**Предисловие**

«Познай себя и ты познаешь весь мир» - говорили древние греки. Этот призыв «Познай себя», не утратил своей актуальности и вполне отвечает требованиям сегодняшнего дня. На основе самопознания формируются представления о самом себе, создается образ «Я». Самопознание предполагает понимание и оценку своих индивидуальных особенностей, личностных качеств, своего внутреннего мира, поведения, что необходимо для успешного взаимодействия с другими людьми, выбора профессии, построения своей профессиональной карьеры. Знание самого себя, способствуют готовности жить и работать в условиях рыночной экономики, конкурентоспособности на рынке труда.

Ранняя юность – время становления индивидуальности молодого человека, время оценки его социального, личностного, интеллектуального потенциалов и перспектив развития. Оказавшись на пороге истинной взрослости, молодой человек весь устремлен в будущее, которое одновременно притягивает и тревожит его. Без достаточной уверенности он не может сделать нужный шаг, определить свой дальнейший путь.

Педагоги, работающие с детьми юношеского возраста, находятся в двойственном положении. С одной стороны, совершенно понятно, что эффективность воспитательной работы зависит от глубины и степени доверительности отношений между педагогом и ребенком юношеского возраста. С другой стороны, старший школьный возраст – это время внутреннего созревания личности молодого человека, требующего особого такта в построении взаимоотношений с ним. Необходимы такие методы воспитательной работы, которые, имея групповые формы проведения, были бы адресованы каждому отдельно взятому старшекласснику.

В качестве одного из таких методов в настоящем издании мы предлагаем обучающий курс занятий по созданию портфолио личностного развития воспитанника детского дома «Познай себя».

**Обучающий курс занятий по созданию портфолио личностного развития «Познай себя»**

***Пояснительное сопровождение***

Помочь воспитаннику обрести уверенность в своих силах на пути достижения успеха – задача каждого педагога. Профессиональный долг педагога состоит в том, чтобы стимулировать внутреннюю активность воспитанника, его потребность в самосовершенствовании, развивать здоровое честолюбие и осознанное стремление к успеху.

Обучающий курс занятий по созданию портфолио личностного развития «Познай себя» направлен на содействие личностному росту воспитанников (учащихся 9 классов). Термин «портфолио» в данном случае употребляется в качестве дополнения к основному его значению и имеет характер метафоры. Личностное портфолио представляет собой набор социально значимых качеств, свойств и характеристик, изменения которых исследуются в динамике развития и становления индивидуальности воспитанников.

Каждое занятие по программе курса предполагает работу по заполнению страниц портфолио, разработанного и представленного в виде персонального дневника «Я строю личность».

**Цель курса:** Помочь воспитанникам сформироваться как личность, ориентированную на успех, способную принимать осознанные решения, ставить цели и достигать их, готовую найти свое место во взрослом сообществе.

**Задачи курса: (**в процессе заполнения портфолио**)**

* Научить воспитанников управлять саморазвитием, осуществлять самоанализ, самоконтроль;
* Способствовать приобретению навыков конструктивного решения проблем, управления конфликтами, стрессами, эмоциями;
* Обучить сотрудничеству в команде и развивать навыки общения;
* Воспитывать умение самостоятельно принимать решения;
* Оказать помощь в выборе важнейших жизненных ценностей и стратегий.

Полный курс по созданию портфолио личностного развития включает в себя 10 занятий. Каждое занятие состоит из трех частей: теоретической, практической и рефлексивной и является своеобразным сопровождением работы воспитанников по созданию портфолио.

Назначением работы с портфолио в данном случае, является не сбор свидетельств о достижениях, а изучение воспитанником своих личностных особенностей, с целью их усовершенствования, открытие и укрепление индивидуальных ресурсов, усиление выбранной жизненной позиции, как основы будущей профессиональной деятельности. С помощью персонального дневника, воспитанники совместно с психологом (соц. педагогом) проводят рефлексивный анализ происходящих с ними изменений на этапе перехода из подросткового детства в более зрелый период.

Портфолио развития «Я строю личность»– это фиксация шагов на пути реализации выбранных ориентиров личностного роста, которое служит цели подтверждения значимости человека и его пути к достижению индивидуальных вершин. Это не сбор разрозненных фактов. Это изучение особенностей своей личности в системе ее социальных отношений и спланированная работа по их усовершенствованию для достижения новых качеств и новых возможностей.

***Структура*** портфолио «Я строю личность» включает в себя четыре взаимосвязанных раздела, удерживающих целостность целенаправленного саморазвития воспитанника в достижении жизненных планов. Каждый из разделов отражает отдельный этап работы, для которого сформулированы цели и выбраны средства их достижения.

***Содержание*** работы по разделам представляет собой систему практических заданий, раскрывающих внутренние возможности воспитанника и развивающих личностные качества.

***Первый раздел:*** Самопознание и управление саморазвитием.

Главное назначение этого раздела ввести в понятие самосознания. Определить в себе достоинство и недостатки. Соотнести свои потребности со способностями и возможностями. Посмотреть на себя со стороны. Определить свои жизненные ценности. Спроектировать картину своего будущего.

***Второй раздел:*** Развитие личных качеств.

Основными задачами данного раздела являются: определение и обобщение личностных качеств; сравнение понятий «характер» и «темперамент» и определение их взаимосвязи; формирование умений управлять своими эмоциями, воспитывать навыки стрессоустойчивости; определение и развитие в себе черт успешной личности.

***Третий раздел:*** Развитие коммуникативности.

Задания этого раздела способствуют определению уровня коммуникативных способностей, учат строить отношения с людьми, развивать наиболее эффективные средства общения; помогают углубить знания и понимание таких качеств, как толерантность, дружба, лидерство, сотрудничество, сформировать понятие настоящего друга; учат эффективно сотрудничать в команде и развивать в себе лидерские качества.

***Четвертый раздел:*** Оценка достижений.

Здесь воспитанники оценивают свои умения, личностные качества и то, насколько им удалось измениться в процессе работы над созданием портфолио.

Проведение занятий по программе курса предполагает использование широкого спектра методических средств, таких как:

* работа с диагностическими методиками;
* имитационное моделирование, реализуемое через ситуационные задания;
* эвристическая беседа;
* интерактивность (работа в малых группах, ролевые игры, тренинг);
* обучение через опыт и сотрудничество.

