

**Курс «Самосовершенствование личности»  
в рамках работы экспериментальной площадки  
« Развитие копинг – стратегии поведения школьников как основы  
самовоспитания личности»**

Разработан педагогами лицея №15 города Ставрополя

Данный курс рассчитан для учащихся с 1 по 11 класс

Особенностью курса является его гибкость, он как конструктор – имея блоки и темы классный руководитель подбирает необходимый на данный момент блок, форму, соответствующую запросам и специфике своего класса.

Индивидуально – психологические аспекты, которые необходимо учитывать при разработке и проведении занятий по развитию копинг – стратегий поведения школьников:

Аффективная логика, Незрелость, Лабильность, Легкость фрустрации, Преобладание внешнего локуса контроля, Снижение самооценки, Тревожность, Потребность в одобрении, Неспособность планировать долгосрочное будущее, Страх оценки, Эгоцентризм, Неуверенность, Обвинение других, Избегание проблем, Изменение ценностных ориентаций, Блокирование потребности в защищенности, свободе, самоутверждении, безопасности и материнской любви, Психическая напряженность из-за несформированности психологической защиты с преобладанием проекции, вытеснения, рационализации и регрессии, Инфантильные реакции оппозиции, протеста, отказа, имитации, Специфические поведенческие реакции эмансипации, группирования, хобби, Пассивное времяпровождение, сужение круга интересов, неспособность к успешному формированию отношений со сверстниками, особенно противоположного пола, Стремление к поиску новых впечатлений, ощущений и самостимуляции. Возможные формы и методы работы с учащимися в групповой и индивидуальной форме:

Тренинг поведения, развития личностных и средовых ресурсов, когнитивная модификации, Дискуссии, Мозговые штурмы, Беседы, Лекции, Ролевые игры, Психогимнастика, Элементы психодраммы, Индивидуальная и групповая психотерапия, Круглые столы, Конференции.

**Тематическое планирование для каждого класса**

Класс 1		
Тема: «Внимание: внимание!» (Начала этикета – саморегуляция поведения)		
Самопознание	проект «Я – ученик»	урок – путешествие в страну «Самопознание»
Взаимопонимание и общение	Классный час «Ценности нашей жизни»	
Интеллект и социабельность	Исследование «Вместе весело творить» (работа в творческих группах)	
Самоменеджмент	Игра «Утро радостных встреч»	«Все цвета, кроме ...» игровой тренинг
Продуктивный	«Я уважаю себя и других»	«Цветик – семицветик» тест –

копинг	(беседа) сторитейлинг	игра на определение степени важности желаний и возможные последствия их осуществления
--------	-----------------------	---

Класс 2 Тема: Речевой этикет в начальной школе		
Самопознание	Мои достоинства и недостатки	
Взаимопонимание и общение	Взаимовыручка и моральная поддержка	
Интеллект и социальность	Самонаблюдение	
Самоменеджмент	Самообладание	«Кто ты?»
Продуктивный копинг	Антистрессовые методы	

Класс 3 Тема: Классная семья		
Самопознание	Мой портрет	«Радуга эмоций»
Взаимопонимание и общение	Я + Мы	
Интеллект и социальность	Я - Знайка	
Самоменеджмент	Радуга эмоций	
Продуктивный копинг	Успех – здоровая личность	«Как избежать конфликтов?»

Класс 4 Тема: Человек – член общества, Я – «старшеклассник?»		
Самопознание	Лента времени	Портрет выпускника началки
Взаимопонимание и общение	«Инструктаж» по крепкой дружбе	Я и мои учителя
Интеллект и социальность	«Новые» науки и мои приоритеты	«Кто жить умеет по часам»
Самоменеджмент	Кривая роста	«Внимание: внимание!»
Продуктивный копинг	Тренинг «неудачи – это временно»	«Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»

Класс 5 Тема: Познай себя		
Самопознание	Классный час «Кто я, какой я» беседа,	я – личность и индивидуальность. Я и мои

	анкетирование	друзья.
Взаимопонимание и общение	Психологический тренинг «Мои взаимоотношения»	«Я в мире друзей» квест
Интеллект и социабельность	Интеллектуальная игра, викторина, брей-ринг, круглый стол	Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи.
Самоменеджмент	Работа по направлениям РЭШ	Самопрезентация
Продуктивный копинг	Анкетирование, итоги года Игры, походы, поездки	Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях

