

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ «Гимназия №133»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Гимназия №133"

Для документов



Синенко Е.Б.

Приказ №309/а

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Практикум по психологии»

для обучающихся 11 «А» класса

Уссурийск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса «Практикум по психологии» разработана на основе программы Н.Р. Огнева к.пед.н, директора ЦДОД, Л.А. Симоненко – педагога – психолога, Грызенковой С.В. – педагога-психолога высшей квалификационной категории.

Программа элективного курса «Психология успеха» представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

- пояснительную записку;
- содержание тем учебного курса;
- учебно-тематический план;
- календарно – тематическое планирование;
- рекомендуемую литературу.

Общая характеристика элективного курса

Поиск себя, создание себя как успешного человека лучшие люди Земли всегда начинали с решения двух главных вопросов: сначала – каким быть, а потом уже – кем быть.

«Сотвори свое успешное будущее» - означает суметь самому воспитать, сформировать свою готовность к реальной послешкольной жизни, характер и устремления, чтобы взрослая жизнь после школы стала счастливой, полезной для себя и для общества, многогранной и успешной.

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, самообразованию и саморазвитию, а также способной нести личную ответственность за принятое решение. В нашем обществе ценится успех, но уже как свершившийся факт — редко кто задумывается над тем, как именно достигается этот успех. Так же в обществе, особенно в СМИ, пропагандируется искаженный образ успеха, успешной личности.

В существующих ныне образовательных программах мало разработаны вопросы о снятии избыточного напряжения со школьника, об обучении его методам противодействия стрессу, в том числе и информационному, не говоря уже о выработке навыков активного слушания, самопрезентации и саморегуляции, так необходимых для достижения успеха. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение

основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Данный элективный курс рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся смогут применить эти умения в жизни. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

Структура курса.

Элективный курс «Практикум по психологии» состоит из пяти разделов:

1. Введение.
2. Личность.
3. Коммуникация.
4. Психология влияния.
5. Заключительное занятие.

Цель данного курса: сформировать психологическую готовность обучающихся к вступлению во взрослую самостоятельную жизнь.

Задачи курса:

- развить у обучающихся уверенность в себе, своих способностях;
- усилить личностные ресурсы старшеклассников;
- обучить навыкам конструктивного поведения;
- повысить практическую готовность, предполагающую: умение учитывать свои возможности при выборе профессии; умение совершать осознанный выбор и нести за него ответственность; научить обучающихся использовать полученную информацию при построении своей личностной и профессиональной траектории.

Освоение содержания элективного курса «Практикум по психологии» обеспечивает достижение обучающихся следующих результатов:

личностных:

- сформированность потребности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- осознание необходимости постоянно совершенствовать свою речь, свою речевую культуру.

- осознание эстетической ценности слова, воспитание эстетического отношения к миру; понимание этики и эстетики.

- **метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели учебной и творческой деятельности, составлять планы, учебные алгоритмы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; анализировать свои образовательные приращения, выбирать способы корректировки достигнутых результатов; в ситуациях общения выбирать успешные речевые стратегии.

- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение оценивать свою и чужую речь с эстетических и нравственных позиций;

- умение выбирать стратегию поведения, позволяющую достичь максимального эффекта.

- **предметных:**

- теоретические основы психологии личности;

- психологические принципы, лежащие в основе человеческого поведения;

- правила межличностного взаимодействия;

- секреты выбора профессии;

- секреты “Психологии влияния”;

- технологии достижения успеха

- конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;

- быть уверенными в себе, в своих способностях;

- отстаивать свои позиции конструктивными способами;

- рефлексировать свои поступки и поведение;

- владеть приемами саморегуляции;
- четко ставить цель и представлять возможные шаги по ее реализации.

Выпускник на базовом уровне научится:

- распознавать уровни и единицы языка в предъявленном тексте использовать языковые средства адекватно цели и ситуации речевого общения;
- опознавать в предъявленных текстах формы русского языка (литературный язык, просторечие, народные говоры, профессиональные разновидности, жаргон, аргю);
- создавать устные и письменные высказывания, монологические и диалогические тексты определённой функционально-смысловой принадлежности (описание, повествование, рассуждение) и определённых жанров (тезисы, конспекты, выступления, лекции, отчёты, сообщения, аннотации, рефераты, доклады, сочинения);
- подбирать и использовать языковые средства в зависимости от типа высказывания и в соответствии с типом текста определять тему, проблему и основную мысль текста;
- определять лексические и грамматические средства связи предложений в тексте в соответствии с видами связи выделять основные признаки определённого стиля речи;
- опознавать в тексте и называть изобразительно-выразительные средства языка;
- определять их тип (лексические, синтаксические, фонетические);
- определять признаки и структурные элементы текста;
- опознавать типы текстов

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- анализировать языковые единицы с точки зрения правильности, точности и уместности их употребления;
- выражать согласие или несогласие с мнением собеседника в соответствии с правилами ведения диалогической речи;
- опознавать лексические и синтаксические средства языка в текстах определённого стиля речи;
- опознавать типичные случаи несоблюдения языковых норм; осуществлять речевой самоконтроль.

Элективный курс «Практикум по психологии» рассчитан на 1 год обучения (34 часа) и предназначен для обучающихся 11 -х классов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (34 ЧАСА)

11 класс

Раздел 1. Введение (2 ч.).

Знакомство. Тренинговое занятие. Принятие правил поведения на тренинговом занятии. Упражнения: «Я в данный момент времени» (с колодой МАК «Аниби»), «Имя и эпитет», «Меня зовут...и я делаю так...», «Представь друга», «Посудомоечная машина». Понятие «Успех». Откуда берется успех. Упражнение «Мои мечты».

