

**Рабочая программа
элективного курса «Самосовершенствование личности»
(«Управляй собой» 10 класс и «Реализуй себя» 11 класс)**

Пояснительная записка

Рабочие программы по курсу «Управляй собой» для 10 класса и «Реализуй себя» для 11 класса составлены на основе:

1. Закона РФ «Об образовании» №273 - ФЗ от 29.12.2012 года Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
2. Авторской программы Г.К. Селевко. «Самосовершенствование личности» - М. Народное образование. НИИ школьных технологий, 2008. Раздел «Реализуй себя. Саморегуляция».
3. Учебного плана МКОУ «Средняя школа №3» г. Сухиничи.

Для реализации ФГОС среднего общего образования используется УМК на основе авторской программы Г.К.Селевко:

Селевко Г.К., Болдина В.И, Левина О.Г. «Управляй собой», Москва, Народное образование, 2001 г.;

Селевко Г.К., Соловьева О.Ю. Методика изучения курса «Найди свой путь: учебное пособие для предпрофильного обучения», Москва, ООО Арсенал образования, 2007 г.;

Селевко Г.К., Соловьева О.Ю. Методика изучения курса «Найди свой путь: технология оптимального самоопределения для предпрофильной подготовки», Москва, ООО Арсенал образования, 2007 г.;

Селевко Г.К., Соловьева О.Ю. Методика изучения курса «Найди свой путь: дидактические материалы для занятий: тесты, ситуации, тренинги, игры, упражнения, Москва, ООО Арсенал образования, 2007 г..

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) в каждом классе.

Цель обучения исходит из ожидаемых результатов. ФГОС среднего общего образования устанавливает требования к результатам обучающихся. Развитие социальной компетентности учащихся, воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе. Все это даст возможность на разных возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Задачи:

- ознакомление с понятиями: саморегуляция, самоуправление, доминанта поведения;
- формирование мотивов саморегуляции;
- ознакомление с процессами саморегуляции;
- раскрытие возможностей управления своим состоянием;
- обучение самостоятельному снятию психического напряжения;
- формирование доминанты на саморегуляцию и самосовершенствование.

Учебный материал структурирован таким образом, что каждая тема изложена в течение классного часа. Каждый из них включает практические занятия: обсуждение проблемных вопросов и дискуссии, анализ ситуаций, ролевые игры, психотренинговые упражнения, разыгрывание ситуаций, проведение и анализ результатов психологического тестирования.

Важное условие реализации целей и задач программы является диалогичность обучения, что исключает критичные оценки, морализаторство, требует от меня навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными, иногда для меня неприемлемыми, мнениями и высказываниями.

Общая характеристика и содержание курса: «Управляй собой» и «Реализуй себя» поможет учащимся научиться регулировать свои отношения с окружающими, уменьшить тревожность, снять стрессовые состояния, что является важным условием в обретении уверенности в собственных силах.

Человек - саморегулирующая система, у него на подсознательном уровне поддерживается равновесие между всеми подсистемами организма и внешней средой. Если к этому процессу подключить сознание, то открываются большие возможности влиять на себя, регулировать свое поведение, управлять своим развитием и самосовершенствованием.

Процессы достижения согласия с самим собой и окружающей средой, в основе которых - организация личностью своих физических и психических сил согласно поставленным целям, называется саморегуляцией. Саморегуляция поможет настроиться на эффективную деятельность (в том числе и учебную), переключаться с одного вида деятельности на другой. Саморегуляция увеличит защитные силы организма, поможет бороться с вредными привычками.

«Реализуй себя» даст возможность учащимся получить представление о различных способах самоуправления эмоциональных состояниях (аутогенной тренировке, релаксации, самовнушении, ресурсных состояниях); овладеть некоторыми приемами аутотренинга и релаксации; развить навыки эмоциональных состояний. Умение использовать полученные знания на практике, позволит научиться по собственной воле, восстанавливать свои силы после напряженного умственного и физического труда. Умения самоуправления

универсальны и могут быть использованы в любой сфере жизнедеятельности. Они представляют важный инструмент самосовершенствования личности.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами являются:

- умение использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни;
- полноценного выполнения типичных для подростка социальных ролей;
- общей ориентации в актуальных общественных событиях;
- для развития своей личности.