Данные методы и приемы позволяют наиболее эффективно решать поставленные задачи.

Полный учебно-методический комплект курса состоит из следующих элементов:

* Предисловие и пояснительное сопровождение;
* программа курса;
* методическое пособие для ведущего курс (соц. педагога, психолога);
* портфолио личностного развития «Я строю личность» (персональный дневник);
* приложения к курсу;
* полный комплект материалов курса на электронных носителях.

Познай себя

обучающий курс

занятий по созданию портфолио

личностного развития воспитанника детского дома

Методическое пособие для ведущего курса (соц. педагога, психолога)

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0287005.wmf

Прокопьевск 2010

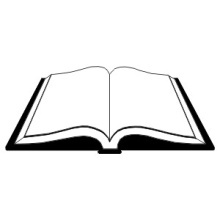
**«Познай себя»-** обучающий курс занятий по созданию портфолио личностного развития воспитанника детского дома. Методическое пособие для ведущего курс (соц. педагога, психолога) / авт.- сост. педагог – психолог Г.В.Стволова, социальный педагог М.И.Степуленко.

Методическое пособие представляет собой готовые конспекты занятий по созданию портфолио личностного развития. Обязательным приложением к пособию является портфолио личностного развития «Я строю личность, разработанное и представленное в виде персонального дневника.

Пособие предназначено для психологов, социальных работников, педагогов детских домов, осуществляющих коррекционно – развивающую работу по саморазвитию и самоопределению старших воспитанников детских домов и интернатов.

**Тематическое планирование**

**курса «Познай себя»**

**Цель:** Помочь воспитанникам сформироваться как личность, ориентированную на успех, готовую найти свое место во взрослом сообществе, способную принимать осознанные решения, ставить цели и достигать их.

**Задачи:**

* Научить воспитанников управлять саморазвитием, осуществлять самоанализ, самоконтроль;
* Способствовать приобретению навыков конструктивного решения проблем, управления конфликтами, стрессами, эмоциями;
* Обучить сотрудничеству в команде и развивать навыки общения;
* Воспитывать умение самостоятельно принимать решения
* Оказать помощь в выборе важнейших жизненных ценностей и стратегий

**Раздел I**

**Самопознание и управление саморазвитием.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цели занятия | Краткое содержание |
| 1 | Самопознание | Ввести в понятие  самопознания. Определить самооценку | 1. Мой жизненный девиз. 2. Кто я? Какой я? (молекула ролей) 3. Моя самооценка |
| 2 | Что я знаю о себе? | Учить воспитанников навыкам самоанализа. Предоставить им возможность определить в себе достоинства и недостатки; правильно соотнести свои потребности со способностями и возможностями | 1. Мои недостатки 2. Что думают обо мне другие? 3. Мои чувства и эмоции. 4. Хорошие и плохие привычки 5. Мои способности 6. Мои потребности |
| 3 | Я и мое будущее. | Формировать умение управлять своими эмоциями. Воспитывать навыки стрессоустойчивости | 1. Мои жизненные ценности. 2. Мое будущее 3. Моя мечта 4. Мои жизненные планы. 5. Мое здоровье. |

**Раздел II**

**Развитие личных качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цели занятия | Краткое содержание |
| 1 | Личные качества успешного человека | Дать общее понятие личных качеств. Определить качества успешного человека.  Сравнить понятия «характер» и «темперамент» и определить их взаимосвязь. | 1. Понятие «личностные качества» 2. Понятие характера и черты твоего характера. 3. Характер и темперамент 4. Определение типа темперамента. |
| 2 | Характер. Воспитание характера. | Предоставить воспитанникам возможность определить в себе черты успешной личности и познакомить со способами их развития. | 1. Уверенность в себе. 2. Целеустремленность 3. Организованность 4. Ответственность 5. Вежливость 6. Доброта. |
| 3 | Эмоции и управление ими. | Формировать умение управлять своими эмоциями. Воспитывать навыки стрессоустойчивости; вооружить способами снятия стресса. | 1. Стрессоустойчивость 2. Самообладание. 3. Проблемы и их решение. 4. Снятие гнева и раздражения. |

**Раздел III**

**Развитие коммуникативности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цели занятия | Краткое содержание |
| 1 | Коммуникативность  Взаимоотношения между людьми и их роль в жизни. | Определить уровень коммуникативных способностей воспитанников. Учить строить отношения с людьми. | 1. Краткий курс человеческих взаимоотношений. 2. Мои коммуникативные и организаторские способности. |
| 2 | Общение | Учить определять и развивать наиболее эффективные средства общения. Углубить знания и понимание таких качеств, как толерантность, дружба, лидерство, сотрудничество. | 1. Общение. Умение слушать и сопереживать. 2. Толерантность; определение и развитие толерантности. 3. Конфликты. Способы разрешения конфликтов. |
| 3 | Общение и личностный рост. | Сформировать понятие настоящего друга. Выявить наличие лидерских и организаторских качеств и научить способам их развития. Обозначить умение каждого воспитанника работать в команде. | 1. Дружба и умение дружить 2. Портрет лидера – организатора 3. Сотрудничество. Умение работать в команде. |

**Раздел IV**

**Оценка достижений**

Итоговое занятие – практикум:

Диагностическая карта успешности

**Цель:** Спрогнозировать зону успеха на будущее. Помочь воспитанникам определить свое место нахождения на пути к достижению цели.

***Занятие 1***

Раздел I

Тема: **Самопознание.**

Цели: Ввести в понятие «самопознание». Определить самооценку.

**Ход занятия:**

***Теоретическая часть:***

Высший уровень развития человеческой психики – **самосознание.**

На наших занятиях мы приблизимся к пониманию сложной структуры самопознания и остановимся на представлении человека о самом себе – его «Я – образа». Попробуем выяснить, что вы знаете о самом себе, каково ваше мнение о собственном «Я».

