ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 РС 40703810730260008070 БИК 044030811
Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
(протокол № 1 от 30 августа 2023 года)

секретарь Педагогического Совета

_____ Г.Н. Иванова

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 73/1-ОД от
30 августа 2023 года

директор ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ»

_____А.В. Меньшикова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ» ДЛЯ 10-11 КЛАССА

наименование программы с указанием учебного предмета, курса, класса (ов)

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

срок реализации программы

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(общеинтеллектуальное, социальное, общекультурное)

направления

Педагог-психолог

Тузова ОМ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ЧШ ЦОДИВ", Меньшикова Анна Владимировна, ДИРЕКТОР **08.08.23** 16:56 (MSK) Сертификат 016858D70017AFD189486F6725B0866247

Санкт-Петербург
2023
год и место составления программы

Пояснительная записка

В соответствии с Распоряжение Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2023/2024 учебный год», изучение курса «Психология для старшеклассников» в 10-11 классах ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ» происходит в рамках занятий внеурочной деятельности.

Курс рассчитан на 2 года изучения. На его освоение в 10-11 классе отведено 68 часа (34 часа в год). Программа является модифицированной и разработана на основе программы «Психология для старшеклассников» Л.П. Пономаренко и Р.В.Белоусовой, изданной гуманитарным издательским центром «Владос» в 2003 г.

Приоритетными направлениями развития личности при реализации данного курса являются: социальное и обще интеллектуальное направления внеурочной деятельности.

Форма организации внеурочной деятельности: факультатив.

Приоритетным направлением современного образования является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом, возрастает значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности.

Курс «Психология для старшеклассников» направлен на повышение психологической информированности, ориентирование учащихся в психологической науке, а также на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

Теоретические знания и практические умения в области психологии позволят старшеклассникам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала склонностей и способностей.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в котором наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности. Введение психологии, как учебного предмета внеурочной деятельности обусловлено тем, что в современной школе отсутствует такой курс, где учащийся смог бы получить знания о самом себе, других людях, о том, каковы мотивы поступков человека и каковы его потенциальные способности.

Настоящий курс направлен прежде всего на формирование и развитие психосоциальной компетентности старшеклассников, так необходимой для успешного функционирования в обществе. Можно выделить ряд общекультурных навыков, составляющих психосоциальную компетентность человека:

1. *Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности* – способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания. Эти навыки дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Они также являются основой для формирования чувства собственного достоинства.

2. *Навыки позитивного общения* – способность взаимодействовать с окружающими. Эти навыки помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения.

3. *Навыки самооценки и понимания других* – способность адекватно оценивать себя и воспринимать других, осознанная возможность принять людей такими, какими они есть. Эти навыки позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми.

4. *Навыки управления и самоуправления собственными эмоциями* и эмоциональными состояниями – способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей.

5. *Навык самостоятельного принятия решения* – способность принимать конструктивные, взвешенные решения.

6. *Навык решения проблемных ситуаций* – помогает справиться с проблемами.

7. *Навыки работы с информацией* – способность объективно анализировать, систематизировать и умело использовать информацию любого вида. Эти навыки позволяют человеку бегло и свободно ориентироваться в постоянно меняющейся жизненной ситуации.

8. *Навыки творчества* – способность нестандартно, творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания, а также на информацию об опыте, знаниях и достижениях других людей.

Цели курса:

- формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, развитие навыков психо-социальной компетентности учащихся.

Задачи курса:

- формирование общих представлений старшеклассников о психологии как науке, о том, какое значение психологические знания имеют в жизни;
- познание самих себя и человеческих взаимоотношений, овладение элементарными приемами психической саморегуляции, психологической помощи;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.), самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки), творческого мышления (умения вырабатывать собственное мнение, критически анализировать информацию), эмоциональной сферы, понимания чувств и переживаний других людей;
- оказание помощи подростку в осознании и принятии себя как индивидуальности, повышение самооценки и самоуважения;
- формирование навыков самопознания и стремления к самосовершенствованию и саморазвитию;
- развитие умений строить эффективное общение, формирование потребности в конструктивном межличностном взаимодействии;
- обеспечение профессиональной ориентации, помощь в жизненном и профессиональном самоопределении;
- формирование позитивного отношения к миру и другим людям;

- развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения учиться: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции.

Планируемые результаты

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, человечеством в целом.

Уровень понимания, а следовательно и усвоения рассматриваемых тем будет зависеть прежде всего от тех знаний, которые были получены ранее, и от того личностного смысла, который предшествующие и новые знания будут иметь для самих учащихся.

