

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)
<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	1
Раздел 1. Анализ теоретических воззрений на развитие жизнеспособности личности.	
1. Жизнеспособность личности, структурные компоненты.....	4
2. Способности к самопознанию.....	18
3.Способности к целеполаганию.....	23
4.Способности к личностному самоопределению.....	30
5.Способности к стратегическому планированию личности.....	35
6.Способности к профессиональному самоопределению.....	41
Раздел 2. Развитие жизнеспособности подростков, обучающихся в кадетском корпусе	
2.1. Теоретическая модель развития жизнеспособности подростков.....	46
2.2. Программа развития жизнеспособности подростков.....	56
Заключение.....	119
Библиографический список.....	120

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

ПРЕДИСЛОВИЕ

Общеобразовательные учреждения в настоящее время переориентируются с исключительно образовательно-обучающих технологий на личностно-ориентированное обучение и воспитание, которое позволяет ученику в процессе обучения раскрыть свой потенциал, раскрыться как личность. В последнее десятилетие в российском обществе произошли изменения, серьезно повлиявшие на социальную активность людей, требования к реализации личностного потенциала, определение жизненных позиций, жизнеспособности. Проблемами изучения жизнеспособности в отечественной психологии занимались К.А.Абульханова-Славская, Б.Г.Ананьев, В.Д.Шадриков, И.М.Ильинский, П.И.Бабочкин, Ю.В.Науменко, Е.А.Рыльская. В зарубежной психологии исследования жизнеспособности связывают, прежде всего, с именами A.S.Master, M.Bohman, J.Kidd, Э.Вернер, Р.Смит и многих других.

Унификация образовательных учреждений сменилась разнообразием их видов, и распоряжением Президента Российской Федерации от 09.04.1997 № 118 – рп «О создании образовательных учреждений кадетских школ (кадетских школ – интернатов) появился новый вид общеобразовательных учреждений – кадетские школы, кадетские школы – интернаты.

Становление системы кадетского образования имеет свои специфические особенности. Концепция развития кадетского образования Красноярского края задает предназначение образовательных учреждений данного типа: «Общий смысл этого предназначения можно выделить как патриотизм, государственность, державность - утверждение роли своей страны как великой державы... Отсюда цель кадетского образования - подготовка государственного человека (деятеля, несущего службу на каком-либо государственном или общественном поприще) - патриота, готового брать на себя ответственность за судьбу своей страны и родного края;...». [Постановление от 21 июля 2005 г. № 183 – п «Об утверждении концепции развития кадетского и женского гимназического образования Красноярского края»].

Кадетские общеобразовательные учреждения стремятся создать уникальную модель учреждения, основными целями которого являются: интеллектуальное, культурное, физическое и духовно-нравственное развитие воспитанников (кадетов), их адаптация к жизни в обществе; а также создание основы для подготовки воспитанников (кадетов) к служению Отечеству на поприще государственной военной, правоохранительной службы.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

Т.о. выпускники кадетских корпусов — это будущие абитуриенты военных училищ, будущие офицеры – руководители, управленцы. Однако лишь небольшая доля выпускников кадетских корпусов демонстрирует субъектное отношение к военно-профессиональной деятельности.

Армия испытывает острую потребность в жизнеспособных офицерах, выражающих себя конструктивно в новых предъявляемых условиях современного общества, которые способны преодолевать кризисы и стрессовые ситуации, способны к реализации себя как специалиста в будущей профессиональной деятельности. Такие специалисты смогут в будущем стать инициаторами новых дел, будут способны возглавлять и на должном уровне управлять военными частями.

Современное состояние военного профессионального образования в России характеризуется тем, что оно включает в себя: среднее военное образование (военный училища и институты, дающие своим выпускникам общее высшее образование и среднее специальное профессиональное военное образование); и высшее профессиональное военное образование (военные академии).

В то же время, в национальной системе профессионального военного образования нет его начальной компоненты, которая существует во всех остальных системах профессионального образования в России.

Именно этот пробел и свободную нишу в профессиональном военном образовании и призваны кадетские корпуса, суворовские, нахимовское военноморские училища, которые в своей образовательной деятельности должны руководствоваться собственным государственным образовательным стандартом.