Еще древние философы и мудрецы обращали внимание на то, что познание самого себя является одной из наиболее важных и одновременно наиболее сложных задач человека. Казалось бы, «Я» - такой родной и близкий, конечно я знаю себя. Но психологические исследования показывают, что объективное познание самого себя во всех своих проявлениях – чрезмерно сложно и почти невозможно. Мы зачастую прячемся от самих себя, то приписывая себе желаемые качества, то идентифицируя себя с каким – то посторонним человеком, то вытесняя неприятную информацию и демонстрируя окружающим только то, что они хотели бы видеть.

В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания. Эти знания ему не безразличны. То, что он узнает, он оценивает, испытывая определенные чувства – т.е. формирует более или менее устойчивое самоотношение. Стремление видеть и отмечать в себе социально одобряемые качества – одно из реальных стремлений человека. Часто человек хочет произвести хорошее впечатление, выглядеть лучше, чем он есть на самом деле. Иногда он сам в это искренне верит.

Познавать себя человек начинает с раннего возраста, но делает это еще не осознанно и не задумывается над важностью этого познания. Вступая в юношеский возраст, человек уже начинает более серьезно задумываться о своем будущем. Начинается поиск самостоятельности, независимости. Человек взрослеет, меняется его внешность, потребности, интересы. Эти перемены естественны, они присущи каждому человеку и происходят независимо от его желания. Однако человек может сознательно изменить себя: пересмотреть свое отношение к своей внешности, к учебе, к окружающим людям, изменить черты характера, которые не нравятся.

Но сделать все это можно лишь хорошо изучив и проанализировав себя, свои возможности и потребности.

***Практическая часть***

Возможно кто – то из вас уже задумался над своим будущим, и делает какие – то шаги ему навстречу. Давайте попробуем это определить:

(См. Приложение 1)

1. Можете ли вы сформулировать свой жизненный девиз?

(если да, то запишите его в бланке).

1. Ответьте «да», если данные утверждения соответствуют вам и «нет», если вы этого не делаете.

* Если вы набрали 9-11 ответов «да», то подчеркните первую строку ниже вопросника. Если ответов «да» 6 – 8, то подчеркните вторую строку. А если ответов «да» 5 и менее, - то подчеркните третью строку.

1. Задайте себе два вопроса (смотри приложение) и поразмышляйте над ними.

(*воспроизводятся размышления вслух по желанию участников*)

(См. Приложение 2)

1. Попробуйте оценить себя критически, выполняя следующие задания:
2. То, что вы хотите изменить в своей внешности, запишите внутри облачка.

В своей жизни мы, находясь в различных сферах деятельности, играем различные социальные роли. Дома, мы - дети, в школе – ученики. В автобусе, трамвае, мы – пассажиры, с друзьями – друзья. И ведем мы себя в этих ролях так, как мы это себе представляем, или как мы это чувствуем. Потому, одну и ту же роль разные люди играют по - разному. Это зависит от отношения к этой роли и ее значимости для данного человека.

1. Запишите внутри овалов свои социальные роли и ответьте на вопросы, расположенные ниже.

(См. Приложение 3)

3) Важной составляющей самопознания является ***самооценка.*** Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, в котором присутствуют элементы сравнения себя с неким эталоном, другими людьми или нравственным идеалом.

Попробуйте оценить, как вы относитесь к самому себе?

* Проанализируй свою самооценку, прочитывая текст ниже теста.

***Рефлексивная часть.***

1. Видите ли вы необходимость в самопознании?
2. Какие чувства вас посещали во время выполнения заданий?
3. Какие трудности вы испытывали в работе?
4. Есть ли у вас желание продолжать процесс самопознания?

***Занятие 2***

Тема: **Что я знаю о себе.**

Цель: Определить в себе достоинства и недостатки. Соотнести свои потребности со способностями и возможностями. Посмотреть на себя «со стороны».

**Ход занятия:**

***Теоретическая часть:***

Когда мы описываем себя, мы пытаемся в словах выразить основные характеристики нашего привычного самовосприятия. Качества, которые мы себе приписываем, далеко не всегда являются объективными и вероятно с ними не всегда готовы согласиться другие люди. Ведь у каждого человека свои оценки и свои эталоны. Даже такие объективные показатели, как рост или возраст, могут для разных людей иметь разные значения. Большую роль в оценивании себя играет самооценка.

Человек с *адекватной* самооценкой реально оценивает себя, видит как положительные, так и отрицательные качества, способен меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Человек с *завышенной* самооценкой, хотя и чувствует себя «на коне», заставляет других людей испытывать трудности в общении с ним. Кроме того, будучи уверенным в собственной непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Люди с низкой самооценкой в жизни часто чувствуют себя неуверенно, не доверяют самим себе, легко попадают под чужое влияние, сомневаются и страдают, предъявляя себе зачастую завышенные требования. Таким людям необходима помощь в повышении своей самооценки, в изменении отношения к себе. Ведь у каждого человека есть свои недостатки и свои достоинства. Но достоинства не так бросаются в глаза, как недостатки, то есть то, чего человеку не

достает, или, что он делает не так.

Познакомьтесь с идеей профессора Флетчера о том, как важно и возможно превратить отрицательные качества в положительные. Он утверждает, что отрицательных качеств не существует. Есть качества недостаточно или чрезмерно развитые, иными словами несбалансированные. Например, такая черта, как гибкость может перерасти в безвольность или напротив, в жесткость (ригидность). А это уже недостатки.

Давайте и мы попробуем превратить свои недостатки в достоинства, используя методику профессора Флетчера.

***Практическая часть:***

(См. Приложение 4)

1. Определите свои недостаточно или чрезмерно развитые качества и попробуйте превратить их в положительные, рассуждая примерно так: «Я застенчивый, то есть мне не хватает уверенности, значит надо ее развивать. Я – вспыльчивый, то есть мне не хватает выдержки и терпеливости. Значит, мне нужно развивать волю и терпение»
2. -Интересно ли вам, что думают о вас другие люди?

-Как вы узнаете об этом?

-Часто ли ты оцениваешь себя так же, как оценивают тебя твои окружающие? (запишите ответ в бланке)

-Устраивает ли вас, то, как относятся к вам окружающие люди?

(запишите ответ в бланке)

(См. Приложение 5)

1. Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелем или участником которых он становится, вызывают у человека различные чувства: радость или печаль, хорошее или плохое настроение, испуг, радость, гнев и другие. Характер переживаний зависит от того, какое значение имеет данный предмет, событие или явление для человека.