Раздел 2. Личность (8 ч.).

Понятие «личность» в психологии. Потенциал личности. Уверенность в себе. Самоорганизация. Эмоции и чувства. Потребности личности. Пирамида Маслоу. Тренинговое занятие «Познай себя». Упражнения: мозговой штурм «Личность», «Моя Вселенная», «Я чувствую», «Угадай эмоцию», упражнения с МАК: «Мой потенциал», «Мои ресурсы». Анкета «Знаешь ли ты себя?».

Раздел 3. Коммуникация (15ч.) .

Эффективное общение – залог успеха. Виды коммуникации. Барьеры в коммуникации. Вербальная и невербальная коммуникация. Позиции в коммуникации. Тест Л.Ф. Анн «Какой я в общении?». Активное слушание. Конфликт. Причины конфликтов. Стили поведения в конфликте. Упражнение «Рисунок моего стиля». Конструктивное разрешение конфликтов. Упражнение «Закончи предложение». Сообщение о своих чувствах с помощью «Я-высказывания». Упражнения «Использование приемов активного слушания», «Мудрый слушатель», «Иностранец и переводчик», «Групповой рисунок». Психологические защиты. Диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой и др.). Проекция. Правила ведения беседы. Деловое общение. Деловая беседа. Контактная фаза деловой беседы. Ориентировочная фаза деловой беседы. Фазы обсуждения и принятия решения. Коммуникативная игра «Пойми меня».

Раздел 4. Психология влияния (8 ч.).

Характеристика влияния. Орудия влияния. Манипуляция. Масса. Толпа. Публика. Убеждение, внушение, психическое заражение. Механизмы защиты от влияния. Паблик рилейшнз. Упражнения: «Манипуляционная разминка», «Щепки сверху, щепки снизу», «Внешнее соглашение», «Испорченная пластинка», «Английский профессор» (Сидоренко Е. В. «Тренинг влияния и противостояния влиянию»).

Раздел 5. Заключительное занятие (1 ч.).

Тренинговое занятие «Я хозяин своей жизни». Упражнения: «Снежный ком», «Побег из тюрьмы», «Чувства», «Прошлое, настоящее, будущее», «Мечта», «Саквояж». Рефлексия.

Учебно-тематический план

11 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Знакомство. Введение.	2
2	Личность	8
3	Коммуникация	15
4	Психология влияния	8
5	Заключительное занятие	1
6	ИТОГО	34

Примерное календарно-тематическое планирование

11 класс

№ п/п	№ урока в теме	Наименование разделов и тем			
		Введение (2 час)			
1	1	Знакомство. Тренинговое занятие.			
2	2	Понятие «Успех». Откуда берется успех.			
		Личность (8 часов)			
3	1	Понятие «личность» в психологии.			
4	2	Потенциал личности.			
5	3	Уверенность в себе.			
6	4	Самоорганизация.			
7	5	Эмоции и чувства.			
8	6	Потребности личности. Пирамида Маслоу.			

9	7				
10	8	Тренинговое занятие «Познай себя»			
		Коммуникация (15 часов)			
11	1	Эффективное общение – залог успеха.			
12	2	Виды коммуникации.			
13	3	Барьеры в коммуникации.			
14	4	Вербальная и невербальная коммуникация.			
15	5	Позиции в коммуникации.			
16	6	Активное слушание.			
17	7	Конфликт. Причины конфликтов.			
18	8	Стили поведения в конфликте.			
19	9	Конструктивное разрешение конфликтов. Сообщение о своих чувствах с помощью “Я-высказывания”			
20	10	Психологические защиты. Проекция.			
21	11	Правила ведения беседы.			
22	12	Деловое общение. Деловая беседа.			
23	13	Контактная фаза деловой беседы. Ориентировочная фаза деловой беседы.			
24	14	Фазы обсуждения и принятия решения.			
25	15	Коммуникативная игра «Пойми меня».			
		Психология влияния (9 часов)			
26	1	Характеристика влияния.			
27	2	Орудия влияния.			
28	3	Манипуляция.			
29	4	Масса. Толпа. Публика.			
30	5	Убеждение, внушение, психическое заражение.			
31	6	Механизмы защиты от влияния.			
32	7	Механизмы защиты от влияния.			

33	8	Паблик рилейшнз.			
		Заключительное занятие (1 час)			
34	9	Тренинговое занятие «Я хозяин своей жизни»			

Список рекомендуемой литературы

1. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личность // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974;
2. Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004;
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М., Лист-Нью, 1997.
4. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – Спб. 2003;
5. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс-дистресс - проблема XX века. - М., 1997;
6. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. М.: Магистр, 1998;
7. Деркач А.А. Проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. № 1. 1999;
8. Казанский О.А. Игры в самих себя. М., 1995.
9. Козлов Н. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. М., 1993.
10. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997;
11. Куликов Л. Мозаика радости. СПб., 1997.
12. Панкратов, В.Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация. - Изд-во Института Психотерапии, 2000.
13. Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В. Психология для старшеклассников. М., 2002.
14. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1997.
15. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М., ЭКСМО-Пресс, 2001.
16. Пиз, А. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам - Нижний Новгород: Ай Кью, 1992. 265 с.

- 17.Столяренко Л.Д. Социальная психология – Ростов н/Д, 2009;
- 18.Сидоренко, Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. — СПб: Речь,2002. — 256 с.
- 19.Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогрес, 1990;
- 20.Фромм Э. Природа благополучия // - Минск: Вида-Н, 1998;
- 21.Чалдини Р. Психология влияния. - СПб.: Питер, 1999.