По итогам прохождения программы «Психология для старшеклассников» предполагается получение следующего уровня развития учащихся:

1. Общекультурная компетентность - уровень психологической образованности, достаточный для самообразования в области психологии, ориентации в ее понятийном пространстве, определение своих позиций, умения принимать правильные решения в любой сложной жизненной ситуации.
2. Методологическая компетентность - предполагает овладение методами исследовательской деятельности, формирование знаний о концепциях, определяющих современное развитие психологии, изучение теоретических работ ведущих психологов прошлого и современности.

1-й год обучения

Базовые категории курса.

В процессе обучения по программе «Психология для старшеклассников» по модулю «Общая психология» учащиеся предлагается усвоить следующие понятия и категории:
- психология - предмет психологии - отрасли психологии - психодиагностика - методы психологии - психика - мозг - лево- и правополушарные люди - интеллект - способности - сознание - познавательные процессы - ощущение - виды ощущений - восприятие - типы восприятия - память - виды памяти - внимание - виды и свойства внимания - мышление - виды и процессы мышления - воображение - виды и приемы воображения - эмоции - виды эмоций - стресс - саморегуляция - релаксация - личность - теории личности - возрастная периодизация развития человека - направленность личности - потребности - интересы - склонности - мировоззрение - способности - виды способностей - наследственность - задатки - темперамент - типы темперамента - экстравертированность/ интровертированность - характер - акцентуации характера - воля - волевые качества.

Планируемые предметные результаты

Учащиеся будут иметь возможность знать:
- задачи и систему психологической науки, сущность, предмет и отрасли;
- основные психологические понятия и методы;
- физиологические основы психики;
- познавательные процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление) их особенности, виды, значение в жизни человека;
- виды, примы воображения, способы развития;
- приемы и способы развития и тренировки внимания, памяти, мышления;
- особенности эмоциональной и волевой сфер человек, приемы самоконтроля и релаксации;
- задатки и способности;

- личностные особенности человека (характер, темперамент, самооценка, направленность, индивидуальность), приемы их коррекции и развития;
- психологические особенности развития человека;
- методы психологии;
- приемы выполнения проектной работы, источники получения информации, способы ее анализа, обработки и отбора.

Учащиеся будут иметь возможность уметь:
- применять на практике полученные психологические знания, решать несложные практические психологические задачи;
- проводить начальную психологическую диагностику основных познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, психологических характеристик личности (характера, темперамента);
- осуществлять самоанализ, самонаблюдение с целью саморазвития и самовоспитания;
- интерпретировать собственное состояние, владеть простейшими приемами саморегуляции, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний;
- давать элементы психологической характеристики личности, ее направленности, темперамента, характера, способностей;
- подбирать и использовать приемы развития внимания, памяти, мышления, повышения уверенности в себе;
- самостоятельно вырабатывать, аргументировать и защищать свое мнение;
- организовывать процесс и оформлять результаты проектной деятельности, выбирать средства и методы реализации и защиты проекта.

Планируемые личностные результаты:

- развитие основ саморазвития и самовоспитания; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нѐм взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- умение сотрудничать в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность к образованию, в том числе самообразованию как условию достижения профессионального и жизненного успеха;
- повышение уверенности в себе, укрепление позитивного самоотношения, стремления к саморазвитию, развитие рефлексивности.

Планируемые метапредметные результаты

В результате реализации программы будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные УУД:

- мотивация к получению и использованию психологических знаний, повышению своей психологической компетентности;
- позитивное отношение к себе, своей индивидуальности и доброжелательное отношение к окружающим людям, осознание ценности их индивидуальности;
- жизненное самоопределение личности;
- определение собственного отношения к явлениям современной жизни, формулирование своей точки зрения.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации, ее структурирование, критическая оценка и интерпретация;

- подкрепление изученных положений конкретными примерами;
- проведение самоанализа, определение путей саморазвития и способов самреализации;
- определение способов, действий для решения выявленной проблемы;
- умение анализировать психологические и социальные ситуации, выбирать адекватные способы поведения;
- умение выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на уроках и в доступной социальной практике.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- владение монологической и диалогической формами коммуникаций, используя, в том числе, инструменты ИКТ;
- умение формулировать собственное мнение;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе, несовпадающих с его собственной;
- умение работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной совместной деятельности.

Регулятивные УУД:

- умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата), развитие самоконтроля, оценивания (включая адекватное восприятие предложений и оценки другими людьми), коррекция;
- развитие волевой саморегуляция при работе по самодиагностике, самоанализу, саморазвитию индивидуальных личностных качеств, склонностей, возможностей.

2-й год обучения

Базовые категории курса.

В процессе обучения по программе «Психология для старшеклассников» по модулю «Психология общения» учащиеся усваивают следующие понятия и категории:

- общение - виды, типы, средства, стили общения - невербальные и вербальные средства общения - межличностное восприятие - аттракция - манипулирование - психологическая защита - механизмы взаимопонимания - барьеры в общении - активное и пассивное слушание - коллектив - группа - конформизм - лидерство - конфликт - семья - семейное воспитание - деловое общение - профориентация - профессиональное самоопределение личности - конструктивное общение.