В методическом пособии представлены два раздела. В разделе 1 «Анализ теоретических воззрений на развитие жизнеспособности подростков» рассматривается многообразие научных подходов к феномену жизнеспособности в отечественной и зарубежной литературе. Рассматривается взаимосвязь жизнеспособности с такими структурными компонентами как способности к «самопознанию», «саморазвитию», «самоконтролю»; влияние определенных личностных, сущностных и поведенческих ресурсов на жизнеспособность. Жизнеспособность подростков рассматривается как компонент профессионального роста и развития. В разделе 2 «Теоретическая модель развития жизнеспособности подростков, обучающихся в кадетском корпусе» рассматривается

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

структурно-содержательная модель как средство развития жизнеспособности подростков, обучающихся в кадетском корпусе. Программа развития жизнеспособности подростков, обучающихся в кадетском корпусе ориентирована на учащихся 8-10 классов. В процессе реализации программы обоснованы следующие свойства личности, которые во взаимосвязи обеспечивают развитие жизнеспособности подростков обучающихся в кадетском корпусе:

- формирование интереса к самопознанию как субъективной способности к исследованию собственной жизни, ее деятельности и процессов;
- сопряжение (взаимодействие) ценностного и деятельностного плана жизни через целеполагание и планирование;
- развитие способности к прогнозированию результатов собственной деятельности и соотнесения их с личностными ресурсами;
- развитие готовности к эффективному функционированию (оптимальной активности), продуктивность поведения воспитанника кадетского корпуса как субъекта деятельности и результативность в достижении цели и решении жизненных задач.

2.2. Программа развития жизнеспособности подростков

Рассматривая проблему развития жизнеспособности подростков, обучающихся в кадетском корпусе, её сущность, структурные компоненты, способы организации, остановимся на моделировании данного феномена в контексте предпрофильной подготовки кадет.

В теоретическом осмыслении проблемы нашего исследования очевидны два аспекта: 1) исследование жизнеспособности подростков и 2) процесса ее формирования у обучающихся кадетского корпуса. Интеграция названных аспектов в конечном итоге позволит решить поставленные задачи.

Структурно-содержательная модель как средство развития жизнеспособности воспитанника кадетского корпуса включает в себя блоки:

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

Подготовительный – основная функция: анализ и прогнозирование; мероприятия: изучение социального заказа государства, Вооруженных сил РФ к кадетским школам, изучение нормативных документов; статистический анализ процента выбора выпускниками кадетской школы-интерната военных специальностей, результат: оценка существующего положения; *Стратегический* – основная функция: планирование развивающих мероприятий: кластеризация: воспитанников; развивающих мероприятий; тематического плана, результат: тематический план развития, формы и методы развития, периодичность и продолжительность развития;

Основной – основная функция: организация, регулирование, координация, мотивация мероприятия; организация и проведение развивающих занятий; реализация модели развития жизнеспособности воспитанников кадетского корпуса; результат: повышение уровня жизнеспособности воспитанников;

Оценочно-аналитический – основная функция: мониторинг, оценка эффективности развивающих мероприятий, оценка уровня жизнеспособности; результат: корректировка выбранных форм, методов и тематики развивающих мероприятий.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый период, период юности наиболее благоприятный для развития и актуализации содержательных компонентов жизнеспособности. По мнению И.М.Ильинского «жизнеспособность – это способность человека (поколения) выжить, не деградируя в «жестких» и ухудшающихся условиях социальной и природной среды, развиваться и духовно возвыситься, ...жизнеспособная личность готова формировать свои смысложизненные установки в соответствии с заданными целями, отстаивать активную гражданскую позицию, отвечать насущным запросам общества...». Жизнеспособная личность устойчива при преодолении кризисов и стрессовых ситуаций, реализации себя как специалиста в профессиональной деятельности. Актуальность программы развития жизнеспособности подростков очевидна. Важнейшая задача общеобразовательных учреждений (школ, кадетских корпусов) - воспитание жизнеспособного поколения, способного к конструктивному выражению себя в новых предъявляемых условиях. Программа ориентирована на обучающихся 8-10 классов.

ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

Программа развития жизнеспособности подростков, обучающихся в кадетском корпусе состоит из восьми этапов. Каждая последующая часть является логическим продолжением предыдущей части. Продолжительность занятий 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Данная программа реализуется с помощью различных методов: лекции; дискуссии; ролевые игры; анализ конкретных ситуаций; психотренинг; психодиагностические процедуры.