Таким образом, наблюдая за своими чувствами и эмоциями, можно определить истинное отношение к тому или иному предмету или явлению. Значит нужно учиться разбираться в своих чувствах и эмоциях.

Попробуйте поучиться этому, выполняя задание 1 и 2 (приложение 5)

1. Немаловажную роль в нашей жизни играют наши способности.

По определению: «***способности -***  это такие индивидуальные особенности психики человека, от которых зависит успешное выполнение какой – либо деятельности».

Нельзя быть просто «способным» или «способным ко всему», без отношения к какому - либо занятию. Всякая способность обязательно является способностью, к какой – либо деятельности.

Для того, чтобы узнать, какими способностями обладает человек, он должен заниматься той или иной деятельностью.

* Попробуй определить свои способности в тех видах деятельности, которыми ты занимаешься (задание «Мои способности»)

(См. Приложение 6)

1. Нельзя не остановиться и на наших потребностях.

Без удовлетворения физических или естественных потребностей человек умрет от холода, голода, и болезней. Без пищи человек может жить 35 дней, без воды – 5 суток, а без воздуха – максимум 5 минут. Без удовлетворения социальных потребностей человеку тоже не обойтись. Любовь и дружба, общение с людьми, возможность быть нужным, полезным, быть любимым, желанным – все это очень важно для человека.

Социальные потребности у всех разные, или выражены с разной долей необходимости.

* Попробуйте определить из списка потребностей те, которые имеют для вас значение и отметьте их галочкой (задание «Мои потребности»)
* Установите цифрами порядок их значимости (по убывающей)
* А теперь определи направленность твоих потребностей, проанализировав свой выбор

1. Понятие «привычка» всем знакомо. А как вы понимаете выражение: «Привычка – вторая натура? (т.е. привычки формируют наш характер).

Мы так же знаем, что есть привычки хорошие и есть – плохие. Хорошие привычки помогают нам в жизни, а плохие - мешают, а часто вредят.

* Сейчас у вас есть возможность подумать и определить привычки, помогающие вам в жизни и те, от которых нужно бы избавиться

(упражнение «Хорошие и плохие привычки»)

* Проанализируйте, какие привычки выражены в вас наиболее ярко; хорошие или плохие?
* Подумайте, о каких чертах характера они говорят?

***Рефлексивная часть.***

1. Получили ли вы во время занятия, какие – либо новые знания?
2. Какая часть занятия была для вас наиболее интересной и почему?
3. Столкнулись ли вы с трудностями, когда оценивали себя? Какие это были разделы? Почему было трудно?
4. Получили ли вы удовлетворение от проделанной работы?

***Занятие 3***

Тема: **Я и мое будущее**

Цель: Определить свои жизненные ценности. Спроектировать картину своего будущего.

**Ход занятия:**

***Теоретическая часть:***

Совсем скоро вы столкнетесь с реалиями жизни. Будущее приближается очень быстро. Каким оно будет для вас, и кем вы станете – во многом зависит от того, какой вы выбор сделаете уже сейчас, пока учитесь в школе.

Если вы будете сидеть и ждать, когда счастье придет к вам, жизнь может пройти мимо. Каждый человек сам – автор свей собственной жизни. Только личное желание достичь чего то, стремление изменить себя, сделать все возможное достижения своей цели, принесет вам успех. Построить успешную жизнь не имея цели и мечты, так же невозможно, как и построить дом без проекта.

Каждый человек может добиться успеха, нужно только иметь цель и стремиться к ней, выбрав свой путь.

***Практическая часть:***

(См. Приложение 7)

Выбор того или иного варианта поведения, мотивы, которые побуждают человека совершить какой – либо поступок и даже выбрать профессию, определяются ***системой ценностей.***

1. Возьмите конверт с перечнем возможных жизненных ценностей и внимательно изучите их. Проранжируйте данные ценности так, чтобы на первом месте стояли наиболее значимые для тебя ценности и в этом порядке наклейте их у себя в бланке.

(См. Приложение 8)

1. Прочтите цитаты в рамках и попробуйте объяснить их смысл.

* Все вы иногда о чем – то мечтаете. Сейчас я предлагаю вам представить, что у вас появилась возможность отправиться в путешествие в любую страну или город мира и приобрести все, что вы захотите. Платить за это не нужно.

У вас есть лишь одна минута на раздумье. Впишите свои желания в облачках.

Сделать выбор оказалось довольно легко, не так ли? Слова «платить не надо» дает вам полную свободу. Но ведь вы понимаете, что это просто мечта. Она не реальна. Жизнь была бы слишком легкой, если бы человек мог иметь все, что хочет.

В реальной жизни ничего не дается без труда. Все твои мечты могут стать реальностью только в том случае, если у тебя хватит сил, мужества и терпения, чтобы осуществить их.

(См. Приложение «Дерево желаний»)

1. Внимательно рассмотри «Дерево желаний». Видите, сколько разных

вариантов существует для планирования своего будущего.

(См. Приложение 9)

1. Планировать будущее, значит – поставить себе цель.

**Цель** должна быть:  ***реальной и достижимой;***

***-- четкой и конкретной:***

***-- обозначенной временными рамками.***

Цель бывает:

***ближняя -*** на настоящее и ближайшее будущее время;

***дальняя* -** на еще невидимое будущее;

***промежуточная*** - на то, как от ближней цели дойти до цели дальней.

* Попробуйте сформулировать свои ближайшую, промежуточную и дальнюю цели и впишите их в свои бланки.

Помни, чтобы дойти до конечной цели, надо сосредоточиться на ближайших задачах и не упускать времени, иначе могут возникнуть трудности.

1. Говоря о будущем, планируя будущем нельзя не задумываться о состоянии своего физического и психического здоровья.

Ведь здоровый физически и нравственно человек, имеет гораздо большие шансы добиться успеха.

Все вы знаете, что существуют механизмы поддержки и развития здоровья, так называемые «союзники здоровья». Так же существует много того, что разрушает наш организм – это «враги здоровья»

* В ваших бланках есть таблица, в которой вы сейчас попробуете определить «союзников» и «врагов» здоровья.
* А теперь посмотрите на вашу таблицу и попробуйте честно себе признаться, какими «союзниками» и какими «врагами» вы чаще пользуетесь и подчеркните ту фразу ниже таблицы, которая соответствует вам.