Планируемые предметные результаты:

Учащиеся будут иметь возможность знать:

- правила эффективного общения;
- структуру, функции и средства общения;
- условия и технологии эффективной коммуникации;
- техники манипулирования людьми и способы избегания этого;
- социально-психологические особенности взаимодействия людей в группе;
- понятие лидерства и конформизма;

- методы и приемы психологического воздействия на личность;
- психологические аспекты семейных отношений;
- функции семьи, стили семейного воспитания;
- причины возникновения конфликтов, стратегии поведения в конфликте, способы конструктивного разрешения конфликтов;
- приемы оптимизации общения;
- приемы определения профессиональных склонностей и интересов;
- правила и стратегии профессионального самоопределения;
- приемы диагностики личностных особенностей;
- приемы выполнения проектной работы, источники получения информации, способы ее анализа, обработки и отбора.

Учащиеся будут иметь возможность уметь:

- использовать на практике полученные знания по построению конструктивного общения;
- самостоятельно вырабатывать, аргументировать и защищать свое мнение;
- конструктивно преодолевать конфликты, осуществлять самоконтроль;
- использовать приемы активного и пассивного слушания, организовывать свое публичное выступление;
- преодолевать барьеры в общении;
- рефлексировать свое поведение;
- терпимо и позитивно относиться к другим людям, продуктивно работать в коллективе, выступая при этом активным участником процесса;
- принимать решения, делать выбор и нести ответственность за этот выбор;
- выявлять и анализировать свои профессиональные интересы и склонности, проектировать свой профессионально жизненный путь;
- понимать самого себя и относится к себе, своей жизни, здоровью, окружающей среде с должным уважением;
- организовывать процесс и оформлять результаты проектной деятельности, выбирать средства и методы реализации и защиты проекта.

Планируемые личностные результаты:

- развитие основ саморазвития и самовоспитания;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нѐм взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- умение сотрудничать в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность к образованию, в том числе самообразованию как условию достижения профессионального и жизненного успеха;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов.

Планируемые метапредметные результаты

- мотивация к получению и использованию психологических знаний, повышению своей психологической компетентности в области психологии общения;

- позитивное отношение к себе, своей индивидуальности и доброжелательное отношение к окружающим людям, осознание ценности их индивидуальности;
- поиск и выделение необходимой информации, ее структурирование, критическая оценка и интерпретация;
- подкрепление изученных положений конкретными примерами;
- проведение самоанализа, определение путей саморазвития и способов самреализации;
- умение анализировать психологические и социальные ситуации, выбирать адекватные способы поведения;
- умение выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на уроках и в доступной социальной практике.
- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- владение монологической и диалогической формами коммуникаций, используя, в том числе, инструменты ИКТ;
- умение формулировать собственное мнение;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной совместной деятельности.
- умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата), развитие самоконтроля, оценивания (включая адекватное восприятие предложений и оценки другими людьми), коррекции.

Модель выпускника. Выпускник должен знать: понятийный аппарат психологии общения; правила эффективного общения в социуме; коммуникативные качества личности. Выпускник должен умет: рефлексировать свое поведение; самовыражаться; анализировать ситуации общения; сотрудничать в совместной деятельности.

Основное содержание

1-й год обучения - «Основы психологии».

Программа курса для 10 класса охватывает все основные разделы общей психологии – всего 27 тем, укладывающихся в одно занятие.

В целом программа представляет собой попытку систематизировать обширный научный, научно-популярный материал в целостную, логически завершенную систему психологических знаний, адаптированную для восприятия подросткового и раннего юношеского возраста.

Занятие.

Цель. Познакомить с программой курса внеурочной деятельности, сформировать мотивацию на обучение.

Теория. Вводная беседа, сообщение целей и особенностей программы и занятий.

Раздел I «Введение» - 1ч.

Занятие 1. Предмет психологии. История развития отрасли психологии.

Цель. Дать знания о понятии психологии, ее предмете, значении изучения, отраслях. Сформировать представление о профессии психолога и особенностях осуществления психологического тестирования.

Теория. Определение понятия психологии. Беседа «Что такое психология и что она

изучает?» Отрасли современной психологии. Специфика профессии психолога и ее отличие от смежных специальностей (психиатра, психотерапевта)

Практика. Правила работы на занятиях по психологии. Выполнение теста «Какой вы психолог?» Обработка и интерпретация результатов.

Раздел II «Познавательные процессы, способности» - 8ч.

Занятие 2. Внимание.