Схема занятий:

1. Информационный блок. Психологическое, профориентологическое просвещение.
2. Практический блок. Упражнения, задания, игровые микроситуации и т.д.
3. Рефлексивный блок и ритуал-завершение.

Принципы и подходы, лежащие в основе программы.

Программа реализует личностный подход в обучении и воспитании учащихся, интеграцию научных знаний и образовательных технологий.

Кроме того ей присущи практическая направленность и творческий подход, а также принципы доступности и гуманизации.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основными действующими лицами на занятиях являются собственные «Я» подростков, что может послужить стимулятором саморазвития и помочь конкретному участнику найти и осознать оптимальные способы развития.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа включает в себя 8 этапов. Первые два этапа ведутся в 8 классе. Первый этап предполагает изучение внутреннего мира подростка, изучение личностных особенностей с помощью психодиагностики, ролевых игр, психотренинга. Второй этап знакомит с особенностями процесса целеполагания; позволяет изучить этапы постановки цели; развить навык целеполагания в ходе практического занятия (практикума).

Третий и четвертый этап проводится в 9 классе. Усиливается практическая направленность. Цель данных этапов: повышение уровня мотивации. Задачи данных этапов: формировать стремление к самораскрытию, самореализации, готовность к самообучению, саморазвитию;

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

формирование умения выбора оптимального способа деятельности, направленного на достижение поставленной цели.

На Пятом, шестом и седьмом этапах, реализующихся в десятом классе, усилена практическая направленность. Большое внимание уделяется психодиагностике, как личностной, так и профессиональной. На восьмом этапе происходит контроль и управление процессом усвоения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ПОДРОСТКОВ

1 этап – самопознание

Цель: формирование интереса к самопознанию; определение уровня самооценки.

Тематический план:

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	“Я – концепция” подростка.	2	4	6
2	Урок самопознания и откровенности	1	1	2
3	Мой внутренний мир	-	1	1
4	Человек как личность	2	2	4
5	Жизненные ценности	2	2	4
6	Внутренний мир человека и система представлений о себе	2	2	4

“Я – концепция” подростка.

Цель: раскрыть психологические особенности самосознания и его развития в онтогенезе, показать значение самосознания в личностном развитии и возможности саморазвития.

Основные понятия: самосознание, «Я-концепция», идентичность, саморазвитие, самооценка.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

При изучении данной темы важно, чтобы подростки опирались на собственный опыт. На тему отводится 6 часов, которые распределяются следующим образом:

*что такое самосознание – 1 час

*самосознание и «Я – концепция», идентичность – 2 часа

*саморазвитие, самооценка – 3 часа.

Изучение данной темы начинается с вопроса «Что такое самосознание?». При изложении этой темы необходимо обратить внимание на то, что самосознание, с одной стороны, целенаправленный процесс рефлексии, процесс разносторонних размышлений о себе, с другой стороны, самосознание – непосредственный процесс «самосознания», который происходит в течение всей жизнедеятельности человека. Важно раскрыть единство этих двух процессов и показать подросткам, что знания человека о себе накапливаются постепенно и постоянно, именно так возникает осознание и понимание самого себя.

При рассмотрении проблемы самосознание и «Я – концепция» важно показать различие между этими понятиями. Следует подробно остановиться на проблеме единства компонентов «Я-концепции», показав, что знания и переживания человека о себе тесно слиты и вместе проявляются в действиях, поступках, словах, бездействии.

При рассмотрении особенностей эмоционально-ценностного компонента следует остановиться на вопросе о самоуважении. Раскрывая значение этого образования для личностного развития, подчеркнуть различия между чувством собственного достоинства и самовлюбленности, не критического отношения к себе.

Рассматривая поведенческий компонент, подробно остановиться на том, как отношение к себе, знание себя отражаются в поведении (по каким признакам можно отличить уверенное и неуверенное поведение? В чем отличие уверенного поведения от грубого? Выделить признаки, позволившие им так охарактеризовать это поведение).

Центральное место при рассмотрении поведенческого компонента «Я-концепции» отводится проблеме самовоспитания и саморазвития. Именно в этом плане следует рассматривать вопросы: соотношение «реального» и «идеального» «Я», «возможного» «Я».

