

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Удмуртский республиканский социально-педагогический колледж»



Директор _____ /Л.А. Кожина

« 04 » 10 2018 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОСНОВЫ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ
ПЕДАГОГА»**

(для обучающихся социально-педагогических классов в рамках сетевой формы реализации образовательных программ)

Рассмотрена на заседании научно-методического совета БПОУ УР «УРСПК»

Протокол № 1 от 04.10 2018 г.

Председатель: _____ О.Г. Комлева

2018 год.

Пояснительная записка

Главной целью организации профильных социально-педагогических классов в общеобразовательной школе является формирование у учащихся способности выбрать сферу профессиональной деятельности, т.к. правильный выбор профессии – это залог успеха в жизни. Школьные годы – основной этап формирования интереса к осознанному труду, поэтому оказание помощи учащимся в выборе профессии должно занимать одно из ведущих мест в образовательном процессе. Но необходимо отметить, что в любом виде профессиональной деятельности к специалисту со стороны работодателя предъявляются определенные требования как к личности, которыми он должен обладать. Это в первую очередь высокий уровень развития интеллекта, целеустремленность и умение организовывать и регулировать собственную деятельность.

Предлагаемая программа психологического практикума составлена на основе новых рекомендаций по проектированию учебного курса (Г.Б. Скок, Н.И. Лыгина и др. 2013 г.) и с учетом современных требований социально-экономического развития общества к будущему специалисту.

Данные требования включают в себя:

- инициативность (динамизм и творчество, самостоятельность мышления и действия);
- умение сотрудничать (конструктивное и целенаправленное взаимодействие с другими);
- умение работать в коллективе (групповые формы деятельности вместо соперничества);
- взаимное обучение (умение учиться у других и учить других);
- владеть оценочными действиями (рефлексия деятельности);
- коммуникативность (владение вербальной и невербальной коммуникацией; умение слушать; читать и правильно интерпретировать смысл полученной информации);
- умение логически мыслить (избегать механического заучивания и запоминания);
- умение решать проблемы и принимать решения (нестандартность мышления);
- умение получать и использовать информацию (информационная культура);
- умение прогнозировать и планировать собственную деятельность (саморегуляция);
- умение учиться (владеть когнитивными умениями и навыками, способствующими приобретению новых знаний и умений)

(Ж. Перспективы. – №2, 2011 г., с.17)

Данные требования могут быть рассмотрены как индивидуальные и как социальные качества личности. И коль эти качества определены, они должны формироваться и развиваться у учащихся уже в процессе обучения в общеобразовательной школе.

Стратегическая (главная) цель предлагаемого курса состоит в овладении учащимся необходимыми знаниями и умениями по самоорганизации, саморегуляции собственной деятельности, развитии возможностей повышения своего интеллектуального потенциала для наиболее эффективного взаимодействия, мобильности и социальной адаптации в изменяющемся современном обществе.

Психологический практикум имеет прикладную направленность, содержит конкретные рекомендации и включает много упражнений по самосовершенствованию.

Учитывая прикладную направленность данного практикума, изучение каждого модуля целесообразно строить в соответствии с особенностями практического сознания человека. Учащиеся должны найти взаимосвязанные ответы на четыре вопроса:

-Зачем, ради чего необходимо освоение данной темы, или какие возможности открываются при ее практическом изучении?

-Какие психологические механизмы лежат в основе аспекта самоорганизации?

-Что конкретно надо делать, осваивая и реализуя данный аспект самоорганизации, или каковы программы действий по самоорганизации?

-Что мне мешает овладеть этим аспектом самоорганизации, или какие у меня существуют личные психологические трудности?

Эти четыре вопроса соответствуют четырем аспектам практического сознания, которые функционируют в единстве – система ценностей, система оперативных знаний, система программ действий и самосознание.

Для формирования познавательной мотивации целесообразно проводить групповые дискуссии, на которых приводить конкретные факты, примеры и аргументы необходимости умений и навыков самоорганизации деятельности в будущей профессиональной деятельности. Знания о психологических механизмах тех или иных аспектов самоорганизации учащиеся получают из объяснений преподавателя и самостоятельного знакомства с рекомендуемой литературой. Освоить программы действий помогут разнообразные алгоритмы, упражнения и игры. Самосознание может быть расширено за счет проведения диагностических и самодиагностических процедур.