Цель. Познакомить учащихся с познавательным процессом внимания. Рассмотреть его виды и качества. Показать возможности развития внимания через выполнение тренировочных упражнений. Определить особенности своего внимания. Обучить приемам развития внимания.

Теория. Понятие «внимание». Характеристика процесса внимания, его назначение, виды (произвольное, непроизвольное, послепроизвольное). Качества внимания: объем, устойчивость, концентрация, распределение, переключение. Приемы развития внимания. Наблюдательность и рассеянность.

Практика. Выполнение ряда тренировочных упражнений, таких как «Счет до 30» и др. для диагностики отдельных свойств Обработка и интерпретация результатов.

Занятие 3. Память.

Цель. Дать представление о познавательном процессе памяти. Охарактеризовать основные виды память. Рассмотреть процесс запоминания. Стимулировать учащихся к самопознанию и самосовершенствованию через знакомство с мнемотехническими приемами. Предоставить им возможность выявить индивидуальные особенности своей памяти; освоить некоторые приемы мнемотехники.

Теория. Понятие памяти и ее основных процессов: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Значение памяти в жизни человека. Виды памяти: по длительности сохранения информации, по объекту запоминания, по цели и способу запоминания. Характеристика процесса запоминания. Мнемотехнические приемы запоминания. Способы развития и совершенствования памяти.

Практика. Обсуждение. Диагностика отдельных видов памяти через выполнение методик: «Зрительная память на цифры», «Зрительная память на слова», «Зрительная память на образы», «Объем слуховой памяти», «Исследование произвольной памяти». Обработка и интерпретация результатов. Тренировка метода запоминания «Образная картинка».

Занятие 4. Мышление.

Цель. Познакомить учащихся с процессом мышления, его особенностями, видами и свойствами. Углубить самопознание, развить навыки самоанализа с помощью определения своего ведущего типа мышления. Освоить приемы развития логического мышления.

Теория. Понятие мышления, его особенности. Характеристика видов мышления: предметнодейственное, наглядно-образное, абстрактно-символическое, словесно-логическое. Ведущее полушарие и тип мышления. Приемы тренировки мышления.

Практика. Выполнение методик «Оценка ведущего полушария», «Оценка умения выявлять общие понятия», «Закономерности числового ряда». Обработка и интерпретация результатов. Выполнение тренировочных упражнений «Китайская головоломка», «Развертки кубов», «Ребусы».

Занятие 5. Актуализация знаний по темам занятий 1-4.

Чек-лист самопроверки по темам занятий 1-4.

Занятие 6. Способности. Интеллект.

Цель. Познакомить учащихся с понятием «интеллект», теориями интеллекта и способами его измерения. Отработать навыки измерения коэффициента интеллекта. Дать учащимся представление о способностях. Рассмотреть факторы, влияющие на развитие способностей.

Теория. Интеллект, ум, способности. Измерение интеллекта. Коэффициент интеллекта. Факторы, влияющие на развитие интеллекта. Представление о способностях. Условия развития способностей. Задатки. Общие и специальные способности. Развитие способностей.

Практика. Выполнение теста на IQ (Г.Айзенка). Обработка и интерпретация результатов. Составление коллажа «Я умею».

Занятие 7. Творческие способности. Креативность.

Цель. Дать учащимся представление о творческих способностях и креативности; соотношении креативности и интеллекта; отработать приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности, преодоление стереотипности мышления.

Теория. Что такое творчество. Творческие способности (креативность). Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Сущность креативности. Творческие способности и успешность. Развитие творческих способностей.

Практика. Упражнения на развитие творческих способностей.

Занятие 8. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.

Цель. Связать знания о функционировании психики человека с учебным материалом об устройстве нервной системы из уроков биологии и анатомии человека. Познакомить учащихся с особенностями функционирования правого и левого полушарий.

Теория. Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Специализация полушарий. Нарушения синхронной работы полушарий.

Практика. Заполнение таблицы «Функции левого и правого полушария». Выполнение теста «Насколько я левша?». Обработка и интерпретация результатов.

Занятие 9. Актуализация знаний по темам занятий 6-8.

Чек-лист самопроверки по темам занятий 6-8.

Раздел III «Личность» - 15ч.

Занятие 10. Личность.

Цель. Познакомить учащихся с понятием «личность», дать представление о личности как единстве социального и биологического, путях формирования личности и ее подструктурах; показать важность ценностей, целей, иерархии мотивов в становлении личности.

Теория. Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности.

Практика. Обсуждение.

Занятие 11. Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд).

Цель. Познакомить учащихся с основными положениями психоанализа, дать представление о роли бессознательного в структуре личности, продемонстрировать некоторые приемы психоанализа (работа со сновидениями).

Теория. Теории личности. Зигмунд Фрейд. Сознательное и бессознательное. Структура личности. Ид. Эго. Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа.

Практика. Работа со сновидениями.