Предметными результатами являются:

- значение саморегуляции в развитии личности, средства, методы и условия ее осуществления;
- основные понятия по данному разделу курса (средства и методы саморегуляции, психологические защиты, стресс и дистресс, эмоциональные состояния, манипулирование, релаксация, аутогенная тренировка, медитация);
- упражнения по преодолению стрессовых состояний;
- сущность физиологических и психологических особенностей юношеского возраста;
- нравственные позиции юношеского возраста.

Метапредметными результатами являются:

- умение контролировать себя;
- владеть умениями рефлексии;
- управлять своими мыслями, поведением, эмоциями;
- общаться с окружающими, конструктивно решать конфликтные ситуации;
- защищаться от манипулирования;
- выполнять упражнения для профилактики или преодоления психологических и физических перегрузок;
- осуществлять самоанализ личности по тем или иным параметрам развития;
- делать сравнительную характеристику различным ситуациям, качествам, позициям, делать собственные выводы и заключения;
- проводить ретроспективный анализ своих возможностей за разные промежутки времени.

Содержание элективных курсов

УПРАВЛЯЙ СОБОЙ (САМОРЕГУЛЯЦИЯ)

Старшеклассники представляют в социальной структуре общества особую социальную группу, возраст, который называется ранней юностью.

Курс имеет целью оказание помощи и поддержки подростку в управлении своим внешним обликом и поведением, а также физическим и психическим состояниями, развитие умений «властвовать собой».

Задачи раздела:

- ознакомиться с понятиями: «саморегуляция, самостоятельность, доминанта поведения»;
- ознакомиться с процессами саморегуляции;
- сформировать мотивы саморегуляции;
- убедить учеников в возможностях управления своими состояниями, мыслями, поступками;
- обучить самостоятельно снимать с себя психическое напряжение;
- обучать регулировать своё настроение;
- сформировать доминанту на саморегуляцию и самосовершенствование;
- дальнейшее профессиональное и личностное самоопределение и самоутверждение.

1. **Внешняя саморегуляция:** создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры. Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями. Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.

2. **Внутренняя саморегуляция:** управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Классические формы управления физическим состоянием: профилактика здоровья, гигиена тела, занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, физический труд, режим труда и отдыха, полноценное питание. Контроль за своими потребностями.

Эмоциональная саморегуляция. Самоконтроль, самообладание. Способы угашения отрицательных эмоций: страха, тревожности, ненависти, обиды, боли, стыда, зависти. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой.

Психологическая самозащита.

Классические формы воздействия на работу своего сознания. Развитие памяти, воображения, логических и творческих интеллектуальных способностей.

Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Релаксация.

Доминантное поведение и деятельность. Законы доминанты по А. А. Ухтомскому. Доминанта на саморегуляцию и самосовершенствование. Вера в себя.

3. **Саморегуляция и самосовершенствование** в различных философских системах.

Йога как система саморегуляции физического состояния и сознания, дисциплина ума и тела. Йоговое понимание смысла жизни и места человека во Вселенной. Карма и создающие её силы: мысли, страсти и поступки.

Медитация как методика формирования доминанты на психическое и умственное самосовершенствование и саморегуляцию.

Космическая (био-) энергетика человека. Биополе. Энергетические центры - Чакры. Энергетические доноры и вампиры. Саморегуляция энергетического состояния.

Возможны практические занятия: релаксация, сочинения на основе самонаблюдений, упражнения йоги.

РЕАЛИЗУЙ СЕБЯ (САМОРЕАЛИЗАЦИЯ)

Курс обращён на старших школьников, будущих выпускников.

Самореализация - это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни.

Этот курс поможет молодым людям с наименьшими потерями перейти из школьного детства во взрослую жизнь.

Задачи курса:

- ознакомить учеников 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 юношеский негативизм, цинизм во взглядах на жизнь;
- подготовить к встрече со стрессами, с опасностями, с трудностями;
- предостеречь от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений;
- дать выпускникам понимание смысла жизни и счастья на разных уровнях (философском, практическом, социальном, семейном).