Темы, предложенные в модулях программы, не предполагают строгой последовательности в их прохождении, допускаются вариации. Более того, занятия могут часто носить комплексный характер, включая упражнения и игры из разных тем. На первых занятиях целесообразно познакомить учащихся с некоторыми методами саморегуляции, методами тренировки памяти, первыми уроками быстрого чтения и обработки полученной информации. Эти темы обладают наибольшими мотивирующими воздействиями, и будут способствовать активному включению обучающихся в практическую деятельность. В то же время вопросы общих основ совершенствования и тренировки познавательных процессов, образа жизни лучше включать в занятия несколько позже, поскольку их значение осознается труднее. Существенным условием эффективности занятий является регулярность в освоении тренировочных упражнений, что должно обеспечить развивающий эффект.

Данный практикум может быть предложен учащимся любого профильного класса, т.к. самопознание, саморазвитие и самовоспитание одна из важнейших задач гуманистической школы.

Практикум по самоорганизации предлагается как дополнительный курс к учебному базовому плану. Курс может проводиться в разном объеме: от 17 до 34 часов аудиторных занятий, но в таком случае он будет преследовать разные цели. В объеме 17 часов – это будет ознакомительный курс. При объеме же 34 часа могут достигаться цели приобретения учащимися соответствующих умений и навыков.

В то же время практикум предполагает регулярные самостоятельные тренировки учащихся с целью закрепления умений, полученных на аудиторных занятиях и формирования навыков.

Практические занятия целесообразно строить на текущем материале других общеобразовательных предметов с тем, чтобы они помогали решению реальных повседневных задач учебно-познавательной деятельности.

Комплексный характер программы создает определенные трудности в организации учебных занятий, но наибольшую ценность представляет именно комплексное самосовершенствование учащегося по всем направлениям программы.

Курс обеспечен необходимым методическим материалом, в частности методиками диагностики познавательных процессов, упражнениями и играми на развитие психических процессов, алгоритмами действий, аудиозаписями по релаксации и др.

В данной программе не предусмотрены образцы контролирующих материалов, т.к. оценка достижений обучающихся предполагает самоанализ через рефлексию учащихся и диагностику уровня сформированности умений самоорганизации деятельности до и после изучения курса (см. приложение).

Тактические цели курса (результат)

№ цели	Содержание
После освоения курса учащийся будет	
<i>иметь представление:</i>	
1	о структуре человеческой деятельности;
2	о роли сознания в общении и деятельности человека;
3	об информационной культуре человека;
4	о позициях общения и взаимодействия;
5	об особенностях эмоциональной сферы личности;
6	об основных психических (познавательных) процессах;
7	о механизмах психологической защиты;
8	о самоуважении и самооценке личности;
<i>Знать:</i>	
9	цели, пути и методы самосовершенствования;
10	роль волевых качеств личности в самоорганизации деятельности;
11	свою ведущую репрезентативную систему восприятия информации;
12	разнообразные виды и алгоритмы чтения;
13	правила эффективного слушания;
14	вербальные и невербальные средства общения;
15	виды астенических психических состояний;
16	приемы и способы развития познавательных процессов (внимания, памяти, мышления);
17	значение физической и психической активности в жизни и деятельности человека;
18	способы поднятия самооценки.
<i>Уметь:</i>	
19	планировать элементы собственной учебно-познавательной деятельности;
20	использовать способы развития быстрого чтения;
21	подбирать и использовать упражнения для саморегуляции психических состояний;
22	подбирать и использовать упражнения для развития познавательных процессов;
23	использовать упражнения для поднятия самооценки.
<i>Иметь навыки:</i>	
24	пользоваться методиками самодиагностики;
25	пользоваться методами регуляции эмоциональной сферы;
26	пользоваться приемами развития познавательных процессов;
27	саморегуляции деятельности;
28	работы с литературными источниками.

Структура курса психологического практикума

Модуль 1. Общие основы саморегуляции деятельности.

Цель: построить собственную траекторию индивидуального развития.

Модуль 2. Основы информационной культуры.

Цель: проанализировать собственную информационную культуру и определить пути ее совершенствования.

Модуль 3. Сознание размышляет, бессознательное управляет.

Цель: научить сознательному регулированию своих действий и поступков.

Модуль 4. Саморегуляция эмоциональной сферы.

Цель: выявить продуктивные способы саморегуляции эмоциональной сферы.

Модуль 5. Тренировка и совершенствования познавательных процессов.

Цель: совершенствовать познавательные возможности и способности личности.

Модуль 6. Образ жизни - мечты и цели.

Цель: спроектировать жизненно важные профессиональные цели.