Класс 6 Тема: Вперед в будущее		
Самопознание	Кто я? Какой я? (раскрыть себя, различные формы представления себя)	Я и мой мир Практическое занятие «Самоконтроль и саморегуляция как обязательные элементы успеха»
Взаимопонимание и общение	Рассмотреть правила общения между людьми в сетях В игровой форме закрепить на классном часе	Тренинг по конструктивному общению
Интеллект и социабельность	«Логика? Логика... Логика!» Классный час	Моделирование игровых ситуаций по формированию позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции.
Самоменеджмент	«Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире»	«Если бы моим другом был ... я»
Продуктивный копинг	Лекция + практическое занятие «Сила личности – сила успеха»	Практикум нестандартных решений и трудных жизненных ситуаций

Класс 7 Тема: Формирование дружеских отношений в коллективе		
Самопознание	Кто я... Какой я Дискуссия	тренинг «Каждый может сказать нет»
Взаимопонимание и общение	«Взаимовыручка. Взаимоподдержка» классный час создание чек-листов	Практикум общения на примере моделирования игровой ситуации «Презентация группы»
Интеллект и социабельность	«Наблюдательность» Дискуссия + тренинг «Мы	Создание социального экспресс – проекта

	такие разные и все таки мы вместе»	
Самоменеджмент	«Самоуправление» классный час в игровой форме	Квест на осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни, выбор социальной позиции, коррекцию социометрического статуса
Продуктивный копинг	Лекторий с практической частью «Сила личности – сила успеха»	Изучение приемов психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях

Класс 8 Тема: Мы – наше будущее!		
Самопознание	«Мои желания и цели»	Ценность жизни: факторы риска и опасности
Взаимопонимание и общение	«Взаимовыручка и моральная поддержка»	Предупреждение и разрешение конфликтов
Интеллект и социабельность	Искусство владеть собой	Дискуссия: «Риск – дело благородное? Рискованное поведение – проявление смелости, взрослости, решительности?»
Самоменеджмент	«Самообладание»	Практикум по саморегуляции: последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективного противостояния стрессу, овладение приемами саморегуляции
Продуктивный копинг	Тренинг по освоению антистрессовых методик	Тренинговое занятие на формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самовоспитание, самопомощь»

Класс 9 Тема: Каждый выбирает для себя...		
Самопознание	Кто Я, какой Я ... Диспут с привлечением психолога	Практикум «Профессия как ценность»
Взаимопонимание и общение	Мои взаимоотношения: родители, друзья, приятели, взрослые Встреча с успешной личностью	«Я верю, что я могу понять своих родителей и они понимают меня, хотя это не всегда просто»
Интеллект и социабельность	Тренинг «Психогимнастика»	«Жизнь по собственному выбору»
Самоменеджмент	Арттерапия: литотерапия, сказкотерапия, книготерапия	Разработка личностных стратегий успеха в трудных жизненных ситуациях. Создание чек – листов «Моя программа защиты от стресса, зависимости»
Продуктивный копинг	Киноуроки «Сила личности – сила успеха»	«Иметь право быть собой, со всеми достоинствами и недостатками»

Класс 10-11 Тема: Я верю, что я буду успешен!		
Самопознание	«Мои желания и цели»	«Я – в мире сверстников. Я – в мире взрослых»
Взаимопонимание и общение	Тренинг «Как выбрать правильный путь для достижения цели?» Классный час с составлением чек – листов «Уверенное взаимодействие с окружающим миром»	«Любовь! Что это такое?» Любовь и романтические отношения в жизни человека. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?
Интеллект и социабельность	Психологический тренинг на развитие наблюдательности, внимания, сосредоточенности	Тренинг «Доставь радость себе и другим»
Самоменеджмент	Социально – активная и	Проблемы смысла жизни и

	полезная общественная деятельность ( волонтерство, актив и т. д.)	счастья – составляющая счастья.
Продуктивный копинг	Сила личности – сила успеха (конкурс портфолио, уверенность в себе)	«Я верю, что я могу сам принимать решения, касающиеся моей жизни»