Занятие 12. Индивидуальная теория личности (А. Адлер).

Цель. Познакомить учащихся с основными положениями индивидуальной психологии личности А. Адлера, дать представление о структурных компонентах его концепции; развить навыки анализа истоков человеческого поведения.

Теория. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля

жизни. Фиктивные цели.

Практика. Обсуждение.

Занятие 13. Бихевиоризм.

Цель. Познакомить учащихся с основными положениями теории бихевиоризма и социального научения. Дать представление о важности позитивного подкрепления как условия формирования желательного поведения.

Теория. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул, реакция и обусловливание. Оперативное обусловливание. Социальное научение.

Практика. Тренировка изменения поведения.

Занятие 14. Гуманистическая теория личности (А. Маслоу).

Цель. Познакомить учащихся с основными принципами гуманистической психологии, концепцией становления личности и иерархией потребностей по А. Маслоу. дать представление о самоактуализации как высшей ступени развития личности человека; привлечь учащихся к обсуждению проблем выбора, ответственности и свободы личности.

Практика. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А. Маслоу. самоактуализация.

Практика. Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации».

Занятие 15. Актуализация знаний по темам занятий 10-14.

Чек-лист самопроверки по темам занятий 10-14.

Занятие 16-17. Темперамент.

Цель. Сформировать представление учащихся об индивидуальности каждого человека через знакомство с понятием темперамента, характеристиками его типов. Раскрыть преимущества каждого из типов темперамента. Развить навыки самоанализа через определение своего типа темперамента. Научиться интерпретировать результаты психологического тестирования и делать выводы.

Теория. Понятие «темперамент». Характеристика типов темперамента: холерика, сангвиника, флегматика, меланхолика. Особенности и достоинства каждого темперамента. Проявление темперамента в деятельности и общении. Анализ рисунков Бидструпа. Как взаимодействовать с каждым темпераментом.

Практика. Выполнение методики «Определение темперамента» (Г.Айзенка) Обработка и интерпретация результатов. Задача «Четыре усталых путника». Определение по видеофрагментам предполагаемого темперамента.

Занятие 18. Характер.

Цель. Познакомить учащихся с понятием «характер». Помочь в осознании своих особенностей и черт характера. Развить навыки самоанализа и самовоспитания.

Теория. Понятие характера. Связь характера и темперамента, соотношение характера и личности. Черты характера. Формирование характера.

Практика. Игра «Аукцион», выполнение упражнения «Черты характера». Позитивные и негативные черты характера.

Цель. Познакомить с приемами и способами развития характера. Отработать умения выполнять психологические тесы, обрабатывать их и делать выводы. Развить навыки самоанализа и самовоспитания.

Теория. Выполнение методики «Чертова дюжина». Обработка и интерпретация результатов. Изучение способов и приемов развития характера. Методы саморазвития и самовоспитания.

Практика. Упражнения на развитие отдельных черт характера. Игра «Трудный характер».

Занятие 19. Самосознание. «Я-концепция».

Цель. Познакомить учащихся со структурой и функциями самосознания, понятием

«Яконцепция». Углубить самопонимание и самознание учащихся.

Теория. Структура и функции самосознания. Процесс самосознания и «Я-образ». Понятие «Я-концепция». Составляющие «Я-концепции»: когнитивная (самопонимание), оценочная (самооценка), поведенческая.

Практика. Выполнение мини-теста «20 Я», методики «Самооценка». Обработка и интерпретация. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Источники формирования самооценки.

Занятие 20. Сомоотношение.

Цель. Раскрыть значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека. Показать пути формирования адекватной самооценки, избавления от неуверенности в себе.

Теория. Что включает в себя понятие «самоотношение». Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека. Пути формирования адекватной самооценки, избавления от неуверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.

Практика. Методика «Самоотношение». Интерпретация и обработка результатов. Упражнение «Коллаж достоинств», «Я в лучах солнца».

Занятие 21. Эмоции и чувства.

Цель. Познакомить учащихся с понятиями «чувства», «эмоции», «аффект», «настроение». Показать важность эмоциональной регуляции жизнедеятельности человека. Развить навыки идентификации эмоционального состояния других людей по невербальным признакам, проявляющимся в поведении и мимики. Стимулировать самопознание через определение особенностей соей эмоциональной сферы.

Теория. Основные понятия. Особенности эмоциональной сферы человека. Значение чувств и эмоций в жизни человека. Различие понятий «эмоции» и «чувства». Виды чувств и эмоций. Способы выражения и распознавания эмоций человека.

Практика. Выполнение теста «Выявление доминирующих эмоциональных состояний». Обработка и интерпретация результатов. Выполнение упражнений на развитие умений выражать и интерпретировать эмоциональные состояния: «Интонация», «Мимика» (рисунки), «Угадай эмоцию».