Практика. Цель: входная диагностика. Одной из методик в социологии, позволяющей всесторонне исследовать «Я-концепцию» личности является тест «Кто Я?», авторами

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

которого являются известные социологи М. Кун и Т. Макпартленд. Методика используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

Подросткам необходимо в течение 12 минут дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?»: «Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов. Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Когда обучающие заканчивают отвечать, их просят произвести первый этап обработки результатов – количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;
- «-»- знак «минус»- если в целом вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;
- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех. После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака».

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей. Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей. Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

Практика: Цель: Выделение себя, “внутреннего человека” из окружения.

«Посмотрите, сколько людей вокруг вас: родные, друзья, учителя, соседи и все окружающие! Все они чем-то похожи, отличаются друг от друга. В первую очередь мы обращаем внимание на внешние признаки (пол, одежда, рост, внешность). Но ведь среди них есть ещё добрые и злые, храбрые и трусы. Эти качества снаружи не видны. Они проявляются в поведении человека, в отношении к окружающим. Такие скрытые, внутренние качества человека называются психическими качествами (свойствами, чертами), их изучает психология.»

Оцените свои знания о себе [1].

№	Утверждения	+3+2+1 0-1-2-3	Утверждения
1	Я изучаю свои возможности		Я не изучаю свои возможности

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

2	Я знаю свои черты характера		Я не знаю свои черты характера
3	Я знаю свои физические данные		Я не знаю свои физические данные
4	Я знаю свой тип темперамента		Я не знаю свой тип темперамента
5	Я умею справляться со своими эмоциями		Я не умею справляться со своими эмоциями
6	Я хочу познавать себя, свои возможности		Я не хочу познавать себя, свои возможности
7	Я хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами	7	Я не хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами

Практика: Цель: определение своей “Я–концепции”.

«Каждый из нас постоянно употребляет местоимение “Я”. Это “Я” работает, думает, принимает решения. Но кто такой этот “Я”, как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации, насколько он умен? Это “Я” живет в человеке в виде представления о самом себе. Я – это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях. Совокупность всех представлений о себе называется “Образом – Я” или “Я–концепцией”. Наш внутренний человек, образ “Я” многогранен, он проявляет себя в разных ситуациях и обстоятельствах по–разному: вы можете на уроках быть тихим и скромным учеником, дома – “грозой семьи”, на улице – хорошим другом и т.д.»

1. Упражнение “Моё многогранное Я”

У каждого подростка лист, расчерченный на 2 части в первой части Я положительное, во второй части Я отрицательное.

2. Проективное сочинение “Опиши себя”.

Составьте небольшое сочинение (самоописание) о своих внутренних, психологических качествах, руководствуясь схемой Я–многогранное:

- Ролевое (в различных ролях)

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

- Внешнее, внутреннее
- Сознательное, неосознаваемое
- Поведенческое
- Хорошее, плохое
- Прошлое, настоящее, будущее
- Фантастическое
- Реальное, идеальное

Практика: Цель: определение своего реального и идеального Я.

«Если вам нужно узнать, как вы выглядите, идёт ли вам этот предмет одежды, вы смотрите в зеркало и видите свою внешность, как одеты, какое у вас лицо. Вы видите свою внешность. Глядя на других, вы также воспринимаете их физические данные – *Я–физическое.*»

4. Упражнение “Зеркало”.

«Опишите себя так, как вы видите себя в зеркале. Постарайтесь, чтобы другие увидели вас таким, каким вы сами себя видите. Опишите цвет глаз, волос, рост, тип телосложения, выражение лица и т.д.

Физические данные человека с возрастом меняются. Как изменились с возрастом ваши игры? Вы сами?

Многие свои физические данные человек может изменять, улучшать. Этому способствуют занятия спортом. Вы можете меняться так, как вы хотите – вы автор самого себя. Следите за своим Я–физическое, задавайте себе вопрос: что вы сделали сегодня, чтобы завтра стать более сильным, ловким, физически развитым, здоровым?»

2. Упражнение “Я–физическое”.

Занесите свои физические данные в следующую форму, и вы получите целостное представление о самом себе в физической сфере.

