

Л.С. Панина

**Познай
самого себя
и ты познаешь мир**

Санкт-Петербург
2013

Л.С. Панина – кандидат исторических наук, доцент Санкт-Петербургского
Университета управления и экономики, член Дома Ученых им.
М. Горького РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ГАУК и
Союза Ученых Санкт-Петербурга

ОТЗЫВЫ: Б.Д. ПАРЫГИН,
зав. кафедрой СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
Санкт-Петербургского университета профсоюзов
ДОКТОР ФИЛОСОФСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

СОГЛАСОВАНО
СПб АППО
кафедра социальной
(коррекционной) педагогики
Зав. кафедрой Н.Н. Яковлева

Учебное пособие по курсу предпрофильной подготовки для учащихся
общеобразовательной школы. Задачи курса дать знания школьникам по
предмету и воспитать в них навыки и умения самостоятельно владеть этими
знаниями, используя их в жизненных ситуациях на современном этапе,
познание самого себя и окружающего мира. Программа курса прошла
апробацию на базе государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы № 413 Петродворцового
района Санкт-Петербурга.

Хочешь себя научить – посмотри на людей
и их дела,
Хочешь людей изучить – в сердце к
себе загляни
Ф. Шиллер

Всякий раз когда, чего-нибудь хочется
сделать, остановись и подумай:
хорошо ли то, что тебе хочется.
Л.Н. Толстой

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Учебное пособие для самостоятельной работы

Санкт-Петербург
2013

ВВЕДЕНИЕ

В условиях модернизации и внедрения инновационных технологий в школьное образование важным компонентом учебного процесса становится предпрофильная подготовка учащихся. Содержание курса «Познай себя» позволяет наиболее полно удовлетворить индивидуальные запросы учащихся, соответствующие их дальнейшим жизненным планам и развитию личности на современном историческом этапе.

Курс «Познай себя» тесно связан с различными науками: философией, социологией, психологией, этикой, и в данном курсе большое место занимают знания из этих сфер. «Познай себя» - интегрированный курс, объединяющий вокруг выбора подростком жизненного пути, профессии, познаний самого себя и окружающего мира.

В процессе обучения используются различные методы, которые помогут учащимся выработать умения познавать себя (характер, темперамент) и выстраивать свое поведение, общение, взаимоотношение с другими людьми. Актуальность и педагогическая целесообразность данного курса заключается в том, что учащиеся изучают процессы и закономерности формирования личности, психологические характеристики разных социальных групп, получают практические навыки по психологии и социологии, что в дальнейшем им пригодится при изучении предметов школьного компонента учебного плана. Программа курса рассчитана на 18 часов, большая часть которых отводится на практические занятия.

Цели и задачи курса:

1. Ориентирование учащихся на самопознание, самосовершенствование через раскрытие социально-психологических основ данных процессов.
2. Информирование школьников о тенденциях в психологии, социологии и этике и их влияние на судьбу человека.
3. Оказание помощи учащимся в формировании навыков общения со сверстниками и взрослыми.
4. Воспитание любви и внимания к себе и окружающим, корректности в процессе общения.

Курс имеет гуманистическую направленность и помогает формировать молодым людям гражданскую позицию, учиться жить среди людей..

Для успешного усвоения курса «Познай себя» учащимся необходимо:

- овладеть основными понятиями и категориями;
- пояснить (понять) психологические механизмы: убеждение, внушение, подражание;
- овладеть навыками решения практических задач, по установлению взаимоотношения в процессе общения;
- дать характеристику основных методов и категорий социальной психологии;

- раскрыть пути преодоления межличностных конфликтов в школе и дома;
- подготовить и защитить реферат на научно-практической конференции;
- ознакомиться с рекомендованной литературой по данному курсу.

Для усвоения теоретического и практического материала по курсу, используются различные формы и методы обучения:

- мини-лекции, беседы;
- практические занятия;
- круглые столы, диспуты, дискуссии;
- игры, викторины, упражнения, конкурсы;
- диагностические сочинения.

Учебно тематический план

№ п/п	Наименование тем	Мини-лекции	Практические занятия	Тренинги	Всего
1	Введение. Цели и задачи курса «Познай себя»	1			1
2	Индивидуальные особенности характера	1	1	1	3
3	Темперамент и особенности человека	1	1		2
4	Внимание, память и мышление	2		2	4
5	Значение воли в жизни человека	1		1	2
6	Культура общения. Особенности межличностных отношений	1	2		3
7	Формирование и развитие мотивационной сферы у человека	1	1		2
8	Профессиональная ориентация учащихся		1		1
Итого:		8	6	4	18

Содержание курса

Тема 1. Введение.

Цели и задачи курса «Познай себя».

Тема 2. Индивидуальные особенности характера.

Понятия об эмоциях и чувствах.

Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.

Чувства, настроение, аффекты, страсти.

Развитие эмоциональной сферы и эмоциональной регуляции поведения.

Тема 3. Понятие о темпераменте, виды темперамента.

Психологическая характеристика темперамента.

Активность и эмоциональность – основные параметры темперамента.

Тема 4. Внимание, память и мышление.

Значение и свойства внимания.

Основные процессы памяти и ее развитие.

Основные мыслительные процессы.

Мышление и речевая культура.

Тема 5. Значение воли в жизни человека.

Понятие о воле.

Значение воли в организации и регуляции учебной деятельности.

Волевые качества личности: решительность, самостоятельность, целеустремленность, смелость, мужество, выдержка.

Тема 6. Культура общения. Особенности межличностных отношений.

Сущность, специфика и функции общения.

Информационно-коммуникативная функция общения.

Правила поведения в процессе общения.

Роль общения в жизни подростка

Конфликтные ситуации.

Тема 7. Формирование и развитие мотивационной сферы у человека.

Понятие о мотивации.

Определение потребностей, их свойства и особенности.

Понятие мотива и цели.

Интересы, желания и намерения человека.

Тема 8. Профессиональная ориентация учащихся.

Профессиональное самоопределение личности.

Выбор профессии и формирование профессиональных качеств.

Раздел I. Предпрофильный курс подготовки учащихся «Познай себя» опирается на основы и закономерности психологии как науки.

Психология – это наука о закономерностях, механизме и фактах психической жизни человека и животных.

Термин «психология» образован от греческих слов «душа», «психика», «смысл», «разум», «познание», «изучение», «исследование». Таким образом, в буквальном смысле психология – это знание о психике, наука изучающая ее.

Психология изучает процессы, состояния и свойства человека на конкретных этапах его развития, а также закономерности формирования человека как активного деятеля социального процесса.

Человек изучается в следующих аспектах:

- как представитель биологического вида;
- как член общества;
- как субъект деятельности.

В развитии психологии условно можно выделить три этапа:

- житейскую (донаучную) психологию;
- философскую психологию: психологию античности, психологию средневековья, Возрождения и Нового времени (VI в. до н.э - начало XIX в.);
- научную психологию (вторая половина XIX в.-наше время).

Главное достижение отечественной психологии – это положение о психике, которая формируется и проявляется в деятельности.⁴

В работах С.Л. Рубинштейна был сформулирован принцип «единства познания и деятельности».

