

**Планируемые результаты**

Курс «Самосовершенствование личности» предназначен для теоретической ориентировки, методологического осмысления ребёнком и подростком своей школьной жизнедеятельности, для создания теоретического фундамента его саморазвития.

Курс представляет самостоятельный учебный предмет, он ведётся с I по XI класс. В нём в систематизированном виде излагаются знания о человеческой личности, отношениях людей друг с другом и обществом, об общечеловеческих ценностях, культуре поведения и жизнедеятельности – о многом, что необходимо развивающемуся человеку, но чего нет в учебном плане и программах массовой школы.

Курс «Самосовершенствование личности» есть надпредметный теоретический концентрат, представляющий методологию собственной учебной и внеклассной внешкольной деятельности ребёнка и подростка.

Занятия дают детям возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Одна из актуальных проблем, встающих в подростковом, юношеском возрасте – недостаточная сформированность коммуникативных навыков. Межличностное общение в подростковом возрасте чрезвычайно значимо и предельно избирательно. Потребность в общении ярко выражена у подростков. Однако зачастую они испытывают сложности при установлении контактов с собеседниками, при необходимости передать или воспринять информацию, организовать коллективную работу.

Знакомство с технологией общения через анализ и проигрывание реальных ситуаций помогает человеку осознать свой стиль, его позитивные и негативные стороны, позволяет юношам и девушкам развивать свои коммуникативные способности осмысленно и конструктивно.

Привлекательность таких занятий состоит в организации условий для соприкосновения с общечеловеческими духовно-нравственными ценностями, заключенными в культуре, которая вне нас. Отношение к себе и другим складывается под влиянием опыта исторического, позволяющего приобщится к более широкому контексту таких понятий как счастье, добро, красота, ум, справедливость и пр. И одновременно расширяют рамки индивидуальной жизни, учат видеть всеобщее и уникальное в человеке.

В результате участия в программе ребята смогут: расширить свой социальный опыт общения, научиться слушать других, повысить способность точно оценивать собственные возможности и ограничения, стать более успешными при взаимодействии в новых или нестандартных ситуациях, научиться принимать ответственность за свои слова и поступки.. Содержание раздела "Управляй собой" 10 класс

Учит подростка владеть собой — управлять

своим внешним обликом и поведением, а также физическим и

психическим состояниями. Умение владеть собой понимается, прежде  
 всего, как способность действовать, поступать, управлять своими

эмоциями, разумом и поведением в соответствии с соображениями своего высшего механизма самоуправления — сознания, выбирающего оптимальный путь взаимодействия с окружающей средой.

Однако эмоционально-волевая и действенно-практическая сферы личности не всегда подчинены холодному рассудку, особенно в "бунтующем" возрасте, когда возникает поведение, отклоняющееся от устанавливаемых обществом норм. Чтобы обуздать свое поведение, научиться "властвовать собой", надо знать законы саморегуляции, уметь их применять.

Курс "Управляй собой" дает представление о классических формах воздействия на свое внутреннее состояние и внешнее поведение, включает различные тренинги, упражнения.

Содержание раздела "Реализуй себя" 11 класс

Обращен к старшим школьникам, будущим выпускникам. Самореализация — это процесс и результат осуществления (реализации) человеком своих жизненных сил, возможное-тей и способностей, своего предназначения в процессесвоей жизни, в своей судьбе.

Самореализация составляет сущность жизни, является важнейшей стороной человеческого счастья. Потребность в самор реализации заложена в человеке природой, в процессе развития она проявляется в форме интересов, стремлений, ценно ценно стных ориентации и социальных установок, целей жизни. Это стремление к самореализации, еще не имеющей заве н завершения называют самоактуализацией.

Самоактуализация, по А. Маслоу, означает активное переживание, постоянный духовный рост и выбор: движение вперед или отступление (7).

Самоактуализация — это доверие к своему Я, а не опора на авторитеты, честность перед собой и другими, это способность принять ответственность за свои действия и решения.

Самоактуализация — это прежде всего труд, труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет в будущем.