Мой:

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

- Рост –
- Вес –
- Скорость –
- Сила –
- Прыгучесть –
- Выносливость –
- другие физические показатели.....

5. Рисование на тему “Я –реальный, я – идеальный”.

Урок самопознания и откровенности

Цель: самопознание; тренировка способности к самораскрытию.

Упражнение «Зато»

По кругу продолжить фразы:

- *Я устал, зато...*
- *Я небольшого роста, зато...*
- *Я иногда несдержан, зато...*
- *Я ленив, зато...*
- *Я застенчив, зато...*
- *Я криклив, зато...*
- *Я молчалив, зато...*
- *Я слишком уступчив, зато...*
- *Я не умею печь пироги, зато...*
- *Я зануда, зато...*
- *Я кадет, зато...*
- *У меня нет домашнего телефона, зато...*
- *Я написал контрольную работу на «2», зато...*
- *Я не очень хорошо успеваю по математике, зато...*

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

- Я не люблю слушать классическую музыку, зато...
- Я слишком часто фантазирую, зато...
- Я не очень хорошо пою, зато...
- Я иногда слишком много ворчу, зато...
- Меня легко рассмешить, зато...

Основная часть.

Тема нашего занятия-самопознание. Начнем процесс самопознания с психологического настроя.

Сядьте удобно. Почему бы вам не расслабиться и не успокоиться, в то время как с вами будет происходить что-то полезное... Расслабленность, покой, отдых бывают приятнее, когда глаза закрыты. Закройте глаза. Расслабьтесь.

Почувствуйте, как вы дышите. С каждым вздохом ощущение покоя усиливается.. С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план.

Для того, чтобы добиться положительных внутренних изменений, нужно научиться задавать себе самому вопросы. Ответив на них, вы сможете разобраться в себе самих

Итак, ответьте самому себе: «Что я сейчас делаю? Что чувствую? О чем думаю?»

Теперь давайте, активизируем ваше воображение. Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна на некоторое время накрывает вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Ощутите движение волны... тепло солнца... брызги воды... эту силу, которая не дает вам пойти ко дну и поддерживает вас.

Вот так и в жизни – то вы оказывается накрыты волной проблем и тревог, то вдруг опять на поверхности.... Никогда не надо терять самообладания. Будем учиться у природы, у окружающего мира житейской мудрости...

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

Хорошо! А сейчас вспомните такой момент вашей жизни, когда вы чувствовали эмоциональный подъем, когда вы были счастливы... Вспомните, когда вы были кому-то очень нужны, были дороги и любимы. ... Вспомните или немного пофантазируйте...

Когда вы почувствуете, что вы уже отдохнули, вспомнили, что хотели, или помечтали, вы откроете глаза...

Упражнение «Долг и право».

Цель: помочь увидеть новые оттенки в самом себе, определить соотношение в своем сознании прав и обязанностей.

Упражнение выполняется стоя, руки раскинуты, ладонями вверх, глаза закрыты.

Ведущий: Представьте, что на каждой ладони стоит сосуд. В одном из них – ваше чувство долга, ваши обязанности, в другом – ваши права. Настройтесь на себя. Какая «чаша весов» перевешивает, как соотносятся в вашем сознании права и обязанности?

Упражнение «Закончи предложение – 2»

Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.

- Я -
- Я – умею...
- Я – хочу...
- У меня есть...
- Внешне я....
- Мне хотелось бы быть в идеале...
- Мне нельзя...
- Я могу научиться...
- Как юноша я...
- Как кадет я....
- В классе я
- На улице я

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

- *Дома Я ...*
- *Когда окончу школу, я ...*
- *Я могу быть партнером ... Я могу работать ..*
- *Я буду ..*
- *Я люблю ..*
- *Я не люблю ..*
- *Я мечтаю ..*
- *Я надеюсь ..*
- *Я верю ..*
- *На этих уроках я себя чувствую ...*

Упражнение «Живая анкета».

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

Мой внутренний мир

Цель: создание положительной мотивации, навыков самоанализа, рефлексии.

Упражнение «Имя»

Участникам предлагается встать в круг рядом друг с другом, передавать мяч от одного к другому. Тому участнику, у кого в руках оказался мяч, назвать своё имя и произнести прилагательное, начинающееся на первую букву имени, например: Олег – остроумный, общительный, отзывчивый.