А.Н. Леонтьев подчеркивал, что деятельность – это особая целостность, которая не сводится только к сумме действий. Она включает различные компоненты: мотивы, цели, действия. Деятельность – это направленная активность человека. Основные виды деятельности, которые определяют полноценное существование человека и формирование его как личности, – это его общение, игра, учение и труд.

Цель учения – приобретение знаний, определенных умений и навыков. Особенность учения заключается в том, что оно служит прямым средством психологического развития человека как индивида.

ПРЕДМЕТ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ



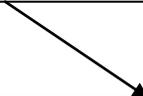
ОТРАСЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ



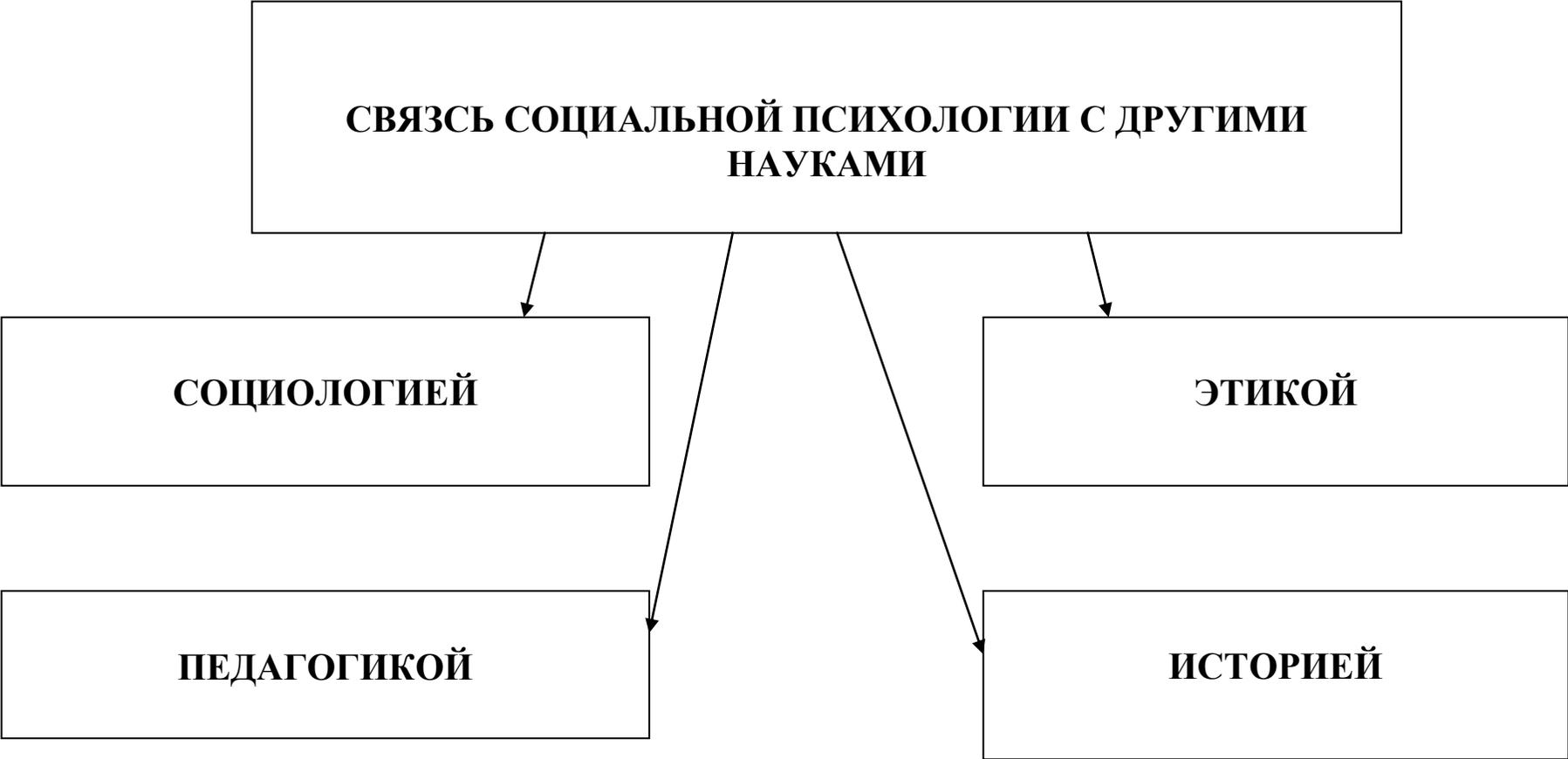
ИЗУЧАЕТ

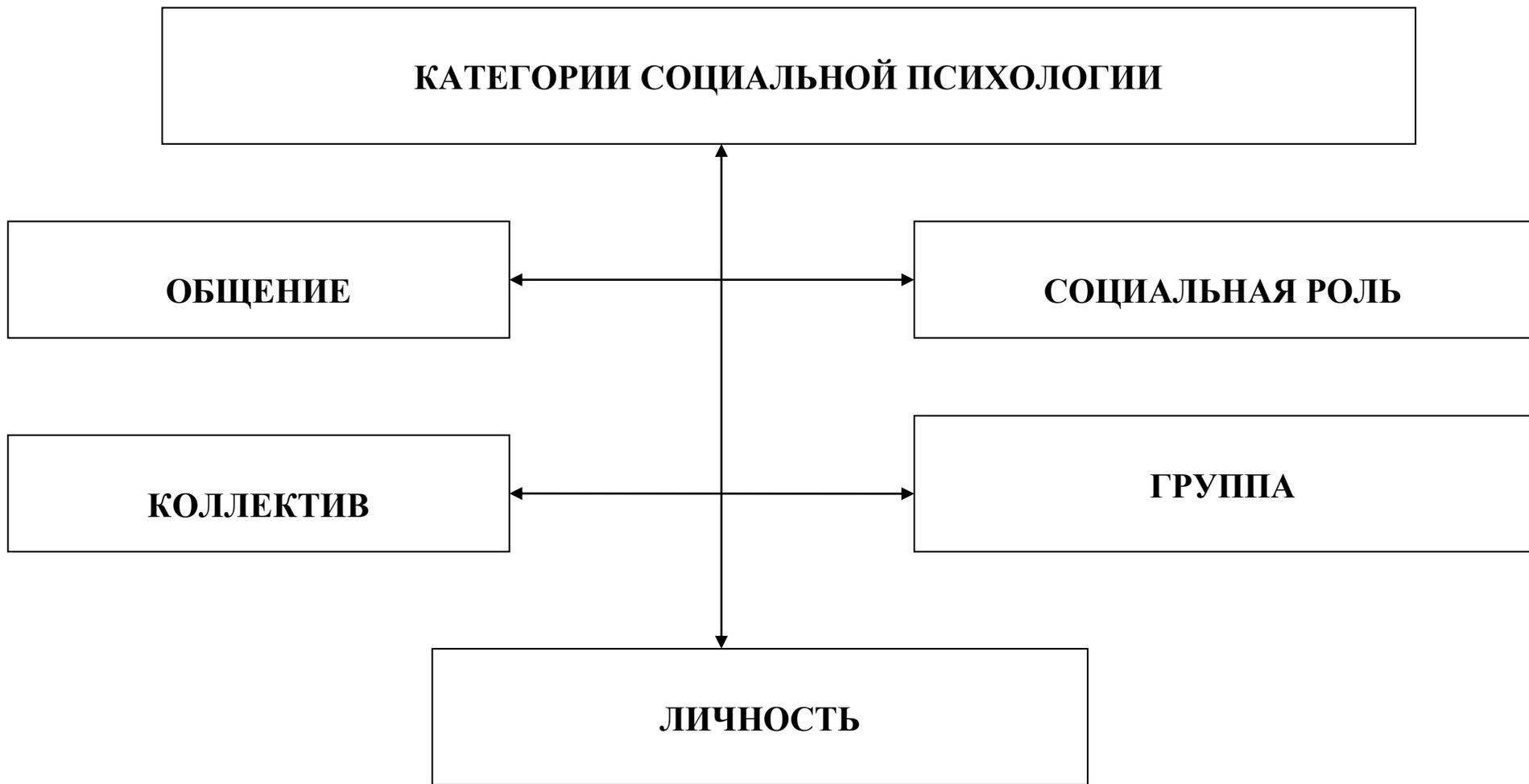


ПОВЕДЕНИЕ



**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ЛЮДЕЙ**





Размышление о человеке

Человек всегда был и будет самым любопытнейшим явлением для человека.

В.Г. Белинский

Ни на что не годится тот, кто годится только для себя.

Вольтер

Каждый человек – это мир, который с ним рождается и с ним умирает.

Г.Гейне

Душа человека – это величайшее чудо мира.

Данте

В конце концов главное в жизни – это сама жизнь.

Т.Драйзер

Талант имеет то драгоценное свойство, что он не может лгать.

И.А. Гончаров

Что посеешь в юности, то пожнешь в зрелости.

Г.Ибсен

Легче познать людей вообще, чем одного человека в частности.

Ф. Ларошфуко

Нет ничего опаснее невежественного пути.

Ж. Лафонтен

Льстивый человек мед на языке, яд в сердце имеет.

М.В. Ломоносов

Кто всякому друг, того я своим не считаю.

Ж. Мольер

Эгоист погибает раньше всего: он живет только в себе и для себя, и если исковеркано его «я» - то ему нечем жить.

Н.А. Островский

Истинный ум состоит в верности мысли и легкости выражения

А. Поп

Фальшивых людей опаснее иметь друзьями, чем врагами.

Ж. Руссо

Прекраснейшая музыка души – это доброта.
Кто ненавидит по-настоящему зло, тот добра не любит по-настоящему.
Р. Роллан

Что скажут о тебе другие, коли ты сам о себе ничего сказать не можешь?
Козьма Прутков

В здании человеческого счастья дружба возводит стены, а любовь образует купол. Если хочешь быть счастливым будь им.
Козьма Прутков

Блажен, кто смолоду был молод, блажен, кто вовремя созрел.
Смешен и ветреный старик,
Смешон и юноша степенный.
А.С. Пушкин

Не помогает счастье нерадивым.
Софокл

Пока есть жизнь, есть и счастье.
Л.Н. Толстой