Примерное распределение часов по модулям

№	Название модуля	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов	Самост-ая работа (в часах)
1	Общие основы самоорганизации деятельности.	1(2)	2 (4)	2 (4)
2	Основы информационной культуры.	1(2)	2 (5)	2 (4)
3	Сознание размышляет, бессознательное управляет.	1(2)	2(5)	2 (4)
4	Саморегуляция эмоциональной сферы.	1(2)	2(5)	2 (4)
5	Тренировка и совершенствование познавательных процессов.	1(2)	2 (5)	2 (4)
6	Образ жизни - менты и цели.	1(2)	1 (4)	2 (4)
	Общее кол-во часов: 17 (24) сам.раб.	6 (12)	11 (28)	12 (24)

В скобках указано количество часов, если курс рассчитывается на 34 часа.

Содержание курса и учебная деятельность учащихся

№ цели	Содержание (основные понятия)	Учебная деятельность
Модуль 1. Общие основы саморегуляции деятельности		
1,2,9,19,27	Самоорганизация, ее роль в деятельности. Диагностика самоорганизации деятельности. Мотивационный и операционный компонент самоорганизации. Цели, пути и методы самосовершенствования.	- Анализируют роль самоорганизации деятельности с целью построения собственной траектории развития. - Определяют уровень развития самоорганизации деятельности. - Обсуждают цели, пути и методы самосовершенствования.
1,2,9,10,19,24, 27	Организация деятельности. Постановка цели. Планирование деятельности, его принципы и приемы. Мотивационное обеспечение деятельности: мотивационные установки и возможности самоуправления мотивацией. Принятие решения. Исполнение. Самоконтроль. Коррекция. Волевые качества личности и их роль в самоорганизации деятельности.	- Анализируют организацию собственной учебной деятельности. - Определяют ведущие мотивы своего учения и познания. - Обсуждают роль волевых качеств личности в самоорганизации деятельности. - Выявляют собственный уровень развития волевых качеств.
1,2,9,10,19,24, 27,28	Самонализ успехов и неудач в выполнении намеченного в самоорганизации деятельности. Позитивная установка самосовершенствования. Приемы и	- Проводят самонализ успехов и неудач в учебной деятельности. - Обсуждают роль позитивной установки в успешности

	способы самосовершенствования.	деятельности.
Модуль 2. Основы информационной культуры		
2,3,6,9,11,22,24,27	Понятие информационной культуры. Восприятие информации. Диагностика зрительного восприятия, восприятия времени, восприятия речи, слухового восприятия. Определение ведущей репрезентативной системы восприятия информации.	- Анализируют свою информационную культуру. - Выявляют уровень развития восприятия. - Определяют свою ведущую репрезентативную систему.
3,9,12,16,20,22,24,26,28	Чтение: поисково – просмотровое, ознакомительное, изучающее. Определение скорости чтения и уровня информационной коммуникации через чтение. Психологические основы скорости чтения и методика занятий по развитию скорости чтения. Семь золотых правил быстрого чтения. Интегральный алгоритм чтения – целенаправленный поиск необходимой информации. Дифференциальный алгоритм чтения: ключевые слова, смысловые цепи, структурирование. Целенаправленная работа с книгой, справочником, периодикой.	- Определяют уровень развития скорости чтения. - Знакомятся с методиками занятий по развитию скорости чтения. - Обсуждают и разрабатывают правила скорости чтения. - Готовят свой материал по развитию скорости чтения и расширения поля чтения (числовая пирамида, таблицы Шульте и др.). - Работают с алгоритмами по работе с книгой, справочником, периодикой. - Находят ключевые слова в предложенном тексте. - Определяют смысловые цели прочитанного текста. - Составляют структурно-логические схемы прочитанного.
1,2,3,6,11,13,16,22,26,27,28	Продуктивное и непродуктивное слушание. Правила эффективного слушания. Кодирование информации при записи. Индивидуальная информационная система.	- Анализируют собственное слушание информации. - Определяют причины непродуктивного слушания. - Обсуждают и разрабатывают правила продуктивного слушания. - Разрабатывают символическое кодирование информации. - Обсуждают способы организации собственной информационной системы.
Модуль 3. Сознание размышляет, бессознательное управляет		
1,2,4,10,14,27	Сознание и бессознательное. Проявление бессознательного в деятельности и общении человека. Случайность или закономерность, мотивов действий и поступков. Роль	- Анализируют собственные действия и поступки. - Определяют побуждающие мотивы действий и поступков человека.