***Рефлексивная часть.***

1. Что нового вы взяли из материалов занятия?
2. С каким материалом было работать наиболее интересно?

Были ли сложности в практической работе и в чем они заключались?

***Занятие 1***

Раздел II

Тема: **Личные качества успешного человека**

Цель: Дать общее понятие личных качеств. Определить качества

успешного человека. Сравнить понятия «характер» и

«темперамент» и определить их взаимосвязь.

**Ход занятия:**

***Теоретическая часть:***

Что такое личностные качества? Это взгляды, убеждения и такие черты характера, которые отражают отношение человека к жизни и оказывают влияние на его поведение в обществе. Например, если ты всегда доводишь начатое дело до конца, то ты человек сильный воли, это твоя черта характера. Если у тебя есть собственное мнение, и ты всегда поступаешь честно и этично – это твой стиль жизни.

То, какими личными качествами обладает человек, гораздо важнее в достижении успеха, чем его таланты. Формирование характера – это не краткосрочный проект, а кропотливая ежедневная работа над собой.

(Приложение 21)

В таблице представлены личные качества и черты характера, которыми должен обладать успешный человек. Давайте рассмотрим и проанализируем составляющие таблицы. Человек не рождается с хорошим или плохим характером и не приобретает его по наследству. Характер нужно формировать, строить,

постоянно работать над ним.

Характер состоит из отдельных черт, которые так и называются - черты характера Черты характера представляют собой индивидуальные привычные формы поведения человека в соответствующих ситуациях. Черт характера, очень много. Их можно разделить на две большие группы: нравственные и волевые.

***Практическая часть:***

(См. Приложение 11)

1.Прочтите цитаты и попробуйте вникнуть в их смысл.

2. Знаете ли вы, какое содержание вкладывается в следующие черты

характера?

(См. Приложение 12)

3. заполни каждый из предложенных квадратов, дополнив изображения на

свое усмотрение. Не думай долго над заданием.

Дай волю своей фантазии.

Большая просьба: делай все самостоятельно, не заимствуй сюжет у соседа.

( по окончанию работы тест интерпретируется) (Приложение 32).

(См. Приложение 13

4. Люди отличаются не только характерами, но и манерой поведения, одни

подвижны, энергичны, эмоциональны, другие медлительны, спокойны

невозмутимы. От чего это происходит?

Это зависит от типа нервной (психической) деятельности. Особенности

протекания психической деятельности зависят от свойств темперамента

***Темперамент*** *– это индивидуальные особенности человека,* *которые*

*определяют динамику его психической жизни: скорость процессов мышления, темп и ритм деятельности, активность или пассивность в общении.*

Существует четыре типа темперамента холерик, сангвиник, флегматик и

Меланхолик. С их характеристиками мы познакомимся, когда вы

определите свой тип.

(См. Приложение 14)

Раздаются бланки ответов теста Айзенка (Приложение 33)

***Определите***  *свой тип темперамента, используя опросник*

*Айзенка.*

* Ответьте на вопросы «да» или «нет» в зависимости от того, соответствует или нет твоему поведению или чувству. Отвечайте быстро, важна ваша первая реакция на вопрос, а не результат размышлений.

(Идет работа с опросником Айзенка)

( по завершении работы)

Теперь установим совпадения по каждой шкале:

1. «Ложь»

«Да»: 8,16, 24,28, 36, 44.

«Нет»: 4,12,20,32, 40,48 Норма: 4 – 5 баллов, при 6 баллах ответы недостоверны

1. .Экстраверсия – интроверсия

«Да»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43,46, 49, 53, 57.

«нет»: 6, 33, 51, 55, 59. Норма 11 – 14 баллов

1. Нейротизм (Эмоциональная устойчивость – неустойчивость):

«Да»: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 58, 60.

Норма: 10 – 15 баллов

* Найдем полученные значения экстраверсии и нейротизма на системе координат и установим тип темперамента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Крайние  типы | Н ≥12  Э≥12  холерик | Н≥12  Э <12  меланхолик | Н<12  Э<12  флегматик | Н<12  Э≤12  сангвиник |

Краткую характеристику типа вы можете прочитать рядом с вашим типом темперамента

Показателем на системе координат.

***Рефлексивная часть:***

1. Какой материал был наиболее интересным?
2. Много ли нового вы узнали?
3. В чем испытали трудность?
4. Выскажите общее впечатление о занятии

***Занятие 2***

Тема: **Характер. Воспитание характера**

Цель: Определить и развивать в себе черты успешной

Личности.

**Ход занятия**:

***Теоретическая часть:***

Ты растешь. По мере взросления твоя жизнь не становится легче.

Тебе все чаще приходится сталкиваться со множеством трудностей в повседневности. Только человек с твердым характером может преодолеть «вызовы жизни». Только упорство, воля, уверенность в себе и сильное желание поможет тебе достичь успеха в жизни. То, какими личными качествами обладает человек, гораздо важнее в достижении успеха, чем его таланты. Формирование характера – это не краткосрочный проект, а кропотливая ежедневная работа над собой.

***Практическая часть:***

(См. Приложение 15)

1.Самоанализ

* Подумайте и выберите цвет, который соответствует следующим

утверждениям:

* Зеленый – да, я уверен в этом
* Желтый – я не совсем уверен в этом
* Красный – у меня с этим проблема

Ниже таблицы с утверждениями найдите интерпретацию

результату вашего самоанализа.

2. Определите, что помогает вам быть уверенным в себе?

(См. Приложение 16)

Важно в жизни уметь ставить перед собой цель и добиваться ее.

Целеустремленность – это одно из самых важных личностных качеств

успешного человека, которое проявляется в стремлении достичь намеченной

цели и осуществить свою мечту.

* Задай сам себе вопросы и определи, умеешь ли ты добиваться своей цели?

Помни, что серьезное стремление к какой –либо цели – половина успеха в ее достижении. И еще, знай, что в жизни нужно стремиться обгонять не других, а самого себя!