О, молодость! Молодость! Может быть, вся тайна твоей прелести не в возможности все сделать, а возможности думать, что ты все сделаешь?
И.С. Тургенев

Человеку нужен весь земной шар.
В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли. Дайте человеку сознание того, что он есть, и он скоро научится тому, чем он должен стать.
А.П. Чехов

Невоздержанность молодости передает старости изношенное тело.
Цицерон

Не навязывай никому того, чего ты хочешь для себя.
Б. Шоу

Видеть и чувствовать – это быть, размышлять – это жить
В. Шекспир

... просвященный разум облагораживает нравственные чувства: голова должна воспитать сердце.
В. Шиллер

Ищи среди своих товарищей таких, которые знают больше, чем ты.

Р. Шуман

Коротко об авторах

Белинский Виссарион Григорьевич (1811-1848) – русский революционный демократ, философ, критик, публицист

Берне, Карл Людвиг (1786-1837) – немецкий публицист

Вольтер (1694-1778) – французский писатель и философ

Гейне, Генрих (1797-1856) – немецкий поэт

Данте, Алигьери (1265-1321) – итальянский поэт

Драйзер, Теодор (1871-1945) – американский писатель

Гончаров Иван Александрович (1812-1891) – русский писатель

Ибсен, Генрик (1829-1906) – норвежский драматург

Ларошфуко Франсуа де (1613-1680) – французский писатель

Лафонтен Жак (1621-1695) – французский поэт

Ломоносов Михаил Васильевич (1711-1765) – русский поэт и ученый

Мольер (1622-1673) – французский драматург

Островский Николай Алексеевич (1904-1936) – советский писатель

Поп Александр (1688-1744) – английский поэт

Руссо Жан Жак (1712-1778) – французский писатель

Роллан Ромен (1866-1944) – французский писатель

Прутков Козьма – коллективный псевдоним, под которым выступали русские писатели: Толстой Алексей Константинович (1817-1908) и братья Жемчужниковы – Алексей Михайлович (1821-1908) и Владимир Михайлович (1830-1884)

Пушкин Александр Сергеевич (1799-1837) – русский поэт

Софокл (497-406 до н.э.) – древнегреческий драматург

Станиславский Константин Сергеевич (1863-1938) – советский театральный деятель, режиссер и актер

Толстой Лев Николаевич (1829-1910) – русский писатель

Чехов Антон Павлович (1860-1904) – русский писатель

Цицерон Марк Тулий (106-43 г. до н.э.) – древнегреческий оратор и писатель

Шоу Джордж Бернارد (1856-1950) – английский драматург

Шекспир Вильям (1564-1616) – английский поэт и драматург

Шиллер Иоганн Фридрих (1759-1805) – немецкий поэт

Шуман Роберт (1810-1856) – немецкий композитор

Эзоп (VI-V вв. до н.э.) – древнегреческий баснописец

Путешествия в сокровищницу мудрых мыслей.

Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения.
А. Сент-Экзюпери

Чем человек умнее и добрее, тем больше он замечает добра в людях.
. Паскаль

Общение облагораживает и возвышает: в обществе человек невольно, без всякого притворства держит себя иначе, чем в одиночестве.
Л. Фейербах

Только тогда станешь человеком, когда научишься видеть человека в другом.
А.Н. Радищев

Чтобы познать человека нужно его полюбить.
Л. Фейербах

Человек, которого ничего не удивляет, живет в состоянии тупости.
Гегель

Кто может быть самим собой пусть не будет ничем другим.
Т.Парацельс

Слово дело великое. Великое потому, что словом можно соединить людей, словом можно и разъединить их, словом служить любви, словом же можно служить вражде и ненависти. Берегись от такого слова, которое разъединяет людей.
Л.Н. Толстой

Каковы вкусы человека, таков и он сам.
Августин

Один из обычных и ведущих к самым большим бедствиям соблазнов есть соблазн словами: «Все так делают».
Л.Н. Толстой

Николай Константинович Рерих

Философские афоризмы

Речь, мышление, сознание

- ✓ Слова есть корабли мысли
- ✓ Слово содержит тысячу мыслей
- ✓ Привыкайте вкладывать значение в каждую речь, изгоняя ненужный лепет.
- ✓ Каждое слово, каждая интонация внушения имеет огненное значение.
- ✓ Лучше пять слов сказать умом, чем тьму языком.
- ✓ Если мы загрязнили глаза и слова наши, то надо учиться их очистить. Строго держать себя от общения с тем, что не понравилось.
- ✓ Не слова спасут, а их применение.
- ✓ Печально, что люди сделались до того безответственными, что забыли о значении слов.
- ✓ Слишком часто говорящий слушает самого себя и не обращает внимания на слушателей.
- ✓ Искусство усвоения языка собеседника относится к большому развитию сознания.
- ✓ Мысль есть вечная энергия.
- ✓ Красота мысли открывает все миры.
- ✓ Если телу нужна чистота, то около мысли нужна еще большая опрятность.
- ✓ Прекрасен закон, что мысль ведет человека. Прекрасная мысль не допустит до тьмы.
- ✓ Там, где явлена мысль говорящая, там нет страха за будущее.
- ✓ Мысль вызывает искры огня сокровенной памяти.
- ✓ Нужно следить за мыслями, чтобы посылать их самого лучшего качества.
- ✓ Мыслить – значит строить жизнь.
- ✓ Спросите человека – чем он желает украсить себя и вы будете знать степень его сознания.
- ✓ На пути не отдыхай под гнилым деревом. В жизни не прикасайся к людям с потухшим сознанием

В афоризмах Рериха просматриваются истоки народной мудрости, как русской традиции, так и других народов Востока и Запада.

**Раздел II. Развитие личности в системе межличностных отношений.
Формы и методы самостоятельной работы учащихся.**

Круглый стол на тему: «Познаю себя»

Вопрос 1. Откуда вы получаете информацию для размышления о жизни

Наименование	Часто	Иногда	Редко
Периодическая печать, радио, Телевидение			
Школа: - урок - общение с учителями - общение со сверстниками			
Семья			
Театр, музеи, выставки			
Компьютер, Интернет			
Церковь			
Дискотеки, тусовки			
Улица			

Вопрос 2. Какие средства массовой информации и коммуникации Вы чаще всего предпочитаете?

- Газеты
- Журналы
- Телевидение
- Радио
- Интернет

Вопрос 3. Что Вы делаете в свободное время? (Анкета по выявлению интересов)

Наименование	Часто	Иногда	Редко
Спорт			
Хожу в кино			
Хожу в театр			
Хожу на выставки			
Хожу на дискотеки			
Смотрю видео			
Смотрю телевизор			
Гуляю			
Читаю художественную литературу			
Общаюсь с друзьями			
Отдыхаю, ничего не делаю			
Занимаюсь творчеством			

Помогаю родителям			
(Что еще допишите)			

Вопрос 4. Какие приемы для самовоспитания Вы используете? (Нужное подчеркнуть)

- Сравниваете себя с другими людьми;
- Самовнушение, самоанализ поступков;
- Тренировки;
- Создание себе ситуации преодоления;
- Соблюдая режим труда и отдыха.

Оцените некоторые Ваши поступки и действия, по тому, как часто они проявляются, сделайте заключение, являются ли они качествами характера.

Проявления					Черта характера
	Никогда	Иногда	Часто	Всегда	
Я заканчиваю, то, что начал					Настойчивость
Мне интересны люди					Жизнелюбие, оптимизм
Я охотно помогаю, если могу это сделать					Щедрость, чуткость
Я стараюсь сделать то, что запланировал					Целеустремленность
Я стремлюсь руководить другими					Лидерство
Я верный друг					Верность
Я всегда добиваюсь своего					Воля
Я стараюсь выглядеть лучшим образом					Честолюбие
Я зависимый человек					Конформность
Я принимаю решения без колебаний					Решительность
Меня нелегко отговорить					Упрямство
Я могу организовать свое время					Рационализм
Я выполняю поручения по дому					Исполнительность
Я делаю свои дела сам					Самостоятельность
Я легко уживаюсь с другими					Общительность
Я люблю физическую работу					Трудолюбие
Я не боюсь оставаться один					Смелость
Я слушаю других					Внимательность
Я всегда на людях, с людьми					Экстравертность
Я выполняю инструкции					Практичность
Я способен принять критику					Объективность

(Анкета)

Я считаю урок удачным, если:

А) он позволяет мне:

- получить новые интересные знания;
- дает подготовку в выборе профессии;
- отдохнуть расслабиться;
- получить хорошую оценку;
- не заниматься уроками дома;
- убедиться в том, что я не хуже других, чего-то стою;
- применить свои знания на практике;
- дает возможность общаться, познать себя;
- не оставляет меня равнодушным.

Б) я:

- внимательно слушаю учителя;
- работаю с учебными пособиями;
- знаю, где можно применить знания;
- могу поставить себе оценку;
- занимаюсь посторонними делами;
- принимаю участие в уроке в необычной роли;
- помогаю в объяснении сложного материала;
- работаю в группе с товарищами;
- могу отдохнуть;
- могу поспорить с учителем;
- познаю себя на уроке.

В) учитель:

- объясняет так, что все понятно;
- рассказывает о том, что не прочтешь в учебнике;
- имеет хорошее настроение;
- организует общение между учениками;
- дает что-то неожиданное;
- спрашивает весь класс;
- вместе с учениками ищет ответы на вопросы, опираясь на их знания и догадки;
- высказывает расположение ко мне лично;
- справедлив ко всем ученикам.

ЗАДАНИЯ ПО САМОАНАЛИЗУ (практикум)

Определение своего темперамента: заполнить «паспорт» темперамента, обработать результат по формуле:

$$\Phi_T = X \left(\frac{A_x}{A} \cdot 100\% \right) + C \left(\frac{A_c}{A} \cdot 100\% \right) + \Phi \left(\frac{A_\phi}{A} \cdot 100\% \right) + M \left(\frac{A_m}{A} \cdot 100\% \right)$$

Где А – формула темперамента; Х – холерический темперамент; С – сангвистический темперамент; Ф – флегматический темперамент; М – меланхолический темперамент; А – общее число плюсов по всем типам; Ах – число плюсов в паспорте холерика; Ас – число плюсов в паспорте сангвиника; Аф – число плюсов в паспорте флегматика; Ам – число плюсов в паспорте меланхолика.

Итак, если Вы:

1. Неусидчивы, суетливы. 2. Невыдержаны, вспыльчивы. 3. Нетерпеливы. 4. Резки и прямолинейны в отношении с людьми. 5. Решительны и инициативны. 6. Упрямы. 7. Находчивы в споре. 8. Работаете рывками. 9. Склонны к риску. 10. Незлопамятны и необидчивы. 11. Обладаете быстрой, страстной со сбивчивыми интонациями речью. 12. Неуровновешены и склонны к горячности. 13. Агрессивный забияка. 14. Нетерпеливы к недостаткам. 15. Обладаете выразительной мимикой. 16. Способны быстро действовать и решать. 17. Неустанно стремитесь к новому. 18. Обладаете резкими и порывистыми движениями. 19. Настойчивы в достижении поставленной цели. 20. Склонны к резким сменам настроения, то Вы ч и с т ы й х о л е р и к.

