**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Основы личностного самопознания»**

Педагога-психолога Коуркиной Риммы Рафаэлевны

МБОУ «СОШ №3» г . Альметьевск, Республика Татарстан

**Пояснительная записка**

Изменения, предполагающиеся в образовании, а именно - введение профильного обучения в старших классах, более вариативное и дифференцированное обучение - предполагают у школьников готовность к совершению ответственного выбора. От них потребуется раннее (уже к концу девятого класса) самоопределение по отношению к будущему профилю обучения, которое тесно связано с выбором профессии. Однако, как показывают результаты многих педагогических и психологических исследований, готовность к профессиональному самоопределению недостаточна даже у выпускников школ. Часто оказывается, что выбор профессии был недостаточно продуманным и осознанным. Известно, что успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности. А такие показатели психического развития, как способность к самоанализу, волевой саморегуляции, уровень мотивированности и др. чаще всего недостаточны у девятиклассников, они часто инфантильны, малоактивны, не готовы к решению серьезных проблем.

 С другой стороны, уже в подростковом возрасте складывается избирательный характер отношения к школьным предметам, появляются профессионально ориентированные мотивы учения, сензитивность к приобретению профессиональных знаний, умений и навыков.

Всё это ставит перед педагогами и психологами проблему целенаправленного повышения психологической готовности девятиклассников к профессиональному и личностному самоопределению. Образование должно готовить ребенка к полноценному вхождению в реальное современное общество с его быстрыми темпами развития и противоречивыми тенденциями. Это требует не только информированности, наличия знаний, а скорее умения самостоятельно ориентироваться в информации, принимать решение, сформированности ценностно-смысловых установок, наличия жизненных планов и т.д.

**Целью** предлагаемого курса является развитие у школьников психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению. Мы выделяем следующие составляющие, определяющие готовность к осознанному и ответственному выбору:

1. Когнитивная готовность, включающая в себя умение воспринимать и анализировать информацию, постулировать альтернативы выбора, определяющая альтернативы возможных действий в ситуации выбора.
2. Ценностно-мотивационная готовность, определяющая смысл выбора, мотивы и ценности, лежащие в его основе.
3. Волевая готовность к реализации принятого решения, в основе которой лежит развитие эмоционально-волевой саморегуляции, умения преодолевать внешние и внутренние препятствия.

**Основная идея курса** – расширение субъективного пространства возможного действия (Веракса Н.Е., Багова Р.Х.) в ситуации выбора путем решения следующих **задач:**

1. Развитие рефлексивных умений, в частности умения осмысливать свою жизненную ситуацию как ситуацию выбора.
2. Развитие умения постулировать возможные действия в ситуации выбора, преодолевать мыслительные стереотипы.
3. Развитие умения осознавать свои мотивы и ценности, анализировать их связь с отношением к альтернативам в ситуации выбора.
4. Развитие умения преодолевать эмоциональные барьеры на этапе принятия решения и его реализации.

 Основная форма проведения занятий - урок. Группа учащихся не должна быть больше15-18 человек. Пространство должно быть организовано таким образом, чтобы у учащихся была свобода передвижений. У урока должны быть четкий ритуал начала и конца. На каждом уроке нужно формулировать цель для учащихся, это цель должна быть им понятна и интересна. В большинстве случаев, цель урока сформулирована в названии темы. Подведение итогов желательно проводить в виде рефлексивного обсуждения.

 На занятиях применяются активные групповые методы работы - тренинг, дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, психотехнические приемы. С одной стороны, они имеют широкие развивающие возможности, но с другой, они могут оказаться для учеников непривычными. Поскольку урок к тому же, в сознании ученика ассоциируется с необходимостью отметки, в ее отсутствие мотивация детей снижается. Поэтому начало курса направлено на формирование мотивации и создание необходимой психологической атмосферы в группе. При первоначальном периоде работы следует делать особый упор на развитие у школьников навыков взаимодействия, готовности к коллективным формам работы, договориться с учащимися о правилах групповой работы и научить соблюдать эти правила. Каждый раздел курса предваряется короткой притчей, интерпретация которой учащимися позволяет ведущему сделать вывод об уровне понимания затронутой проблемы учащимися.

 ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Общее****кол-во часов** |
|  | Вводное занятие. Выявление ожидания учащихся по данному курсу.  | 1 |
|  | Кто я? Какой Я? Мой внутренний мир | 1 |
|  | Наш символический образ Я. Учимся познавать себя | 1 |
|  | Я умею ставить цели и достигать их. Мечты и планы. | 1 |
|  | Принятие решений. Классический подход к принятию решений | 1 |
|  | Стратегии поведения при принятии решения. Типы принятия решений | 1 |
|  | Коллективное принятие решений | 1 |
|  | Общение как многомерное явление Формальное и неформальное общение. | 1 |
|  | Эффективное и неэффективное общение Нормы общения | 1 |
|  | Основные слагаемые эффективного общения. | 1 |
|  | Конструктивное общение. Приёмы расположения к себе | 1 |
|  | Развитие коммуникативных навыков. Построение отношений с близкими людьми | 1 |
|  | Что такое конфликт? Причины конфликтов | 1 |
|  | Человек в конфликте Стили реагирования в конфликтных ситуациях | 1 |
|  | Семинар-тренинг «Конфликт. Способы выхода из конфликта» | 1 |
|  | Самооценка и саморазвитие.Способы повышения самооценки | 1 |
|  | Учимся понимать и высказывать свои желания | 1 |
|  | Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения | 1 |
|  | Права личности и уважение прав других. Учимся слушать мнения других о себе.  | 1 |
|  | Учимся видеть новые возможности. Учимся строить пространство возможного действия | 1 |
|  | Учимся выбирать критерии выбора | 1 |
|  | Профессиональное и личностное самоопределение | 1 |
|  | Путь к самопознанию. Образ “Я” и выбор профессии. | 1 |
|  | Азбука выбора профессий. Новые профессии на рынке труда. | 1 |
|  | Роль познавательных процессов личности в выборе профессии | 1 |
|  | Эмоции и волевая регуляция в профессиональной деятельности | 1 |
|  | Учёт интересов и склонностей в профессиональном самоопределении | 1 |
|  |  Темперамент в профессиональном становлении личности. | 1 |
|  |  Мотивы, и их роль в профессиональном самоопределении | 1 |
|  | Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении | 1 |
|  |  Итоговое занятие по курсу. | 2 |

ЛИТЕРАТУРА.

1. Битянова М. Система развивающей работы школьного психолога.// Школьный психолог. 2004. № 44.
2. Вачков И. Методы психологического тренинга в школе. // Школьный психолог. 2004. № 47.
3. Если ты не осел, или как узнать суфия. Суфийские анекдоты. СПб.,2003.
4. Клюева Н.В. Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга. Ярославль. 1992.
5. Методика выявления готовности старшекласскиков к выбору профиля обучения. \\ Под ред. С.Н. Чистяковой. М., 2003.
6. Психологическое сопровождение выбора профессии. //Под ред Л.М. Митиной. М., 2003
7. Климов Е.А. Как выбирать профессию.- М. 1990.
8. Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе. М., 2002.
9. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. - М., 1996.