	сознания в общении и деятельности человека.	• Обсуждают регулируемую роль сознания в действиях и поступках человека
1,2,4,9,10,13,14,24,27	Что мы говорим на самом деле, когда – говорим. Язык тела и жестов. Открытые и закрытые позиции, динамические позиции, парные взаимодействия.	• Обсуждают соответствие вербальных и невербальных средств общения в процессе взаимодействия людей. • Учатся «читать» язык тела и жестов. • Отрабатывают закрытые и открытые позиции в общении. • Проигрывают парное взаимодействие.
Модуль 4. Саморегуляция эмоциональной сферы		
2,5,7,9,15,21,24,25,27	Психические состояния и их роль в жизнедеятельности человека. Стресс. Отдаленные последствия стресса. Кризис. Преодоление кризиса. Тревожность. Как избавиться от тревожности. Депрессия. Как справиться с депрессией.	• Выявляют собственное психическое состояние. • Обсуждают возможные причины возникновения негативных психических состояний и их влияние на деятельность. • Разрабатывают способы и приемы позитивного выхода из негативных эмоциональных состояний.
2,5,7,9,15,21,24,25,27,28	Методы регуляции психических состояний: релаксация, физические и психическая активность, упражнения на визуализацию, дыхательные упражнения, самомассаж, самовнушение, медитация, самоубеждение. Аутотренинг, его основы. Способы использования аутотренинга в повседневной жизни. Диагностика и самоконтроль состояний.	• Знакомятся с методами регуляции психических состояний. • Составляют пример аутотренинга. • Подбирают из предложенных методов приемлемые для себя. • Тренинг на снятие астенических состояний.
Модуль 5. Тренировка и совершенствование познавательных процессов		
2,6,9,10,11,16,19,22,24,26,27	Внимание и его роль в самоорганизации и саморегуляции деятельности. Диагностика индивидуальных особенностей внимания. Произвольное и непроизвольное внимание – основа самоорганизации и саморегуляции. Побуждающая и поддерживающая функция внимания. Рефлексия. Регуляция уровня внимания. Развитие внимания.	• Выявляют уровень развития внимания и индивидуальные особенности. • Обсуждают роль внимания в учебной и других видах деятельности. • Анализируют приемы и способы совершенствования внимания. • Отбирают приемы и способы развития внимания из предложенных.

2,3,6,9,10,11,16,19,22,24,26,27	Память и ее роль в повышении интеллектуального потенциала личности. Диагностика индивидуальных особенностей памяти. Учет индивидуальных особенностей памяти в самоорганизации и саморегуляции деятельности. Процессы памяти и управление ими. Условия успешного запоминания и их создание. Мнемотехника. Тренинговые игры в развитии памяти. Сжатие информации. Запоминание лиц и имен, ассоциативное запоминание информации. Рациональная организация повторения. Самоконтроль.	• Выявляют уровень развития памяти и индивидуальные особенности. • Обсуждают роль памяти в учебной и других видах деятельности. • Анализируют условия успешного запоминания. • Отбирают приемы и способы развития внимания из предложенных. • Участвуют в тренинговых играх по развитию памяти. • Учатся сжимать полученную информацию по предложенному алгоритму действий. • Составляют план рациональной организации повторения.
1,2,3,6,9,10,11,16,19,22,24,26,27,28	Мышление и его роль в повышении интеллектуального потенциала личности. Диагностика индивидуальных качеств мышления. Стиль мышления. Анализ и синтез. Выделение сходства и различия. Абстрагирование и поиск многообразия. Обобщение и конкретизация. Индивидуальные особенности мышления и их учет в саморегуляции деятельности.	• Обсуждают роль мышления в учебной и других видах деятельности. • Делают сравнительный анализ мышления человека и интеллектуального поведения животных. • Выявляют индивидуальные качества мышления. • Анализируют приемы и способов совершенствования мышления. • Отбирают приемы и способы развития мыслительной деятельности.
Модуль 6. Образ жизни – мечты и цели		
2,4,5,7,9,15,21,25,27	Здоровый образ жизни: мотивация и практические основы. Психологическое сопротивление и защита: отрицание, обратное чувство, подавление, рационализация, расщепление, проекция и другие.	• Анализируют собственный образ жизни. • Рассматривают средства психологической защиты. • Обсуждают продуктивные средства психологической защиты.
1,2,4,5,7,9,15,17,19,21,25,27	Физическая и психическая активность, ее роль в жизни и деятельности человека. Движения и упражнения в повседневной жизни.	• Анализируют свой режим дня. • Обсуждают роль физической активности в интеллектуальной деятельности человека. • Составляют собственных