Если Вы:

1. Веселы и жизнерадостны. 2. Энергичны и деловиты. 3. Часто не доводите начатое дело до конца. 4. Склонны недооценивать себя. 5. Быстро схватываете все новое. 6. Неустойчивы в интересах и склонностях. 7. Легко переживаете неудачи и неприятности. 8. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам. 9. С увлечением беретесь за любое дело. 10. Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать. 11. Быстро включаетесь в новую работу и переключаетесь с одной работы на другую. 12. Тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой. 13. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для Вас людьми. 14. Выносливы и работоспособны. 15. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой. 16. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке. 17. Обладаете всегда бодрым настроением. 18. Быстро засыпаете и пробуждаетесь. 19. Часто несобранны, проявляете поспешность в решениях. 20. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться, то Вы, конечно, ч и с т ы й с а н г в и н и к

Если Вы:

1. Спокойны и хладнокровны. 2. Последовательны и обстоятельны в делах. 3. Осторожны и рассудительны. 4. Умеете ждать. 5. Молчаливы и не любите болтать попусту. 6. Обладаете спокойной размеренной речью, с

остановками без резкого выражения эмоций. 7. Сдержаны и терпеливы. 8. Доводите начатое дело до конца. 9. Не растрачиваете силы попусту. 10. Строго придерживаетесь выработанного распорядка в жизни, системы в работе. 11. Легко сдерживаете порывы. 12. Маловосприимчивы к поощрению и порицанию. 13. Незлобливы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес. 14. Постоянны в отношении и интересах. 15. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое. 16. Ровны в отношениях со всеми. 17. Любите аккуратность и порядок во всем. 18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке. 19. Обладаете выдержкой. 20. Чувствуете скованность в общении с новыми людьми, то Вы, вне сомнения, ч и с т ы й ф л е г м а т и к

Если Вы:

1. Стеснительны и застенчивы. 2. Теряетесь в новой обстановке. 3. Затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми. 4. Не верите в свои силы. 5. Легко переносите одиночество. 6. Склонны уходить в себя. 7. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах. 8. Быстро утомляетесь. 9. Обладаете слабой, тихой речью. 10. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника. 11. Впечатлительны до слезливости. 12. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию. 13. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим. 14. Склонны к подозрительности, мнительности. 15. Болезненно чувствительны и легко ранимы. 16. Скрытны и необщительны. 17. Чрезмерно обидчивы. 18. Малоактивны и робки. 19. Безропотно покорны. 20. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих, то Вы, конечно, ч и с т ы й м е л а н х о л и к

ДИСКУССИЯ

Особенности взаимоотношений «Учитель» - «Ученик» - «Класс»

Вопросы для обсуждения:

- Раскройте социально-психологические особенности взаимоотношений в школе;
- Какие социальные ситуации общения вызывают психологические трудности «Учение» - «Класс»;

Назовите пути преодоления межличностных конфликтов «Учитель» - «Ученик» - «Класс»

- Что такое общение?
- Что является главным в общении?
- Каковы приемы в общении, влияющие на результат положительно?
- Каковы приемы общения, влияющие на результат отрицательно?
- Какие права и обязанности выполняют ученики в школе?
- Назовите правила взаимоотношений в школе «Ученик» - «Класс»
- Как должен вести себя ученик в процессе общения в школе?
- Как Вы думаете, может ли темперамент мешать взаимоотношениям «Учитель», «Ученик», «Класс»? Приведите пример
- Можно ли зная темперамент ученика предугадать его поведение? Зачем это нужно?
- Какой темперамент лучше в процессе общения? Почему? Бывает ли хороший темперамент?
- Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые могли бы поддержать или утешить?
- Вы всегда находите быстрый ответ, когда Вас о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
- Бывают ли у Вас конфликты с одноклассниками?
- Какие конфликтные ситуации у Вас бывают с учителями?
- Что бы Вы хотели изменить в школе и что Вам не нравится?
- Как влияют на Вас сверстники в процессе общения?
- Как Вы думаете, влияет ли характер ученика на взаимоотношения в процессе обучения в школе?
- Какие черты характера могут проявиться в следующих ситуациях:
 - на уроках;
 - сдача экзамена;
 - Выполнение важного задания (доклады, рефераты)
 - Прокомментируйте пословицу: «посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу»

ПРАКТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ «МОЯ САМОЦЕНКА»

Практическая ситуация №1

Вас обидели, огорчили друзья. Как Вы будете действовать, чтобы снять стресс? Объясните

Практическая ситуация №2

Из какой конфликтной ситуации Вам сложно найти выход (дома, в школе, у друзей, родственников). Расскажите.

Практическая ситуация №3

Вы не прошли по конкурсу, не сдали экзамен учебное заведение. Какое примете решение?

Практическая ситуация №4

У Вас плохой характер, Вы постоянно портите настроение друзьям, знакомым, родственникам. Объясните, что будете делать.

Практическая ситуация №5.

Вы вошли в лифт, а в нем находится человек не вызывающий доверия. Ваши действия?

Практическая ситуация №6

Вас дома не поняли родители и не согласились с Вашим выбором профессии. Что Вы предпримите?

Практическая ситуация №7

Вас подвели друзья, обманули. Ваши действия?

Практическая ситуация №8

Если Вы подозреваете, что Вас преследуют (звонят угрожают). Что будете делать?

Практическая ситуация №9

Как Вы выражаете свое восхищение актерским искусством в театре, концертном зале. Кричите, топаете, свистите, аплодируете? Расскажите

Практическая ситуация №10

Родители не одобряют Вашу дружбу с Вашим избранником. Как Вы поступите?

Практическая ситуация №11

Уходя из дома родители всегда знают, где Вы, куда идете, с кем Вы. Расскажите, как Вы решаете эту проблему?

8

Практическая ситуация №12

Обратитесь ли вы к гадалкам, колдунам, экстрасенсам в трудную для Вас минуту? Как Вы поступите, с кем посоветуетесь?

Практическая ситуация №13

Ваши знакомые увлекаются алкоголем и советуют Вам, как Вы поступите? Объясните.

Практическая ситуация №14

Если Вас просят оказать помощь поздно вечером, зайти в дом, лифт парадную. Что Вы будете делать, как поступите?

Практическая ситуация №15

Ваши знакомые увлекаются наркотиками и советуют Вам, как Вы поступите? Объясните.

Практическая ситуация №16

Как Вы выражаете свою симпатию, уважение, любовь к родственникам и друзьям. Поделитесь своими чувствами.

Практическая ситуация №17

Как Вы относитесь к рекламе, телевизионным передачам. Какие чувства они вызывают у Вас, объясните.