(См. Приложение 17)

1. Умеешь ли ты плодотворно организовывать свой день, и эффективно управлять своим временем.

Матрица времени поможет вам правильно распределять время каждого вашего дня, чтобы рационально его использовать.

* Каждый сектор круга, изображенного в Приложении 17 соответствует одному часу суток .

-Впишите в них свои дела, которые вы выполняете ежедневно.

* Посмотрите на матрицу и определите, ваш день насыщен делами, или недостаточно заполнен? На что вы затрачиваете больше времени: на себя, на друзей, на учебу, на отдых, на любимое дело, на просмотр ТВ, домашние задания или что –либо другое?

1. В жизни очень важно научиться уважать себя и других.

Если вы испытываете ответственность за свою жизнь , вас волнует ваше будущее, значит в вас развито самоуважение.

Если вы никогда не подводите других, особенно зная, что вас ждут, или от м вас зависит решение какого – то дела, значит, вы с уважением относитесь к людям, и значит вы ответственный человек.

У каждого человека есть обязанности и оттого, как он их выполняет можно судить о его ответственности.

* А какие обязанности есть у тебя?

(См. Приложение 18)

Говоря о свойствах характера и качествах успешной личности, нельзя не сказать о вежливости и доброте.

* Давайте вместе обсудим высказывания о доброте и вежливости, а затем вы ответите на вопросы.

***Рефлексивная часть:***

1. Что было для вас новым в материале занятии?
2. Какие задания вам понравилось выполнять?
3. Были ли у вас затруднения, при выполнении каких – либо заданий?
4. Открыли ли вы в ходе наших занятий что- либо новое о себе?

***Занятие 3***

Тема: **Эмоции и управление ими.**

Цель Формировать умение управлять своими эмоциями.

**Ход занятия**:

***Теоретическая часть:***

Мы живем в достаточно сложном мире. Человек познает мир через призму себя. Он изучает мир вокруг себя, овладевает навыками, приобретает ценности, вступает в общение с разными людьми. На каждое событие, малое или большое, человек реагирует определенным образом. Чем то он доволен, кого –то он обожает, что – то или кто – то его не устраивает или даже раздражает. К сожалению, от неприятностей в жизни никто не застрахован. Потому, очень важно научиться, как можно меньше реагировать на раздражающие нас факторы, правильно вести себя в стрессовых ситуациях, определить для себя способы выхода из стрессового состояния.

Сегодня мы будем учиться бороться со стрессом.

***Практическая часть:***

(См. Приложение 19)

1. Давайте определим, какие источники могут вызвать стрессовую ситуацию и каким образом?
2. В таблице указаны проблемы, которые могут вызвать стресс.

* Выберите те проблемы, которые вас особенно волнуют

(См. Приложение 19, 20)

1. Существуют определенные правила поведения и реагирования, которые могут предотвратить стресс.

* Давайте разберем эти правила. Они указаны под заголовком «Несколько советов по борьбе со стрессом.

1. А сейчас, мы познакомимся с упражнениями, которые можно применять для снятия нервного напряжения.
2. Помните, что никто не решит ваши проблемы, кроме вас самих.

* Прочтите советы и запомните, как нужно себя вести, чтобы выйти из проблемной ситуации и не причинить своему психическому здоровью большого вреда

Помните, нет таких проблем, которые нельзя было бы разрешить!

***Рефлексивная часть:***

1. Какой багаж знаний ты уносишь с сегодняшнего занятия?
2. Знаете ли вы, к кому вы можете обратиться в проблемной ситуации?

***Занятие 1***

Раздел III

Тема: **Коммуникативность. Взаимоотношения между людьми и их роль в жизни человека.**

Цель: Определить уровень коммуникативных и организаторских способностей. Учить строить отношения с людьми

**Ход занятия:**

***Теоретическая часть:***

Жизнь – это постоянное взаимодействие с окружающими людьми.

Человек живет среди людей и для людей. В межличностных отношениях очень важно уметь общаться. Умение общаться – это целое искусство, которому можно учиться всю жизнь, ведь на протяжении жизни мы встречаемся все с новыми и новыми людьми, и с ними, приходится строить новые отношения. Существует два вида взаимоотношений: личные и деловые.

***Личные –*** отношения, основанные на чувствах людей друг к другу: любви, симпатии, безразличии, ненависти, приязни, неприязни. Это наши отношения с близкими людьми, родственниками, просто знакомыми и не совсем знакомыми людьми.

***Деловые –*** отношения, возникающие при выполнении определенных обязанностей или дел.

***Практическая часть:***

(См. Приложение 21)

1. У вас уже существует определенный опыт общения с людьми

* Запишите в таблице, с какими людьми вы строите личные

отношения, а с кем вступаете в деловые отношения

1. В межличностных отношениях очень важно уметь общаться:

- Прощать и уступать в интересах дела

- Выслушивать мнение собеседника и стараться понять его

проблемы

- Признавать свою вину и извиняться

- Помнить и употреблять шесть очень важных слов:

«Я признаю, что допустил ошибку»

«Большое спасибо»

«Пожалуйста»

«А как ты думаешь?»

«Если ты хочешь …»

«Ты выполнил очень важную работу»

(См. Приложение 22)

1. Люди охотнее общаются с теми, кто им приятен

* Напишите, в первой строке таблицы, три черты характера, которые вам больше нравятся в людях. Вырази те их прилагательными
* Определите два умения, которыми должен обладать этот человек. Выразите их глаголами, и впишите во вторую строку
* Подчеркните нужное выражение, в третьей строке.
* Давайте обсудим, почему именно эти качества вас восхищают в людях?
* Часто ли вы встречаете таких людей?