Занятие 22. Любовь.

Цель. Показать учащимся уникальность переживания чувства любви каждым человеком. Познакомить с высказываниями о любви выдающихся людей. Предоставить возможность выразить свое отношение к любви. Дать представление о различных видах любви. Развить ответственное отношение к чувствам других людей, способность различать проявление деструктивных тенденций и насилия в близких отношениях.

Теория. Что такое любовь? Виды любви. Выбор «предмета» любви. Механизмы зарождения симпатии. Изучение высказываний. Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви». Признаки насилия в отношения. Разрыв отношений.

Практика. Анализ ситуаций. Выполнение теста «Тип любви». Обработка и интерпретация результатов.

Занятие 23. Экология любви.

Цель. Развить у учащихся ответственное отношение к чувствам других людей, способность различать проявление деструктивных тенденций и насилия в близких отношениях, развести понятия «уважение» и «насилие».

Теория. Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях. Разрыв отношений.

Практика. Обсуждение.

Занятие 24. Дружба.

Цель. Раскрыть и обсудить с учащимися феномен дружбы. Выработать правила отношений, позволяющих сохранить дружбу. Развить навыки конструктивного поведения в дружбе.

Теория. Что такое дружба? Составление списка правил. Что препятствует сохранению дружбы? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.

Практика. Упражнение «Незаконченные предложения». Выполнение теста «Настоящий друг». Обработка и интерпретация. Анализ ситуаций.

Занятие 25. Актуализация знаний по темам занятий 17-24.

Чек-лист самопроверки по темам занятий 17-24

Раздел IV «Саморегуляция» - 4ч.

Занятие 26. Стресс.

Цель. Познакомить учащихся с понятием «стресс», влиянием стресса и дистресса на организм и психику человека; показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Теория. Что такое стресс? Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?

Практика. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.

Занятие 27. Саморегуляция.

Цель. Показать важность умения управлять эмоциями. Изучить приемы управления эмоциям. Познакомить учащихся с понятием «психическая саморегуляция», дать представление о разных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

Теория. Приемы контроля эмоций. Способы повышения настроения и способы управления гневом. Саморегуляция и пути ее достижения Релаксация: сущность, виды, приемы. Внутренне сосредоточение. Отработка некоторых приемов релаксации.

Практика. Выполнение упражнений «Изобрази плохое настроение и радость». «Успокой свое тело», «Концентрация на дыхании».

Занятие 28. Профилактика аддиктивного поведения.

Цель. Дать учащимся знания о вредных последствиях употребления алкоголем и наркотическими веществами, рассмотреть стадии формирования зависимого (аддиктивного) поведения, сформировать установку на необходимость здорового образа жизни.

Теория. Почему подростки не слышат предостережений? Как влияет курение на внешний вид человека? Что дает человеку употребление алкоголя? Формирование алкогольной зависимости, стадии опьянения. Возникновение и развитие наркозависимости. Умение сказать «нет». Обращайтесь за помощью.

Практика. Тест «что я знаю о курении». Обсуждение.

Занятие 29. Позитивное мышление.

Цель. Дать учащимся представление о важности позитивного мышления и его приемах, развить навыки позитивного мышления.

Теория. Как влияет образ мыслей на жизнь человека? Приемы позитивного мышления. Приемы сохранения позитивного настроя. Верить в удачу, но не позволять «застать себя врасплох».

Практика. Тест «Умеете ли вы быть счастливым?». Обсуждение.

Раздел V «Возрастная психология» – 4 ч.

Занятие 30. Психологические особенности развития ребенка.

Цель. Познакомить с психологическими особенностями раннего возраста, дошкольного детства и младшего школьного возраста. Усилить понимание важности формирования у детей позитивного самоотношения. Отработать некоторые советы

позитивного воспитания через анализ ситуаций.

Теория. Период младенчества. Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет). Важность формирования позитивного самоотношения.

Практика. Принципы позитивного воспитания. Анализ ситуаций воспитания детей.

Занятие 31. Подростковый возраст.

Цель. Познакомить учащихся с психологическими и физиологическими особенностями подросткового возраста; дать представление о возрастных новообразованиях, возрастных характерологических реакциях. Развить более глубокое понимание проблем становления личности.

Теория. Период «бури и натиска». Физиологические изменения организма подростка. Особенности развития личности подростка. Подростковые поведенческие характерологические реакции.

Практика. Обсуждение.

Занятие 32. Юность.

Цель. Познакомить учащихся с психологическими и физиологическими особенностями юношеского возраста, изучить наиболее важные для этого периода личностные новообразования; подвести к пониманию важности выбора цели жизни, продумывания жизненного плана. Сформировать навыки постановки ближних и дальних целей и ценностей, «самопрограммирования» на успех.