Практическая ситуация №18

Если Вам труднее приспособиться к изменяющимся условиям в окружающей среде или к своему состоянию (характеру, темпераменту, настроению). Расскажите.

Практическая ситуация №19

Как Вы будете действовать, что бы выйти из стрессовой ситуации. Объясните.

Практическая ситуация №20

Как Вы относитесь к советам, рекомендациям взрослых. Расскажите.

Практическая ситуация №21

Каких вы придерживаетесь правил, ведя деловое общение. Расскажите, как Вы это делаете?

Практическая ситуация №22

Если кто-то из близких Вам причиняет неудобства и создает дискомфорт. Как Вы поступите?

Практическая ситуация №23

Умеете ли Вы распознавать людей, у которых хорошие манеры прикрывают недоброжелательность? Объясните.

Практическая ситуация №24

Доверяете ли Вы первому мнению о человеке. Ваше мнение, поделитесь.

Практическая ситуация №25

В чем еще всего проявляется Ваша внимательность, вежливость, чуткость к другим людям? Расскажите.

Практическая ситуация №26

Как Вы относитесь к моде? Подчиняетесь ли ей или стремитесь подчинить моду себе? Расскажите.

Практическая ситуация №27

Умеете ли Вы располагать к себе собеседника в процессе общения. Как Вы это делаете?

Профессиональное самоопределение личности

Профессия играет очень важную роль в жизни человека и всего общества в целом. Все, что принято называть цивилизацией – это результат труда многих людей. Уровень жизни зависит и от собственного труда, и от качества труда других людей. С каждым днем наша жизнь пополняется новыми предметами и услугами, создание которых требует труда многих профессионалов. Чем выше мастерство отдельного человека, тем лучше живет он сам, и окружающие его люди. Каждая профессия предъявляет свои требования к специалистам, которые могут затрагивать различные стороны: физические данные, психологические особенности, уровень образования. Выбор профессии необходимо строить, исходя из своих интересов. В зависимости от предмета труда профессии делятся на профессии типа «человек-человек», «человек-знак», «человек-техника», «человек-природа», «человек-художественный образ». Чтобы сделать правильный выбор профессии, надо понять свои интересы и разобраться в своих способностях, чтобы принимать самостоятельные и обоснованные решения в данной профессии.

Опрос «Я выбираю профессию»

1. Выбрал ли ты профессию или круг профессий?
2. почему ты выбрал эту область труда, чем тебя привлекает профессия?
3. Каково основное содержание профессии?

4. В каких областях народного хозяйства (науки, культуры, просвещения, экономики и т.д.) работает специалист данного профиля?
5. Знаешь ли ты условия, режим труда и оплаты, возможности повышения квалификации?
6. Знаешь ли ты, какие учебные заведения готовят специалистов данного профиля?
7. Задумывался ли ты над тем, есть ли у тебя качества, необходимые для того, чтобы овладеть этой профессией, стать хорошим специалистом? Можешь ли ты их назвать?
8. Знания каких школьных предметов в наибольшей степени необходимы для овладения избранной тобой профессией?
9. Что повлияло в наибольшей степени на твой выбор (интерес к профессии, ее важность и необходимость, советы родителей, педагогов, друзей)?
10. Согласны ли родители с твоим выбором?
11. Профессиональная компетентность. Как ты это понимаешь, раскрой основные требования

Тема дискуссии:
«Выбираем для себя профессию»

Вопросы для обсуждения:

1. Роль работы в жизни человека.
2. Условия успешного выбора профессии.
3. Определились ли Вы с выбором профессии.
4. Что повлияет на Ваше мнение при выборе профессии (родители, друзья, телевидение)
5. Как понять на что Вы способны при выборе профессии?
6. Какие профессии считаются престижными в нашем городе, регионе?
7. Как отличить профессию от хобби?
8. В чем проявляются Ваши интересы?
9. Как убедиться в собственных способностях?
10. Где Вы можете получить информацию об учебных заведениях в нашем районе, области?
11. Как по успеваемости по разным предметам можно понять, какой тип профессии более подходит Вам?
12. Назовите профессии которые появились совсем недавно.
13. Как Вы считаете, что такое успех?
14. Насколько важен для Вас карьерный рост?

15. Что такое карьера?
16. Что важнее – удовлетворение от работы или высокая зарплата?
17. Как связан имидж с профессией?
18. Некоторые считают, что имидж – это только внешний вид. А как считаете Вы?

ЭКСПЕРСС-ОПРОС ПО ТЕМЕ: «ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ»

1. Раскройте основные функции семьи и их значения в межличностном общении.
2. Объясните значение воспитательной и хозяйственной функции в семье.
3. Объясните важность эмоционального и духовного общения в семье.
4. Раскройте основные направления функций семейного первичного социального контроля.
5. Какую роль играет духовное общение в семейном воспитании?
6. Назовите типы семейных взаимоотношений и раскройте их.
7. Какой тип семейных взаимоотношений формирует социальную личность подростка?
8. Как Вы считаете, помогают ли в семейных взаимоотношениях диктат и «невмешательство». Объясните.
9. Назовите типы семейных взаимоотношений, которые формируют личность ребенка.
10. Раскройте процесс развития личности ребенка в семье.
11. Объясните с какими трудностями встречается подросток в семейном общении.
12. Какие Вы можете выразить пожелания по вопросам семейного воспитания.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Какое значение имеет изучение курса «Познай себя» для самосовершенствования и развития личности.
2. Раскройте основные разделы психологии.
3. С какими науками связана психология и как?
4. Раскройте категории психологии.
5. Назовите основные методы психологии и раскройте их.
6. Выделите основные элементы метода наблюдения
7. Объясните, как проводится опрос.
8. Как проводится социально-психологическая диагностика?
9. Раскройте категории психологии.
10. Какую роль играет самосознание в ролевом поведении человека?
11. Какую роль играет самооценка в ролевом поведении человека?

12. Проблема личности в психологии.
13. Раскройте понятие личность, индивидуальность и индивид.
14. Особенности поведения индивида в группе.
15. Раскройте психологию социальных групп.
16. Дайте психологическую характеристику семейных взаимоотношений.
17. Какова социально-психологическая особенность совместной деятельности учащихся в школе?
18. Дайте характеристику межличностных отношений учащихся в классе.
19. Как преодолеть межличностные и межгрупповые конфликты в процессе обучения в школе.
20. Раскройте внутреннюю психологическую структуру личности.
21. Какую роль в развитии личности играют потребности, способности, интересы и склонности человека.
22. Раскройте социально-психологические аспекты общения «Учитель» - «Ученик» - «Класс»

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Как написать реферат, доклад или сообщение

Реферат (от лат. *Referre* – докладывать, сообщать) – это либо доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих источников, либо краткое изложение содержания научного исследования (статьи, книги).

1. Выберите и запишите тему, составьте план. Кратко перечислите, что написано в данной теме, т.е. дайте обзор литературы с библиографическим описанием.
2. Определите, какую главную проблему Вы намерены осветить в реферате.
3. Определите основную мысль реферата или доклада.
4. С помощью отобранных исследований, необходимого комментария, критических материалов, исторических и культурологических фактов раскройте основное содержание вашего исследования.
5. Сделайте выводы и обобщения.