Анкета

Подросткам предлагается ответить письменно и анонимно на вопросы:

- Что я знаю о себе?

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

- Что я хочу узнать?

- Что приятного и неприятного было в моей жизни за последнее время?

Упражнение «Ключи в мой внутренний дом»

«У каждого из нас есть внутренний мир. И этот мир неповторим и уникален — со своими особенностями, странностями и причудами. Но так ли часто мы имеем возможность встретиться со своим внутренним миром? Сейчас у нас будет такая возможность. Я попрошу вас закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде дома... У каждого из нас появится свой дом. Какой это дом? Большой или маленький, каменный или деревянный? В нем большие, просторные комнаты или небольшие уютные комнатки? Может быть, в твоём доме много старинной мебели или, наоборот, пусто и много свободного пространства... Какой он, дом твоего внутреннего мира? Какие запахи и звуки в твоём доме? Всегда ли светло в комнатах, или там царит полумрак? А что вокруг него — может быть, лес или поле? Может быть, дом стоит на берегу моря или озера? Твой дом окружает забор или каждый может подойти к нему? Бывают ли в твоём доме люди? И если да, то кто эти люди, или дом всегда пустует? Пройдись по своему дому — какие эмоции ты испытываешь? Какой он — дом твоего внутреннего мира? А теперь попрощайся со своим домом. Ты сможешь вернуться сюда, когда захочешь. И постепенно возвращайся в нашу комнату, в нашу группу».

Далее участники (по степени готовности) рассказывают о доме своего внутреннего мира.

Человек как личность

Цель: *дать подросткам общее представление о личности как социальном качестве человека.*

Основные понятия: *личность, позиция, выбор личности, ценностные ориентации, зрелость личности.*

В качестве «точки отсчета» в представлении подростками изучаемого предмета может общее представление о предмете психологии личности, сформулированное А.Н.Леонтьевым: «Личность индивид; это особое качество, которое приобретается индивидом в обществе, в целокупности отношений, общественных по своей природе, в которые индивид вовлекается... Личность есть системное и поэтому «сверхчувственное» качество, хотя носителем этого качества является вполне чувственный, телесный индивид со всеми его врожденными и приобретенными свойствами. Они, эти свойства, составляют

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

лишь условия (предпосылки) формирования и функционирования личности, как и внешние условия и обстоятельства жизни, выпадающие на долю индивида.

С этой точки зрения проблема личности образует новое психологическое измерение: иное, чем измерение, в котором ведутся исследования тех или иных психических процессов, отдельных свойств и состояний человека; это - исследование его места, позиции в системе, которая есть система общественных связей, общений, которые открываются ему; это исследование того, что, ради чего и как использует человек врожденное ему и приобретенное им (даже черты своего темперамента и уж, конечно, приобретенные знания, умения, навыки...мышление). То же относится и к внешним условиям, к объективным возможностям удовлетворения потребностей человека» [Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. – М., 1983. – Т.1. – С.385.]

В данном определении содержатся те основные характеристики, которые должны быть раскрыты подростками при обсуждении понятия «личность»:

1. Личность – это особое качество, которое характеризует человека с точки зрения его общественных связей и отношений, т.е. отношений с другими людьми. Личность – это человек как продукт социальных отношений.
2. Личность – это качество, которое приобретается человеком, формируется в совместной деятельности и общении. Личностью не рождаются, а становятся.
3. Личность – это позиция человека в системе отношений с другими людьми. Каждый человек – личность.
4. Основными характеристиками личности являются: мотивы, цели, которые ставит перед собой человек; черты характера, определяющие его поступки; активность, самостоятельность, ответственность человека (за себя, свое развитие, свои отношения и пр.).

Важнейшими характеристиками человека как личности являются также: ценностные ориентации, выбор личности, честь и достоинство и др. (можно использовать примеры из жизни: случаи «детей – маугли»; семьи Лыковых; произведения русской классической литературы – А.С.Пушкин «Евгений Онегин»; А.С.Грибоедов «Горе от ума» и т.д.).

Отдельные положения могут задаваться как дискуссионные – личностью рождаются или становятся? Каждый ли человек является личностью? Какого человека можно считать

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

личностью? Зачем человеку быть личностью? Как человек становится личностью? Что необходимо человеку, чтобы стать личностью? (могут быть сочинения-размышления).