1. Насколько вы уже умеете строить отношения с людьми и какие вы имеете организаторские способности, вы сможете узнать, ответив на вопросы теста

*(тест КОС)*

* Выберите ответы «да» (+) или «нет» ( - ) на вопросы

(по окончании работы)

* Результаты сравните с ключом :

Ключ КУ Ключ ОУ

1 + 11 - 21 + 31 - 2 + 12 - 22 + 32 -

3 - 13 + 23 - 33 + 4 - 14 + 24 - 34 +

5 + 15 - 25 + 35 - 6 + 16 - 26 + 36 -

7 - 17 + 27 - 37 + 8 - 18 + 28 - 38 +

9 + 19 - 29 + 39- 10+ 20 - 30 + 40 -

* .Вычисли коэффициент КУ и ОУ по формуле:

К= 0,05 х С

где К - величина оценочного коэффициента,

С – количество, совпадающих с ключом ответов

Показатели, близкие к 1, говорят о высоком уровне КУ и ОУ

* Определите свой результат:

*Коммуникативные умения*

Показатель Уровень

0, 10 - 0,45 1 – низкий

0,46 - 0,55 2 – ниже среднего

0, 56 – 0,65 3 – средний

0, 66 - 0,75 4 – высокий

0,76 – 1 5 - очень высокий

*Организаторские умения*

Показатель Уровень

0, 20 - 0,55 1 – низкий

0,56 - 0,65 2 – ниже среднего

0, 66 – 0,70 3 – средний

0, 71 - 0,80 4 – высокий

0,76 – 1 5 - очень высокий

* Запишите свой результат в портфолио

***Рефлексивная часть:***

1. Интересна ли была тема занятия?
2. Нужно ли продолжать тему общения?
3. Согласны ли вы, что большего, уметь строить взаимоотношения между людьми очень важно?
4. Согласны ли вы с утверждением, что коммуникативный (общительный) человек может добиться большего, чем человек замкнутый?

***Занятие 2***

Тема: **Общение.**

Цель: Определить и развивать наиболее эффективные

средства общения

**Ход занятия:**

***Теоретическая часть:***

Слово «общение» каждый из нас и слышит и употребляет достаточно часто. Всем известны такие выражения: « он не умеет общаться» или «мы хорошо пообщались с друзьями», «общение на уроке» и т п. Что же такое общение?

*Общение –* это обмен сообщениями, передача информации.

* Давайте рассмотрим диаграмму (См.Приложение 23)

На нем мы можем рассмотреть составляющие общения.

Оно состоит из:

4% вербального общения, т.е общения при помощи речи;

48% - невербальных методов общения (позы, язык телодвижений, походка)

21 % - чувств и эмоций

27 % - жестов

Общение невозможно без тех, кто общается

Общение – одна из важнейших потребностей человека.

Общение включает в себя:

* Восприятие другого человека (других людей)
* Обмен информацией (или сообщениями)
* Обмен чувствами и переживаниями
* Понимание другого человека

Для собеседников важен сам факт общения: их слушают и дают возможность говорить, высказываться. Если вы хотите, чтобы люди слушали вас, то сначала надо научиться слушать самим.

***Практическая часть:***

(См.Приложение 23)

1. Ответь на вопросы внизу страницы

(См.Приложение 24)

1. Одним из важнейших качеств личности в общении является такое качество как толерантность. Толерантность – это не просто модное слово. Это важное качество успешного человека во всех сферах жизни.

**Быть толерантным** - это значит проявлять уважение и внимание к людям, готовность принять проблему другого человека, принимать людей такими,

какие они есть, умение мириться с чужим мнением и быть снисходительным к поступкам других людей.

* Являетесь ли вы толерантными личностями?

Давайте попробуем узнать .

Поставьте галочку в нужной колонке указанных черт личности в таблице.

1. Чем меньше у вас ответов нет, тем выше ваша толерантность.
2. К сожалению в общении часто просто невозможно избежать каких –либо конфликтов.

***Конфликт*** – это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений и планов различных людей или мотивов, потребностей одного человека (внутренний конфликт)

1. Часто ли у тебя возникают конфликтные ситуации?

Избежать конфликтных ситуаций невозможно. Их нужно конструктивно и мирно разрешать.

1. Познакомьтесь с примерной схемой выхода из конфликтной ситуации

*Схема выхода из конфликтной ситуации*

* Создание обстановки (удобное место, спокойный тон)
* Обсуждение ситуации ((дать высказаться каждому; Обсуждать причину, а не друг друга; )
* Принятие решения. Лучшее решение – отношения «победитель» - «победитель»

(См. Приложение 25)

В конфликтных ситуациях люди сознательно или бессознательно, выбирают какой - то определенный стиль поведения

1. Определите свой стиль поведения в конфликте:

* Из каждой пары утверждений, выбери вариант А или Б, то

есть тот, который больше подходит к тому, как ты поступаешь.

* Ответив на все вопросы, подсчитай сумму выборов в каждой колонке и определи свой стиль по наибольшей сумме.
* Запиши свой стиль поведения в конфликте ниже бланка ответов.

***Рефлексивная часть:***

1. Что показалось самым новым интересным на занятии?
2. Нравиться ли вам узнавать что – то новое о себе?
3. Умеешь ли вы самостоятельно анализировать себя и свой характер?
4. Как часто вы этим занимаетесь?

***Занятие 3***

Тема: Общение и личностный рост

Цель: Сформировать т понятие настоящего друга. Выявить

и развивать лидерские и организаторские качества.

Обозначить свое умение работать в команде.

**Ход занятия:**

***Теоретическая часть:***

В общении человек растет, приобретает новые знания, воспитывает свой характер, формирует отношения к окружающему миру, к самому себе. От того как он строит свое общение с окружающими его людьми, во многом зависит его психическое здоровье, его положение в обществе, его социальное положение.

На прошлом занятии мы уже говорили о тех качествах личности, которые помогают человеку успешно взаимодействовать с людьми. Сегодня мы поговорим о таком качестве, как дружба и умение дружить.

Каждый человек нуждается в доброжелательных , тесных отношениях. Такие отношения дают людям почувствовать, что они нужны друг другу, что они могут надеяться на помощь, поддержку, сочувствие сопереживание другого человека. Речь идет о дружбе.

***Практическая часть:***

(См. Приложение 26)

1. Ответь на вопросы:

- Много ли у тебя друзей? -

- Есть ли у тебя самый близкий друг? -

- Есть ли у тебя недоброжелатели? -

1. Вы не обращали внимания, на то, что сопереживать в горе могут многие люди, а вот порадоваться чужой радости, это дано не многим.

Радоваться успехам другого, может только истинный друг. Дружба – это глубокое, сильное чувство близости, взаимной привлекательности, доверия людей друг к другу.

