

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой данного элективного курса «Психология успеха» послужила программа элективного курса для 11 классов «Психология успеха», автор Н.Р. Огнева – к. пед. н., директор ЦДОД, Л.А. Симоненко – педагог – психолог, разработана Грызенковой С.В. – педагогом-психологом высшей квалификационной категории.

Для разработки данной программы проанализированы следующие учебные пособия:

Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004; Асеев В.Г. Проблема мотивации и личность // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974;

Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – Спб. 2003;

Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс-дистресс - проблема XX века. - М., 1997;

Гриндак Е. С. Психотерапия каждому. – М.: Прогресс, 2010;

Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. - М.: Магистр, 1998;

Деркач А.А. Проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. № 1. 1999;

Столяренко Л.Д. Социальная психология – Ростов н/Д, 2009;

Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогрес, 1990;

Фромм Э. Природа благополучия // Психотерапия и духовные практики: Подход Запада и Востока к лечебному процессу. - Минск: Вида-Н, 1998;

Чалдини Р. Психология влияния. - СПб.: Питер, 1999.

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 «Психология успеха» состоит из двух взаимосвязанных частей.

I часть «Психология успеха» для 11-х классов состоит 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 личной и профессиональной траектории.

В результате изучения элективного курса обучающиеся должны:

Знать:

- теоретические основы психологии личности;
- психологические принципы, лежащие в основе человеческого поведения;
- правила межличностного взаимодействия;
- секреты выбора профессии;
- секреты “Психологии влияния”;
- технологии достижения успеха.

Уметь:

- 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.

Элективный курс «Психология успеха» 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.