Что необходимо учесть при написании реферата

1. Используя различные источники информации, старайтесь приводить собственные наблюдения, рассуждения и доказательства.
2. В реферате желательно использовать цитатный материал, но при этом не стоит перегружать текст цитированием.
3. Реферат должен быть изложен связно и последовательно. В соответствии со смысловыми частями необходимо его разбить на абзацы.

4. Важным требованием к реферату является его стилевое единство, научный и литературный стиль речи.

Тезисы – краткое изложение содержания проведенного исследования. Объем тезисов не должен превышать 1-2 страницы печатного текста.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕФЕРАТАМ

Реферат представляет собой сочинение на социально-психологическую тему объемом около 8-10 страниц на пишущей машинке через два интервала. Допускаются рукописные тексты или тексты, набранные на компьютере такого же объема. В реферате автор обнаруживает способность сформулировать в рамках выбранной темы задачу сочинения, последовательность изложения материал, аргументировать свою собственную позицию, подвести итоги своего анализа.

В реферате необходим элементарный библиографический аппарат (краткий список использованной литературы, постраничные сноски), демонстрирующий способность учащегося работать с литературой, владение умением цитирования, сопоставление различных точек зрения, подтверждаемое ссылками и т.д.

СЛОВАРЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ

Адаптация социально-психологическая – взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы. В ходе адаптации социально-психологической реализуются потребности, интересы и стремления личности, раскрывается и развивается ее индивидуальность, личность входит в новое социальное окружение, становится полноправным членом коллектива, самоутверждается.

Анкета – методическое средство для получения первичной социологической и социально-психологической информации на основе вербальной (словесной) коммуникации.

Апатия – состояние, характеризующееся пассивностью, безразличием, равнодушием к событиям окружающей действительности и ослаблением интересов.

Барьер смысловой – препятствие, взаимопонимание между людьми, являющееся средством того, что одно и тоже явление имеет для них равный смысл.

Барьеры психологические – психологическое состояние, появляющееся в неадекватной пассивности субъекта, что препятствует выполнению тех или иных действий.

Беседа - (в социальной психологии) метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации.

Взаимоотношения – система взаимосвязей людей между собой в различных группах (учебных, трудовых и пр.). Взаимоотношения могут быть официальными, деловыми и личными.

Внушение – одно из основных явлений групповой интеграции людей (наряду с симпатией и подражанием); представляет собой эмоционально окрашенное воздействие на психику человека для побуждения к определенному поведению; может быть как специально организованным, так и стихийным

Возрастная психология – раздел психологии, изучающий психологические особенности людей различного возраста. Переход от одного возраста к другому характеризует развитие индивида как личности, что проявляется в деятельности и общении.

Влияние (в психологии) – процесс и результат изменения индивидом поведения другого человека, его установок, намерений, представлений, оценок и т.п. в ходе взаимодействия с ним.

Восприятие личности – восприятие, понимание и оценка человека человеком.

Группа неформальная (неофициальная) – реальная общность, не имеющая фиксированного статуса, добровольного объединения на основе интересов, дружбы и симпатий, либо на основе прагматической пользы.

Гуманность (человечный) – обусловленная нравственными нормами и ценностями система установок личности на социальные объекты (человека, группу, живое существо), которая представлена в сознании переживаниями сострадания и сорадования и реализуется в общении и деятельности в актах содействия, соучастия, помощи.

Групповая динамика – область социально-психологических исследований, изучающая закономерности поведения, общения и взаимовлияния людей друг на друга в малых группах.

Диагностика социально-психологическая – теория и практика выявления социально-психологических характеристик групп людей, раздел психодиагностики.

Индивидуальность – человек характеризуемый со стороны своих социально-значимых отличий от других людей; своеобразие психики и личности индивида, ее неповторимости.

Интервью (в психологии) – способ получения социально-психологической информации с помощью устного опроса.

Категории – основные, общие понятия науки. В социальной психологии разработаны категории: общение, личность, отношение, социально-психологический климат, социальная роль, убеждение, внушение, подражание и др.

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Личность – 1. Социальная сторона, социальное качество в человеке.

2. Конкретный человек, представитель определенных социальных общностей (нация, класс, коллектив и др.), занимающийся определенными видами деятельности, осознающий свое отношение к окружающей среде и имеющий индивидуальные особенности.

Межгрупповые отношения (в психологии) – совокупность социально-психологических явлений, характеризующих субъектное отражение (восприятие) многообразных связей, возникающих между социальными группами, а также обусловленный ими способ взаимодействия групп.

Межличностные отношения – субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения.

Мировоззрение личности – система взглядов на мир в целом, на отношение человека к обществу, природе, самому себе, основная форма направленности личности.

Мнение – умозаключение или совокупность логически взаимосвязанных умозаключений, достоверность, истинность которых не является доказанной, а нуждается еще в проверке.

Мотивация – совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения.

Наблюдательность – качество личности, заключающееся на высоком уровне развития способности концентрации внимания на том или ином объекте; способность замечать и воспринимать детали, явления малозаметные, но существенные для анализа.

Направленность личности – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций.

Нормативное поведение – деятельность, поведение в полном соответствии с социальными нормами.

Общение – одна из универсальных форм активности личности (наряду с познанием, трудом, игрой) проявляющаяся в установлении и развитии контактов между людьми, в формировании межличностных отношений и порождаемая потребностями в совместной деятельности.

Общительность – черта характера личности, выражающая потребность и способность человека к общению, контактам с другими людьми, установлению с ними взаимопонимания. Для общительного человека характерны легкость контактов, способность и умение не теряться в ситуации общения, стремление к инициативе, к лидерству в группе.

Опросники – группы психодиагностических методик, задания которых представлены в виде вопросов (или утверждений).

Подражание – социально-психологическое явление, заключающееся в непроизвольном (а иногда и произвольном) копировании чужих действий, форм поведения, принятия чужих социальных ценностей и т.д.

Поступок – сознательное действие, оцениваемое как акт нравственного самоопределения человека, в котором он утверждает себя как личность в своем отношении к другому человеку, себе самому, группе или обществу, к природе в целом.

Потребность (в психологии) – состояние индивида, создаваемое испытываемой им нужды в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности.

Психология – наука о закономерностях, особенностях развития и функционирования психики.

Решительность – качество личности, черта характера, проявляющаяся в способностях самостоятельно принимать ответственные решения и активно, целеустремленно действовать в целях их выполнения в разнообразных ситуациях.

Социализация – процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности.

Социальная ситуация – специфическая для каждого возрастного периода системы отношений субъекта в социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими людьми.

Социальная психология – отрасль психологии, изучающая закономерность поведения и деятельность людей, обусловленные фактом их включения в социальные группы, а также психологические характеристики самих этих групп.

Симпатия – устойчивое положительное эмоциональное восприятие человека человеком, одобрительное отношение человека к другим людям, их группам или социальным явлениям, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, стремлении помочь, оказать внимание.