Одиннадцатиклассники уже живут этим ближайшим будущим, связывая его с выбранной профессией, со статусом будущего Мужа или Жены, Отца или Матери, Человека и Гражданина. Социально важными качествами в современных условиях становятся предприимчивость, конкурентоспособность, деловитость. Обостряются требования ко всем сторонам социализации личности (социальной адаптации, автономизации и социальному закаливанию).

Курс "Реализуй себя" готовит юношей и девушек к важнейшим социальным ролям, в которых будет реализоваться положительная программа послешкольной жизни — ролям труженика, семьянина и гражданина.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | «Управляй собой» | 34 |
| 2 | «Реализуй себя» | 34 |

**Календарно- тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | темы. | Часы. | Дата. |
| 1 . | Введение. | 1 |  |
| 2. | Вперед, оглядываясь назад. | 1 |  |
| 3-4 | .Еще раз об индивиде, личности и душе. | 2 |  |
| 5. | Ваша модель из 1800 деталей. | 1 |  |
| 6-7. | Семья ваших «Я». | 2 |  |
| 8. | Самоуправляемая и саморегулируемая. | 1 |  |
| 9. | Умейте властвовать собой. | 1 |  |
| 10. | Психологический автопилот. | 1 |  |
| 11 . | Укрощение « строптивых эмоций» | 1 |  |
| 12. | Берегите нервы. | 1 |  |
| 13. | Хозяин своего поведения. | 1 |  |
| 14. | Мысли управляют мыслями. | 1 |  |
| 15. | Нравственная саморегуляция. | 1 |  |
| 16. | Самоуправление в конфликте. | 1 |  |
| 17-18. | 3ащита от манипуляций. | 2 |  |
| 19. | Надо ли подавлять эмоции? | 1 |  |
| 20. | Релаксация. | 1 |  |
| 2 1-22. | Саморегуляция в любви. | 2 |  |
| 23. | Ищите помощь себе извне. | 1 |  |
| 24. | Спасательный круг юмора. | 1 |  |
| 25. | Энергетическая саморегуляция. | 1 |  |
| 26-27. | Аутогенная тренировка. | 2 |  |
| 28 -29. | Медитация. | 1 |  |
| 30. | Саморегуляция в христианстве. | 1 |  |
| 3 1 . | Гармония физического и психического. | 1 |  |
| 32. | Путь к космическому сознанию. | 1 |  |
| 33. | Живая этика. | 1 |  |
| 34. | Заключение: к великой тайне. | 1 |  |
|  | Итого: | 34 |  |

**Календарно- тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема. | Часы. | Дата. |
| 1 . | Введение | 1 |  |
| 2. | Осуществить себя. | 1 |  |
| 3. | Вечные вопросы жизни. | 1 |  |
| 4- 5. | Счастье. | 2 |  |
| б. | Каждый сам кузнец. | 1 |  |
| 7. | У начал семьи. | 1 |  |
| 8-9. | 3аконы сохранения. | 2 |  |
| 10-11 . | Будущим родителям о будущих детях. | 2 |  |
| 12-13. | От самоопределения к самореализации. | 2 |  |
| 14- 15. | Карьера. | 2 |  |
| 16. | Подготовка к рынку. | 1 |  |
| 17. | Бизнес. | 1 |  |
| 18. | Рынок тру да. | 1 |  |
| 19. | Мотивация достижения. | 1 |  |
| 20. | Тренинг мотивации достижения. | 1 |  |
| 21. | Свобода и ответственность. | 1 |  |
| 22-23 . | Среди законов. | 2 |  |
| 24. | Священный долг. | 1 |  |
| 25-26. | Культурный досуг. | 2 |  |
| 27. | Вера и суеверия. | 1 |  |
| 28-29 . | Жизнь без розовых очков. | 2 |  |
| 30. | Ваше здоровье, господа! | 1 |  |
| 31-32 | .К своей социальной зрелости. | 2 |  |
| 33-34. | Эскиз будущей жизни. Заключение. | 2 |  |
|  | Итого: | 34 |  |