**Курс «Самосовершенствование личности»**

**в рамках работы экспериментальной площадки**

**« Развитие копинг – стратегии поведения школьников как основы самовоспитания личности»**

**Разработан педагогами лицея №15 города Ставрополя**

|  |
| --- |
| 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» |  |
| Продуктивный копинг | «Я уважаю себя и других» (беседа) сторитейлинг |  |

|  |
| --- |
| Класс 2 Тема: Речевой этикет в начальной школе |
| Самопознание | Мои достоинства и недостатки |  |
| Взаимопонимание и общение  | Взаимовыручка и моральная поддержка |  |
| Интеллект и социабельность | Самонаблюдение |  |
| Самоменеджмент | Самообладание |  |
| Продуктивный копинг | Антистрессовые методы |  |

|  |
| --- |
| Класс 3 Тема: Кассная семьЯ |
| Самопознание | Мой портрет |  |
| Взаимопонимание и общение  | Я + Мы |  |
| Интеллект и социабельность | Я - Знайка |  |
| Самоменеджмент | Радуга эмоций |  |
| Продуктивный копинг | Успех – здоровая личность |  |

|  |
| --- |
| 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 социабельность | «Новые» науки и мои приоритеты |  |
| Самоменеджмент | Кривая роста |  |
| Продуктивный копинг | Тренинг «неудачи – это временно» |  |

|  |
| --- |
| Класс 5 Тема: Познай себя |
| Самопознание | Классный час «Кто я, какой я» беседа, анкетирование |  |
| Взаимопонимание и общение  | Психологический тренинг «Мои взаимоотношения» |  |
| Интеллект и социабельность | Интеллектуальная игра, викторина, брей- ринг, круглый стол |  |
| Самоменеджмент | Работа по направлениям РЭШ |  |
| Продуктивный копинг | Анкетирование, итоги годаИгры , походы, поездки |  |

|  |
| --- |
| Класс 6 Тема: Вперед в будущее |
| Самопознание | Кто я? Какой я? (раскрыть себя, различные формы представления себя) |  |
| Взаимопонимание и общение  | Рассмотреть правила общения между людьми в сетяхВ игровой форме закрепить на классном часе |  |
| Интеллект и социабельность | «Логика? Логика… Логика!»Классный час |  |
| Самоменеджмент | «Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире» |  |
| Продуктивный копинг | Лекция + практическое занятие «Сила личности – сила успеха» |  |

|  |
| --- |
| Класс 7 Тема: Формирование дружеских отношений в коллективе |
| Самопознание | Кто я… Какой я Дискуссия |  |
| Взаимопонимание и общение  | «Взаимовыручка. Взаимоподдержка» классный час создание чек - листов |  |
| Интеллект и социабельность | «Наблюдательность» Дискуссия + тренинг «Мы такие разные и все таки мы вместе» |  |
| Самоменеджмент | «Самоуправление» классный час в игровой форме |  |
| Продуктивный копинг | Лекторий с практической частью «Сила личности – сила успеха» |  |

|  |
| --- |
| Класс 8 Тема: Мы – наше будущее! |
| Самопознание | «Мои желания и цели» |  |
| Взаимопонимание и общение  | «Взаимовыручка и моральная поддержка» |  |
| Интеллект и социабельность | Искусство владеть собой |  |
| Самоменеджмент | «Самообладание» |  |
| Продуктивный копинг | Тренинг по освоению антистрессовых методик |  |

|  |
| --- |
| Класс 9 Тема: Каждый выбирает для себя… |
| Самопознание | Кто Я, какой Я … Диспут с привлечением психолога |  |
| Взаимопонимание и общение  | Мои взаимоотношения: родители, друзья, приятели, взрослыеВстреча с успешной личностью |  |
| Интеллект и социабельность | Тренинг «Психогимнастика» |  |
| Самоменеджмент | Арттерапия: литотерапия, сказкотерапия, книготерапия |  |
| Продуктивный копинг | Киноуроки «Сила личности –сила успеха» |  |

|  |
| --- |
| Класс 10-11 Тема: Я верю, что я буду успешен! |
| Самопознание | «Мои желания и цели» |  |
| Взаимопонимание и общение  | Тренинг «Как выбрать правильный путь для достижения цели?» Классный час с составлением чек – листов «Уверенное взаимодействие с окружающим миром» |  |
| Интеллект и социабельность | Психологический тренинг на развитие наблюдательности, внимания, сосредоточенности |  |
| Самоменеджмент | Социально – активная и полезная общественная деятельность ( волонтерство, актив и т. д.) |  |
| Продуктивный копинг | Сила личности – сила успеха (конкурс портфолио, уверенность в себе) |  |