1. **Жизненные пути** и основные сферы самореализации личности. Проблема смысла жизни и счастья, составляющие счастья. Пять источников несчастий человеческого «Я»; как их избежать.

2. **Путь к счастью** в личной жизни. Любовь и расчёт в личных отношениях. Проблема одиночества.

Этика и психология семейной жизни. Права и обязанности супругов. Качества, необходимые для семейной жизни.

Подготовка себя к роли родителей. Дети - плод любви. Семейное воспитание

3. **Подготовка себя к трудовой (деловой) карьере.** От самоопределения к самореализации. Образование и специальность: выбор цели и пути её достижения. Карьера. Хотеть, уметь и мочь.

Свобода и ответственность. Закон. Честолюбие и тщеславие.

4. **Подготовка к рыночным социальным отношениям.** Частная собственность как фундамент свободы и рынка. Деньги и товар. Предпринимательство и бизнес. Доходы и налоги. Конкуренция и банкротство. Работа и безработица. Воспитание в себе честности, умений делового общения, предприимчивости, практицизма.

5. **Проблемы безопасности человека** в социальной и природной среде. Подготовка себя к психологической самозащите.

Основы безопасности жизнедеятельности. Оружие самообороны и правовые основы его применения. Меры против шантажа, обмана, рэкета. Поведение при взаимодействии с органами правопорядка. Экологическая безопасность.

6. **Дальнейшее жизненное самосовершенствование.** Самосовершенствование - правильное использование опыта жизни и знание своих возможностей. Расширение своего самосознания. Восхождение к индивидуальности.

7. **Заключение:** выбор жизненной стратегии.

Тематическое планирование

«Управляй собой» 10 класс

Кол-во часов	Тема «Управляй собой» 10 класс	Образы «Я»
1	Вперёд, оглядываясь назад	
1	Ещё раз об индивидуальности, личности и душе	
1	Ваша модель из 1800 деталей	
1	Семья ваших «Я»	
1	Самоуправляющаяся и саморегулирующаяся	
1	Умейте властвовать собой	Я - умение саморегуляции
1	Психологический автопилот	Я - в режиме психологического автопилота
1	Укрощение «строптивых» эмоций	Я - в управлении эмоциями
1	Хозяин своего поведения	Я - в управлении поведением
1	Мысли управляют мыслями	
1	Нравственная саморегуляция	Я - нравственная основа саморегуляции
1	Самоуправление в конфликте	
1	Защита от манипуляции	
1	Надо ли подавлять эмоции?	
1	Релаксация	
1	Саморегуляция в любви	
1	Ищите помощь себе извне	

1	Спасательный круг юмора	
1	Энергетическая саморегуляция	
1	Аутогенная тренировка	
1	Медитация	
1	Саморегуляция в христианстве	
1	Гармония физического и психического	
1	Путь к космическому сознанию	
1	Живая Этика	
10	Резервное время	

«Реализуй себя» 11 класс

Кол-во часов	Тема «Реализуй себя» 11 класс	Образы «Я»
1	Осуществить себя	
1	Вечные вопросы жизни	
1	Счастье	Я - представление о счастье
1	Каждый сам кузнец	
1	У начал семьи	Я - готовность к браку
1	Законы сохранения	
1	Будущим родителям о будущих детях	Я - будущая мать (отец)
1	От самоопределения к самореализации	
1	Карьера	Я - готовность к карьере
1	Подготовка к рынку	
1	Бизнес	
1	Рынок труда	
1	Мотивация достижения	
1	Тренинг мотивации достижения	
1	Свобода и ответственность	
1	Среди законов	Я - среди законов
1	Священный долг	Я - будущий воин
1	Культурный досуг	
1	Вера и суеверие	Я - верующий
1	Жизнь без розовых очков	Я - готовность к экстремальным ситуациям
1	Ваше здоровье, господа!	Я - здоровый образ жизни
1	К своей социальной зрелости	Я - экологическое сознание
1	Эскиз будущей жизни	Я - социальная зрелость
12	Резервное время	