Теория. Юность – переход от детства к зрелости. Особенности развития личности. Формирование мировоззрения. Моделирование будущего. Техника самопрограммирования. Согласование целей и ценностей. Построение жизненного плана.

Практика. Выполнение упражнений «Мой день через 10 лет», «Согласование дальней и ближней перспектив». Построение жизненного плана.

Занятие 33. Актуализация знаний по темам занятий 26-32.

Чек-лист самопроверки по темам занятий 26-32

Занятие 34. Итоговое занятие.

Подведение общих итогов, возможностей дальнейшего самообразования в области психологии.

2-й год обучения - «Психология общения».

Содержание данной части в большое внимание отводится практическим заданиям, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитие психолого-социальной компетентности.

Раздел I «Структура, функции и средства общения» - 9ч.

Занятие 1. Общение. Структура и средства общения.

Цель. Познакомить с задачами обучения по направлению «Психология общения», спецификой организации занятий, раскрыть значение понятия «общение», рассмотреть структуру и средства общения.

Теория. Знакомство с целями всего курса. Упражнение «Проблемы общения у всех». Общение и его стороны. Средства общения.

Практика. Выполнение теста КОС. Обработка и интерпретация. Обсуждение.

Занятие 2-3. Невербальные средства общения.

Цель. Познакомить с понятием «невербальное общение», раскрыть приемы невербальной коммуникации, развить навыки интерпретации невербальных сигналов в общении, идентификации эмоциональных состояний людей по невербальным проявлениям в поведении.

Теория. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Мимика. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче

информации.

Практика. Упражнение «Продемонстрируй состояние». Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?». Обработка и интерпретация. Анализ ситуаций.

Занятие 4. Речевые средства общения.

Цель. Раскрыть значение интонации в общении, развить навыки распознавания эмоционального состояния людей по интонации, а также навыки использования в общении различных речевых средств.

Теория. Особенности вербальных средств общения. Роль звуковых средств общения. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.

Практика. Упражнение «Двенадцать Я», упражнение «Согласие».

Занятие 5. Позиции в общении.

Цель. Познакомить с основами теории Э. Берна об эго-состояниях личности; рассмотреть особенности каждого из эго-состояний личности; углубить самопонимание путем определения собственного доминирующего эго-состояния; раскрыть преимущества и недостатки разных позиций в общении.

Теория. Различные состояния "Я": Эго-состояние «Родитель», Эго-состояние «Взрослый», Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса, А. Харриса.

Практика. Анализ ситуаций. Выполнение теста «Три Я». Обработка и интерпретация.

Занятие 6. Стили общения.

Цель. Познакомить с разными типами стилей общения, дать представление об особенностях наиболее эффективных в общении стилей; изучить правила этикета.

Теория. Виды общения: Духовное, межличностное общение друзей, Деловое общение, Примитивное общение, Манипулятивное общение, Формально-ролевое общение, Светское общение. Этикет.

Практика. Анализ ситуаций. Правила этикета в жизни. Моделирование ситуаций с этикетом.

Занятие 7. Манипулирование.

Цель. Раскрыть один из видов неконструктивного общения — манипулирование;

проанализировать его проявления в поведении, причины, заставляющие людей использовать этот стиль, основные приемы манипуляции; развить навыки распознавания и противостояния манипулированию.

Теория. Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте. Что можно противопоставить манипулированию.

Практика. Разбор ситуаций. Выполнение теста «Манипулятор». Обработка и интерпретация.

Занятие 8. Что мешает открытому общению?

Занятие-дискуссия. Два варианта проведения.

Занятие 9. Актуализация знаний по темам занятий 1-8.

Чек-лист самопроверки по темам занятий 1-8.

Раздел II «Условия и технологии эффективной коммуникации» - 7ч.

Занятие 10. Механизмы межличностного восприятия.

Цель. Познакомить с основными феноменами межличностного восприятия; проанализировать причины, ведущие к искажению информации в процессе восприятия людьми друг друга; развить способность более глубокого понимания влияния этих механизмов на процесс общения.

Теория. Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибки превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к нам. Каузальная атрибуция. Установка.

Практика. Анализ ситуаций. Способы осознания эффектов и установки.

Занятие 11. Психологические защиты.

Цель. Дать учащимся представление о механизмах психологических защит, изучить наиболее распространенные виды защит; развить навыки распознавания и анализа особенностей проявлений психологических защитных механизмов, их функций и роли в поведении человека.

Практика. Что такое «психологические защиты»? Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Регрессия. Сублимация.

Практика. Обсуждение.

Занятие 12. Барьеры в общении.

Цель. Дать представление о механизмах психологических защит, изучить распространенные виды защит; развить навыки распознавания и анализа особенностей проявлений психологических защитных механизмов, их функций и роли в поведении человека. Дать представление о барьерах в общении, разобрать основные психологические феномены, препятствующие эффективному общению, развить навыки преодоления барьеров в общении.