1,2,3,6,9,17,19,24,27	Мечты и цели в жизни человека. Целенаправленность личности в достижении своей мечты. Мой выбор профессии. Соотнесенность своих возможностей и способностей с выбором профессиональной деятельности.	недельный режим. • Обсуждают реальность и нереальность мечты человека. • Планируют собственные дальние и ближние цели. • Самоанализ «Профессия моей мечты». • Выявление склонностей к профессиональной деятельности.
2,8,9,17,18,23,24,25,27,28	Самооценка и самоуважение. Диагностика самооценки. Способы поднятия самооценки. Самооценка и достижение жизненных целей. Рефлексия и ее роль в развитии личности.	• Определяют уровень самооценки. • Обсуждают понятие - «чувство собственного достоинства». • Знакомятся с упражнениями по коррекции самооценки. • Рефлексия «Что мне дало изучение данного курса?»

Самостоятельная работа учащихся к модулям курса

№ модуля	Название модуля	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов
1	Общие основы самоорганизации деятельности.	1.Выделить специфические особенности трудовой деятельности человека в разных профессиях. 2.Ответить на вопрос: -Как Вы понимаете следующие высказывания? • «Образование – клад; труд – ключ к нему» (П. Бауст). • «Я – творец мира, и это самое главное во мне. Во все, что я делаю, я вкладываю сознание, что я торец мира» (Д. Хармс). • «Всего невыносимей для человека покой, не нарушаемый ни страстями, ни делами, ни развлечениями, ни занятиями. Тогда он чувствует свою ничтожность, заброшенность, несовершенство, зависимость, бессилие, пустоту» (Б. Паскаль).	2
2	Основы информационной культуры.	1.Разработать индивидуальную программу по совершенствованию своей информационной культуры. 2.Составить структурно-логические схемы по одной из пройденных тем на уроках	2

		истории, географии, литературы и др.	
3	Сознание размышляет, бессознательное управляет.	Выдвинуть собственную гипотезу (на выбор): -Сверхсознание человека. -Познание окружающей действительности. -Управление человеческим мозгом. -Создание сверхчеловека.	2
4	Саморегуляция эмоциональной сферы.	1. Создание словесных продуктов творчества (стихотворений) на темы (по выбору учащихся): -Бывают в жизни минуты ... -Есть целый мир в душе моей ... -Не позволяй душе лениться ... 2. Подобрать литературные произведения, где автор показывает выражение эмоциональных состояний человека.	2
5	Тренировка и совершенствование познавательных процессов.	Доказать или опровергнуть высказывание: -Внимание человека – это «окно» в мир. -«Воспитание» памяти – это, прежде всего, воспитание личности. -Кто ясно мыслит, тот ясно говорит. -Человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы одинаково качественно.	2
6	Образ жизни - мечты и цели.	Сочинение – рассуждение на темы (по выбору учащихся): «Мой внутренний мир». «Парадоксы самонаблюдения». «Смысл моей жизни». «К чему я стремлюсь». «Как меняется мир, и как я меняюсь сам». «Мое место в обществе». «Человек на своем месте».	2

Список литературы

1. Архипова И. Лучшие тесты самодиагностики личности старшеклассников и студентов. Психологический практикум (+ CD-ROM) / Ирина Архипова. - М.: Наука и техника, 2009. - 288 с.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под редакцией Г.С. Никифорова. - М.: Речь, 2016. - 960 с.
3. Полякова О. Б. Общий психологический практикум. Сборник диагностических процедур. Часть 2. Высшие познавательные процессы / О.Б. Полякова. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2013. - 304 с.
4. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум / Д.М. Рамендик. - М.: Форум, 2009. - 304 с.
5. Сонин В. А. Общий психологический практикум / В.А. Сонин. - М.: Форум, 2010. - 416 с.

Методика самооценки (рефлексия) ученика по курсу

1. На занятиях по курсу я:

- узнал(а) _____

- понял(а) _____

- научился(ась) _____

2. Лучше всего на занятиях у меня получалось _____

3. Основные трудности у меня были в _____

4. Какие изменения у меня произошли:

- в занятиях _____

- в умениях _____

- в моих способностях и возможностях _____

- в желаниях и целях _____

5. Сам(а) себе я желаю _____