

**Л.В.Орлова**

## **ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ**

**(методические разработки занятий для 5 - 7 классов)**

### **Введение**

Возраст младшего подростка характеризуется рядом существенных качественных изменений, затрагивающих все стороны психического и личностного развития. Особенностью развития в этом возрасте является его неравномерность: одни стороны психики развиваются быстрее, другие медленнее. В работе с детьми подросткового возраста необходимо учитывать асинхронность развития, как интериндивидуальную (несовпадение по времени развития различных сторон психики у подростков одного хронологического возраста), так и интраиндивидуальную, характеризующую различные стороны развития подростка.

В период отрочества усиливаются индивидуальные различия, связанные с развитием способностей наблюдать, быть внимательным, запоминать, самостоятельно мыслить, эмоционально реагировать и регулировать свои эмоции. Все это позволяет рассматривать данный возраст как сензитивный для самоизучения, самопознания и саморазвития. Осуществлять процессы самопознания и саморазвития помогает представленность в программе заданий на самостоятельную отработку навыков, а также деятельность рефлексии. В младшем подростковом возрасте важно оказать помощь в постановке задач саморазвития и поиске средств их решения. Этому будет способствовать содержание занятий. Занятия по психологии позволяют познать себя, свои индивидуальные особенности, узнать свои возможности и их реализовать в во внутри личностном и межличностном пространстве. Особую актуальность приобретает процесс познания себя в связи с переходом школы на профильную подготовку.

При разработке факультатива (кружка) по психологии за основу взяты методологические подходы Л.С. Выготского, Я.Л.Коломинского.

Цель: развитие психологической культуры учащихся;

Задачи:

- познакомить учащихся с основными понятиями, необходимыми для описания и анализа индивидуальных особенностей поведения и деятельности;
- формировать психологическую готовность к выбору специализации обучения;

- развивать познавательные способности, способности наблюдать за собой, анализировать и оценивать себя.
- формировать навыки саморегуляции поведения.

Информация, полученная учащимися в ходе занятий, будет содействовать развитию интереса к интроспективному анализу, формированию рефлексии, пониманию себя и окружающих людей. Интерактивная форма проведения занятий позволит на практике отработать основные действия по самопознанию.

При разработке содержания занятий мы ориентировались на развитие компетенций:

1. Готовность и способность обучаться самостоятельно.
2. Способность наблюдать за собой и анализировать проявления своих качеств.
3. Способность контролировать свои действия.
4. Способность адекватно оценивать свою деятельность и поведение.
5. Способность быть внимательным к проблемам, связанным с достижением поставленных целей.
6. Уметь самостоятельно мыслить.
7. Уметь проводить микро-исследование и делать выводы по результатам.
8. Способность принимать самостоятельно решения.

#### **Результативность курса:**

- учащиеся обогатят психологический тезаурус терминами, необходимыми для описания своих особенностей развития;
- осознают значение самопознания и саморазвития в становлении личности.
- познакомятся с основными направлениями самопознания и саморазвития;
- научатся проводить микро-исследования и анализировать его результаты.

**Будут способны:** наблюдать за собой, критически относиться к своему поведению, регулировать свои действия, описывать особенности внутреннего мира, самостоятельно разрабатывать план действий по преодолению отрицательных черт личности, проявлять свои эмоции согласно ситуации, осуществлять осознанный выбор специализации обучения.

**Ключевые понятия курса:** самопознание, саморазвитие, способы самопознания, самонаблюдение, самоанализ, самооценка, способности, психологическая готовность, познавательные процессы, эмоции, чувства, переживания, саморегуляция, рефлексия.