Стресс – психическое состояние общего возбуждения, психического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях.

Темперамент – характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости темпа, ритма психических процессов.

Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги – психического состояния осознанного или неосознанного ожидания воздействия стресса. Тревожность обычно предшествует страху.

Тренинг делового общения – вид социально-психологического тренинга, направленный на приобретение знаний, умений и навыков, коррекцию и формирование установок, необходимых для успешного общения в условиях профессиональной деятельности.

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

Черты личности – устойчивые, повторяющиеся в различных ситуациях особенности поведения индивида.

Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью.

Эмоции – психическое отражение в форме непосредственного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Эмпатия – сопереживание, постижение эмоционального состояния, проникновение – в чувствования другого человека.

ПРОЕКТ

Конкурс творческих работ «Я познаю мир и себя»

Цель конкурса:

- Развитие особенностей к самопознанию «Я познаю самого себя», «Я познаю мир», «Я живу среди людей»
- Формирование духовных и нравственных качеств в процессе общения;
- Понимание «себя» - своих умений, способностей, характера и темперамента;
- Становление мировоззрения как системы ценностей

Формы работ:

- Рефераты;
- Доклады;
- Сочинения;
- Диалоги;
- Письма;
- Рассказы;
- Стихи и проза.

Темы творческих работ:

- Как я воспринимаю окружающий мир;
- Я эмоциональный: хорошо или плохо?
- Как возникают эмоции и настроение;
- Тайна моего «я» (умение видеть и понимать себя);
- Общение с окружающим миром;
- Общение со сверстниками (умение понимать друг друга);
- Общение с миром взрослых (умение понимать и сотрудничать);
- Умение владеть собой (как научиться самоконтролю);
- Мой опыт общения (несложные формулы личного успеха);
- Культура общения (этикет или как себя вести);
- Мальчики и девочки (взаимоотношение полов);
- Культура общения в свободное время препровождение;
- Культурные манеры поведения;
- Идеалы женской и мужской красоты;
- Учись красиво говорить;
- Путешествие в мир фантазии и мечты;
- Я хочу быть самостоятельным и научиться дружить;

- Как хорошо, когда тебя понимают;
- Главное для меня – это я сам, мой внутренний мир;
- Умей владеть собой;
- Хочу быть счастливым, поэтому я против наркотиков;
- Мой главный герой «Разумный человек»;
- Я хочу быть физически и нравственно здоровым;
- Чем грозят наркотики здоровью человека?;
- Душа человека – величайшее чудо в мире;
- Прекраснейшая музыка души – это доброта;
- Социально-психологические особенности взаимоотношений в школе;
- Пути преодоления межличностных конфликтов;
- Нормы поведения человека по отношению к другим людям и обществу;
- Профессиональный этикет и деловое общение;
- Моя родина в сиянии подвига и красоты;
- Правила вежливости и поведения в школе;
- Счастье жить на земле;
- Правила личной безопасности (как не стать жертвой преступления);
- Межнациональные отношения: опыт и традиции взаимопонимания и сотрудничества людей разных национальностей;
- Радость добрых человеческих отношений;
- Гуманизм как мироощущение;
- Ответственное отношение к своему поведению и поступкам;
- «Всеобщая декларация прав человека» о принципах гуманного устройства мира;
- Духовная связь человека с отечеством.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Изд-во МГУ, 1998
2. Парыгин Б.Д. Социальная психология как наука. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1997.
3. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. – М., 1989
4. Парыгин Б.Д. Социально-психологический климат коллектива. – Л., 1989
5. Практикум по социально-психологическому тренингу. /под ред.В.Д. Парыгина/. – СПб., 1999
6. Павлов Л. Спор, дискуссия, полемика. – М., «Просвещение», 1991
7. Панина Л.С. «Семья и школа: пути сотрудничества», СПб., 2012
8. Панина Л.С. Школа и семья область гуманного взаимодействия. Журнал «Здравый смысл» ? (15), 2000
9. Панина Л.С. Реклама в социально-культурном сервисе и туризме. СПб, 2007
10. Стратегия жизни в современных условиях (образование, профессия, карьера), СПб, из-во «Союз», 2004
11. Тренинги и практикумы. М., Фонд «Мир», 2009
12. Франкл В., Человек в поисках смысла. – М., 1998

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование личности – многогранный и сложный процесс. Для того чтобы эффект воспитания личности был коммуникативным, т.е. не рассеянным, а направленным, необходимо сосредоточить воздействие на социальной ориентации личности. Установка и формирование человека критически мыслящего, способного к самостоятельной оценке и анализу окружающих явлений, людей, событий и политической информации – принадлежит общественным наукам, особенно социальной психологии. В учебном пособии раскрываются механизмы поведения и формирования личности, способы общения, межличностных взаимоотношений (подражание, внушение, убеждение и т.д.), показано значение конкретных форм индивидуального и группового поведения людей в жизни общества. Даны теоретические и практические основы науки, связанные с определением приемов, методов, процедуры, методики и техники социально-психологического исследования.

Содержание курса «Познай себя» позволяет использовать на занятиях комплекс методических приемов: сочетать беседы, мини-лекции с практикой (составление, заполнение и обработка анкет) и самостоятельной работой учащихся, проводить тренинги, тестирование, деловые игры и дискуссии.

Ожидаемые результаты.

- Усвоение учащимися психологических, социологических и этических понятий;
- понимание необходимости работы над собой и осознанное определение направлений саморазвития;
- Готовность давать свою оценку жизненным ситуациям;
- Умение планировать самостоятельную работу по подготовке к диспуту, дискуссии, конференции.
- Отстаивание своего выбора ценностных ориентиров и своего видения смысла жизни.

Курс «Познай себя» дает знания о самых важных, жизнеобеспечивающих вопросах человеческого бытия и возможностях самосовершенствования, что является самым важным в подростковом возрасте.

Познай тайну человеческой мудрости

Поведение – это зеркало, в котором каждый показывает свой облик.

Научиться искусству поведения можно тремя путями:

1. Путем опыта – это самый горький путь;
2. путем подражания – это самый легкий путь;
3. Путем размышления – это самый благородный путь.

Если хочешь прослыть разумным человеком, научись трем вещам:

- грамотно спрашивать
- внимательно слушать
- спокойно отвечать и переставать говорить, когда нечего сказать

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	
Раздел I. Предпрофильный курс подготовки учащихся «Познай себя».....	
Учебно-тематический план и содержание курса.....	
Размышление о человеке.....	
Путешествие в сокровищницу мудрых мыслей.....	
Раздел II. Формы и методы формирования личности в системе межличностных отношений.....	
Круглый стол «Познай себя».....	
Дискуссия «Особенности взаимоотношений «Учитель» - «Ученик» - «Класс».	
Практические ситуации.....	
Опрос: «Я выбираю профессию».....	
Конкурс творческих работ «Я познаю мир».....	
Раздел III. Словарь социально-психологических понятий.....	
Список литературы.....	
Заключение.....	

Верстка и печать – ООО «ПитКон»
(198412, СПб, г. Ломоносов, ул. Александровская, 28. Тел.: 422-41-67)