* А можете ли вы быть настоящим другом кому либо? Воспитаны ли в вас качества, которыми должен обладать настоящий друг? Давайте проверим.

(Детям предлагаются распечатки с опросником «Настоящий ли я друг?»

Вам предлагается небольшой опросник. Выберите один из предложенных вариантов поведения, как бы вы поступили в подобных случаев.

( По окончании работы, подсчитай количество ответов а) и б),

Ты настоящий друг, если у тебя 8 ответов а);

Ты неплохой друг, если ты набрал 6 -7 ответов а)

Ты не очень хороший друг, если ты набрал менее 6 баллов

* Запишите свой результат на странице портфолио.

(См. Приложение 27)

1. В каждом человеке есть потенциал к лидерству. Важно вовремя заметить в себе лидерские качества и целенаправленно их развивать. Лидер, как личность, уделяет внимание развитию в себе лидерских качеств.

* Кто вы в коллективе класса :лидер, ведомый, или «диссидент»?

Подчеркните нужное .

* Выполняя, или участвуя в каком либо деле, человек выступает в определенной роли. Можете ли вы в делах быть:

организатором, инструктором, наставником, советником, оратором.

Отметьте галочкой те роли, которые вы выполняли.

1. А теперь в характеристической структуре лидера попробуйте отметить те качества, которыми вы обладаете.

* Посмотрите на список лидерских качеств, который у вас получился, и оцените свой лидерский потенциал. При любом результате, не прекращайте развивать в себе лидерские качества, ведь вашей жизни эти качества очень пригодятся.

1. В жизни очень важно уметь работать в команде. Ведь вы сейчас находитесь в команде своих одноклассников, живете в команде своей семьи, а в будущем будете работать в коллективе сослуживцев.

* Как ты думаешь, какие качества нужны человеку для работы в команде? Запишите эти качества на странице портфолио.
* А какую работу вы могли бы выполнять в команде?
* Давайте обсудим, какие качества для работы в команде вы вписали и почему?

***Рефлексивная часть:***

1. Считаете ли вы важным те качества, которые мы рассматривали на занятии и почему?
2. Исследуя себя, как настоящего друга и как лидера, вы за себя порадовались, или разочаровались?
3. Было ли интересным занятие?

***Итоговое занятие – практикум.***

Тема: Оценка достижений.

Цель: Спрогнозировать свою зону успеха на будущее.

Определить свое место нахождения на пути к

достижению цели.

1. Итак, шаг за шагом мы приближаемся к цели. Наша цель – стать успешным в жизни. Успех каждый определяет для себя сам, А значит и цель в жизни у каждого своя. Об этом мы говорили на наших занятиях.

(См. Приложение 28)

1. Давайте прочтем и осмыслим цитаты, размещенные у вас в Приложении 28.
2. Сегодня мы подведем своеобразный итог того, что мы узнали или проанализировали о себе на наших занятиях.

Перед вами «Пирамида успеха».

* Проанализируйте свои возможности: сможете ли вы добиться своей цели. Отметьте, на какой высоте горы вы сейчас находитесь в достижении своей цели.
* Если есть желание, давайте вместе обсудим результаты, а вдруг вы недооценили сои возможности и взгляд о стороны вам в этом поможет.

(См. Приложение 29)

1. Каждый из вас уже как то представляет свое будущее.

* Постройте свою «Лестницу успеха»: какими вы себя видите в разных сферах жизни (образовании, семье, работе) через 5, 10 и 15 лет?

**Порадуйтесь за себя, вы знаете, чего вы хотите! Теперь возьмите с собой в дорогу свою силу воли, веру в себя, талант и упорство и у вас все получится!**

1. Жизнь состоит из успехов и неудач. Успехам можно радоваться, а неудачи необходимо анализировать, для того, чтобы взять что – то полезное для себя и не повторять ошибки бесконечно. Ведь неудачи нас многому учат.

* Начните это сегодня. Вспомните, что полезного вы сделали в этом году?
* А какие неудачи посетили вас?
* А теперь скажите, чему вас научили ваши неудачи?

(См. Приложение 30)

1. А сейчас, используя карту успешности и вооружившись знаниями о себе, которые вы получили на предыдущих занятиях оцените свои качества от «1» до «10», где высший балл «10», а низший «1»Выбранную оценку обведите в кружочек.

* Сами сделайте вывод, достаточно ли вы сформировали качества успешной личности.

***Итоговая рефлексия***

* Сделайте вывод, много ли вы узнали о себе в ходе работы на наших занятиях. Полезна ли была эта работа

(См. Приложение 30)

**И в итоге нашей работы, как подарок возьмите с собой в свою дорогу в жизнь принципы, придерживаясь которых, ты сможешь стать достойной личностью.**

**Список литературы**

1. Прутченкова А.С. «Портфолио, или папка личных достижений ученика» (ролевая игра) /А.С. Прутченкова , Т.Г.Новикова / Подготовка педагогических кадров к введению предпрофильного обучения / под ред. И.Д.Чечель. – М.: АПК и ПРО 2003.
2. Чистякова С.Н.Элективные ориентационные курсы и другие средства профильной ориентации и предпрофильной подготовки школьников. – М.:АПК и ПРО, 2003.
3. Социализация и творческое развитие личности /под ред. В.Г.Рындак.- Оренберг, 2000.
4. Родионова Р.Ф. Взаимодействие педагогов и старших школьников: технология и творчество. -Л., 1989.
5. Петровский А.В.Что мы знаем и чего не знаем о себе?/А.В.Петровский. - М 1988.
6. Психологическое сопровождение выбора профессии / под ред. Э.М. Митиной. – М 2003.
7. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твое здоровье: Регуляция психики – Спб.: «Детство пресс», 2001.
8. Тесты для выбирающих профессию /сост. А.М.Кухарчук , В.В. Лях, С.Г.Макарова – Минск : «Современная школа» , 2008.
9. Психология: Учебное пособие / под редакцией И.В.Дубровиной . – Московский психолого – социальный институт ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2001.
10. Личное портфолио старшеклассника: учеб. – метод пособие / З.М.Молчанова, А.А.Тимченко, Т.В.Черникова; Под ред. Т.В.Черниковой, - 2-е изд., стереотипное – М: «Глобус», 2007.