Необходимо обсудить проблему зрелости личности, выделить ответственность как основную черту зрелой личности (ответственность за себя, развитие своих способностей, за отношения с другими людьми, свои поступки и пр.).

Практика.

Упражнение «Я уникальный»

Я как все

Я не как все

-Сын, внук;

-друг

-кадет

-юноша

Вывод: есть какие-то общие качества, а есть уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Упражнение «Письмо себе любимому»

Каждый пишет себе письмо, любимому, потому что, не любя самого себя, нельзя свободно жить.

Обсуждение: можно зачитать некоторые письма, выслушать мнение подростков о них.

Тест Д.Холланда по определению типа личности.

Диагностическая цель: оценка профессионального личностного типа.

Жизненные ценности

Цель: пробудить интерес к поиску смысла жизни; научиться решать свои жизненные проблемы.

Анкета «О смысле жизни»

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

1. Что такое, по вашему представлению, смысл жизни?
2. Какое значение имеет наличие смысла жизни для каждого человека?
3. Всегда ли наличие смысла жизни положительно сказывается на судьбе?
4. Чего, по вашему мнению, в жизни человека больше: смысла или бессмыслицы?
5. Изменяется ли смысл жизни с возрастом?
6. Произошли ли у вас изменения в понимании смысла жизни в последние годы?
7. Что, по вашему мнению, в большей мере влияет на становление смысла жизни? Поставьте в порядке значимости:
 - А) пример родителей;
 - Б) общение со сверстниками;
 - В) собственный жизненный опыт;
 - Г) общение с педагогами;
 - Д) влияние средств массовой информации;
 - Е) чтение литературы (желательно назвать художественные произведения, которые помогли вам в становлении смысла жизни);
 - Ж) ...что еще?
8. Какие учебные предметы помогли (или помогают) вам в поиске смысла жизни?
9. Можете ли вы сформулировать смысл своей жизни?

Обсуждение.

«Если ты поймал сыну рыбу, ты накормил его на сегодня. Если ты научил сына ловить рыбу, ты накормил его на всю жизнь», - гласит мудрость. Есть люди, которые умеют выживать везде и быть счастливыми практически в любой ситуации.

«Создание рисунка»

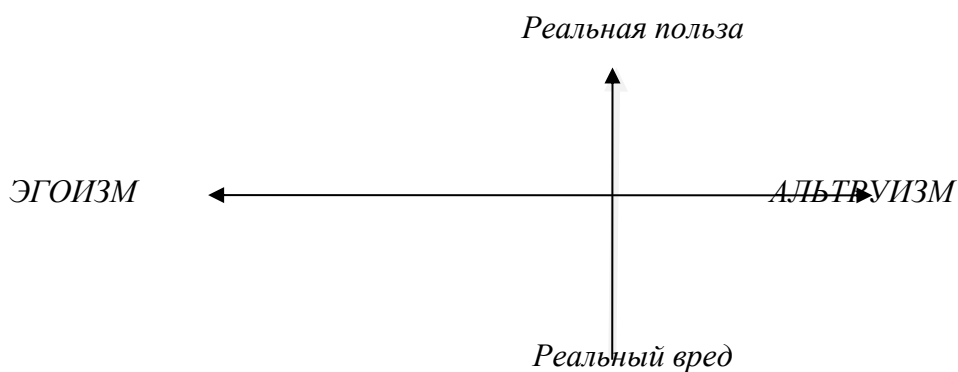
XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

Изобразите солнце и на 3-4 лучах напишите качества, которые помогают вам преодолевать сложные жизненные ситуации. Затем рисунок следует передать соседу. Каждый, получив чужой рисунок, пишет на одном луче название качества, на его взгляд, подчеркивающее индивидуальность автора. Получив назад свой рисунок, автор знакомится с результатами и, если есть желание, комментирует его вслух.

Рассмотрение поля ценностных ориентаций в отношении разных профессий.



