учащий себя

24. Домашняя школа

25. Экзамены, зачеты, отметки

26. Учил-учил и не выучил

27. Ваш друг – компьютер

28. План самообразования Я – культурное самообразование

Программа «Утверждай себя»

(8 класс)

Задачи:

• формирование оптимальной мотивации самоутверждения;

• ознакомление с понятиями: самоутверждение, достоинство, честь, авторитет, лидерство;

• формирование уважения к себе, чувства собственного достоинства;

• формирование эмоционально положительной Я – концепции: Я – нравлюсь, способен, значу;

• составление индивидуальной программы коррекции своих качеств в различных сферах самоутверждения;

• формирование способности к активному самопроявлению и самовыражению сообразно своим личностным особенностям;

• дальнейшее развитие половой идентификации.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Инстинкт жизни

2. Механизм самоутверждения Я – самоутверждение

3. Много ль человеку надо?

4. Ваше место в обществе

5. Общение: необходимость и роскошь

6. Секреты общения

7. «Здравствуйте, люди!» Я – в личностном общении

8. Шансы стать генералом

9. Многоликий лидер

10. Голосуйте за меня!

11. Правила делового общения

12. Какой Вы, однако, … Я – в социальном общении

13. В коллективе, через коллектив и для коллектива Я – в коллективе

14. Без конфликтов не бывает

15. Воля к победе

16. Что со мною происходит? Я – по Фрейду

17. Любви навстречу

18. Два полюса или два материка? Я – в сфере взаимоотношений полов

19. В мире труда и творчества Я – в труде и творчестве

20. Как стать артистом

21. Цветок человеколюбия

22. В зеркале нравственности

23. Нравственная закалка Я – в общечеловеческой (нравственной) сфере

24. Программа самоутверждения

Программа «Найди себя»

(9 класс)

Задачи:

• формирование мотивации самоопределения;

• ознакомление с понятиями: самоопределение, самореализация, профессия, жизненный выбор;

• формирование понятия о жизненном выборе, его связи с судьбой человека;

• помощь подростку в определении своих сил и способностей, в профориентационном самоопределении;

• помощь самоопределению индивидуальности личности в различных сферах жизнедеятельности;

• обучение постановке целей своего развития;

• составление индивидуальной программы самоопределения в различных сферах своей жизнедеятельности;

• подготовка к доступному по уровню и по форме дальнейшему непрерывному образованию.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Как поживаете, мои «Я»?

2. На распутье

3. Дорога труда Я – в мире профессий

4. Мир профессий

5. Ее величество «Экономика»

6. Я – хочу Я – хочу быть (в проф. области)

7. Я – могу Я – могу быть

8. Я – надо Я – надо

9. Ваш выбор: могу + хочу + надо

10. Защита рефератов «Я и моя профессия»

11. Дорога взросления Я – взрослый в настоящем

12. Святая святых – родительский дом Я – сын, дочь

13. Ожидание любви

14. Сексуальные проблемы

15. Союз личности и коллектива Я – индивидуалист-коллективист

16. Круг общения

17. Гражданином быть обязан Я – патриот

18. Духовное самоопределение (научное мировоззрение)

19. Духовное самоопределение (религиозное мировоззрение) Я – в духовной сфере

20. Человек и судьба. Жизненные планы

21. В добрый путь!

Программа «Управляй собой»

(10 класс)

Задачи:

• ознакомиться с понятиями: саморегуляция, самостоятельность, доминанта поведения;

• ознакомиться с процессами саморегуляции;

• сформировать мотивы саморегуляции;

• убедить учеников в возможностях управления своими состояниями, мыслями, поступками;

• учить самостоятельно снимать с себя психическое напряжение;

• научить регулировать свое настроение;

• сформировать доминанту на саморегуляцию и самосовершенствование;

• дальнейшее профессиональное и личностное самоопределение и самоутверждение.

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Вперед, оглядываясь назад

2. Еще раз об индивиде, личности и душе

3. Ваша модель из 1800 деталей

4. Семья ваших «Я»

5. Самоуправляющаяся и саморегулирующаяся

6. Умейте властвовать собой Я – умения саморелугяции

7. Психологический автопилот Я – в режиме психологического автопилота

8. Укрощение «строптивых» эмоций

9. Берегите нервы Я – в управлении своими эмоциями

10. Хозяин своего поведения Я – в управлении своим поведением

11. Мысли управляют мыслями

12. Нравственная саморегуляция Я – нравственная основа саморегуляции

13. Самоуправление в конфликте

14. Защита от манипуляций

15. Надо ли подавлять эмоции?

16. Релаксация

17. Саморегуляция в любви

18. Ищите помощь себе извне

19. Спасательный круг юмора

20. Энергетическая саморегуляция

21. Аутогенная тренировка

22. Медитация Я – техники саморегуляции

23. Само регуляция в христианстве

24. Гармония физического и психического

25. Путь к космическому сознанию

26. Живая Этика

Программа «Реализуй себя»

(11 класс)

Задачи:

• ознакомить с понятиями: самореализация, самоактуализация;

• сформировать психологическую установку на самореализацию;

• раскрыть многообразие жизненных обстоятельств, ожидающих выпускника школы;

• сформировать положительные ценностные ориентации и установки в отношении трудовой деятельности и семейно-бытовой сферы;

• подготовить к доступному по уровню и форме дальнейшему непрерывному образованию;

• сформировать конкурентоспособность и выживаемость;

• сориентировать на дальнейшее самосовершенствование;

• преодолеть подростковый негативизм, цинизм во взглядах на жизнь;

• подготовить к встрече со стрессами, с опасностями, трудностями;

• предостеречь от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений;

• дать выпускникам понимание смысла жизни и счастья на разных уровнях (философском, практическом, социальном, семейном).

Название параграфа учебника Формируемый аспект образа «Я»

1. Осуществить себя

2. Вечные вопросы жизни

3. Счастье Я – представление о счастье

4. Каждый сам кузнец

5. У начал семьи

6. Законы сохранения Я – готовность к браку

7. Будущим родителям о будущих детях Я – будущая мать (отец)

8. От самоопределения к самореализации

9. Карьера Я – готовность к карьере

10. Подготовка к рынку

11. Бизнес

12. Ранок труда

13. Мотивация достижения

14. Тренинг мотивации достижения

15. Свобода и ответственность

16. Среди законов Я – среди законов

17. Священный долг Я – будущий защитник Родины

18. Культурный досуг

19. Вера и суеверия Я – верующий

20. Жизнь без розовых очков Я – готовность к экстремальным ситуациям

21. Ваше здоровье, господа! Я – здоровый образ жизни

Я – экологическое сознание

22. К своей социальной зрелости Я – социальная зрелость

23. Эскиз будущей жизни