Тест «Мои ценности»

Записать в тетради и проранжировать:

1. наличие хороших и верных друзей;
2. уверенность в себе;
3. интересная работа;
4. творчество;
5. счастливая семейная жизнь;
6. материально обеспеченная жизнь;
7. здоровье;
8. свобода как независимость в действиях и поступках;
9. любовь;
10. познание, стремление к новому;

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

11. активная, деятельная жизнь;

12. красота природы и искусства.

Подростки по желанию могут зачитать полученный список в порядке убывания значимости ценностей или обсудить в микрогруппах.

Подведение итогов.

Какую параллель вы можете провести между ценностными ориентациями личности и их соответствием (несоответствием) различным профессиям? Аргументируйте ответы и подтвердите примерами.

Внутренний мир человека и система представлений о себе

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии.

«Вы когда-нибудь оценивали себя, свои качества, достоинства и недостатки? Совпадала ли эта ваша самооценка с оценкой вас другими людьми? Оценка самого себя, своих качеств, достоинств и недостатков называется **самооценкой**. Бывает, что человек думает лучше, чем он есть на самом деле – это завышенная самооценка, а бывает наоборот: заниженная самооценка. И то и другое – будет мешать вам жить, становиться лучше. Окружающие люди, с которыми вы себя сравниваете, а также общественные нормы и ценности, с которыми вы сопоставляете свои действия, играют роль зеркала, в которое смотрится каждый из нас, **составляя образ своего Я**».

Самооценка:

Завышенная	Адекватная	Заниженная
<ul style="list-style-type: none">● Переоценка своих данных● Эгоистичность● Превосходство над другими● Пренебрежение мнением других	<ul style="list-style-type: none">● Знание себя● Правильное отношение к другим	<ul style="list-style-type: none">● Недооценка своих данных● Неуверенность● Чувство тревоги

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

«Чтобы оценить себя, нужно какое-либо ваше действие, качество (внешнее или внутреннее – личностное), ощущение, м.б. мысль осознать, зафиксировать, а потом – оценить. Например, как я вчера вечером разговаривал с мамой... Такое целенаправленное наблюдение своих поступков, действий, качеств называют **самонаблюдением**».

Рекомендации “Как наблюдать за собой”

1. Самонаблюдение лучше всего начинать с контроля за своей осанкой, походкой, далее – манерой говорить, рассказывать, выслушивать других. Затем, используя прием сравнения, обратите внимание как ходят другие, говорят, улыбаются, слушают, спорят и т.д.
2. Другой человек – это зеркало: смотри, сравнивай, делай выводы, чем ты сильнее, чем слабее других.
3. **Внимание!** Трудность самонаблюдения состоит в том, что тебе приходится одновременно действовать, трудиться и наблюдать за собой, фиксировать свои поступки. При самонаблюдении надо научиться переключать внимание то на событие, то на себя. Это требует многократных тренировок.
4. Выделение главного. Постоянно отдавать себе отчет, что сейчас происходит, что и зачем делаете и т.д.
5. Быстрая, сиюминутная самооценка при тех или иных ситуациях наиболее субъективна. Она будет точнее при последующем анализе пережитого.
6. Восстанавливая в памяти прожитый день, неделю, отмечайте главное, что произошло, как вы реагировали на события, как вели себя, что говорили. И главное: как можно было бы лучше поступить или сказать.

Упражнение “Самооценка своих представлений о себе”

Попробуйте оценить знания о себе по пятибалльной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1 – при отсутствии этого знания) [1].

Знаете ли вы себя? +3 +2 +1 0 –1 –2 –3	
• Я знаю свои физические данные	Не знаю

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Жизнеспособность подростков" (система психологической предпрофильной подготовки в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательного учреждения)

<http://psy.su/psyche/projects/1889/>

• Я знаю, как сохранить своё здоровье	Не знаю
• Я знаю особенности своих органов чувств	Не знаю
• Я знаю свои способности (к чему я способен)	Не знаю
• Я знаю свои потребности (чего мне хочется)	Не знаю
• Я знаю свой характер	Не знаю
• Я представляю особенности своего ума	Не представляю
• Я знаю, какая у меня память	Не знаю
• Я знаю особенности своего поведения	Не знаю
• Я веду личный дневник	Не веду

Обсуждение.

- Почему для человека важно такое качество, как самооценка?

- Самокритичность и самооценка – это одно и то же?

- Как критика со стороны других людей может повлиять на самооценку личности?