Теория. Что такое «психологические защиты»? Виды механизмов психологической защиты: Вытеснение. Проекция (или перенос). Замещение. Отрицание. Рационализация. Регрессия. Сублимация. Что мешает полноценному общению. Наиболее распространенные барьеры общения. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям.

Практика. Анализ ситуаций. Выполнение теста «Психологические защиты». Обработка и интерпретация результатов.

Занятие 13. Конструктивное общение. Контроль эмоций.

Цель. Проанализировать трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении; рассмотреть приемы управления своими эмоциями; научиться конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров по общению; изложить правила конструктивного общения; развить способность к выработке собственных способов эффективной коммуникации.

Теория. Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Анализ негативных эмоций. Схема «Явысказывания».

Практика. Упражнение «Безоценочное общение». Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций». Упражнение «Я-высказывание».

Занятие 14. Активное и пассивное слушание.

Цель. Раскрыть важность умения слушать для эффективного общения; познакомить учащихся с видами слушания, техниками активного слушания; развить навыки эмпатического слушания.

Теория. Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.

Практика. Упражнение «Отражение чувств». Выполнение теста «Умеете ли вы слушать». Обработка и интерпретация результатов. Упражнение «Как привлечь собеседника к разговору на интересующую вас тему?».

Занятие 15. Приемы расположения к себе. Самопрезентация.

Цель. Познакомить с приемами расположения к себе собеседника; изучить функции и конструкции комплиментов и других знаков внимания; развить навыки использования знаков внимания, эффективной самопрезентации.

Теория. Знаки внимания. Комплименты. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

Практика. Упражнение «Самопрезентация». Выполнение теста «Первое

впечатление». Обработка и интерпретация результатов.

Занятие 16. Актуализация знаний по темам занятий 10-15.

Чек-лист самопроверки по темам занятий 10-15.

Раздел III «Конструктивное преодоление конфликтов» - 2ч.

Занятие 17. Конфликт. Стили разрешения конфликтов.

ЦЕЛЬ. Познакомить учащихся с понятием «конфликт»; дать представление о различных стилях разрешения конфликта; углубить самопонимание путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте.

Теория. Что такое конфликт. Основные стили разрешения конфликтов: избегание, компромисс, приспособление, конкуренция, сотрудничество.

Практика. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов».

Занятие 18. Управление конфликтом.

Цель. Рассмотреть способы конструктивного поведения в конфликте, методы управления конфликтом, роль эмоций в динамике конфликта; развить навыки творческого разрешения конфликтных ситуаций.

Теория. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

Практика. Анализ ситуаций. Отработка некоторых приемов управления конфликтом.

Раздел IV «Психология семейных отношений» – 3 ч.

Занятие 19. Психологические аспекты семейных отношений.

Цель. Рассмотреть некоторые из проблем, возникающих на ранних этапах существования семьи, проанализировать факторы, влияющие на стабильность брака; изучить некоторые методы конструктивного разрешения семейных конфликтов.

Теория. Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи. Общение в семье: конфликты и их преодоление.

Практика. Обсуждение. Разыгрывание ситуаций.

Занятие 20. Функции семьи. Стили семейного воспитания.

Цель. Познакомить с функциями семьи, более детально остановиться на воспитательной функции; изучить стили гармоничного и негармоничного воспитания; дать представление о психологических проблемах родителей в семьях с негармоничным стилем воспитания; углубить понимание собственных ожиданий от брака.

Теория. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного (неправильного) воспитания. Причины негармоничного воспитания.

Практика. Выполнение теста «РОП» (ролевые ожидания и притязания в браке). Обработка и интерпретация результатов. Анализ ситуаций.

Занятие 21. Интимные отношения.

Цель. Повысить уровень культуры учащихся в сфере интимных отношений.

Теория. Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.

Практика. Обсуждение.

Раздел V «Психология малых групп и коллективов» – 6 ч.

Занятие 22. Коллектив и личность.

Цель. Познакомить учащихся с видами малых групп, с этапами формирования коллектива; дать представление о распределении ролей в коллективе.

Теория. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Практика. Тест на выявление ценностно - ориентационного единства класса (ЦОЕ).

Занятие 23. Лидерство.

Цель. Познакомить с видами малых групп, с этапами формирования коллектива; дать представление о распределении ролей в коллективе. Познакомить с типами лидерства; дать представление о психологических качествах, необходимых лидеру; углубить понимание своих способностей к руководству людьми; развить навыки конструктивной презентации лидерских качеств.

Теория. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе. Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров.

Практика. Выполнение теста «Капитан или пассажир». Обработка и интерпретация результатов. Упражнение «Предвыборная программа»

Занятие 24. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм.

Цель. Познакомить с понятием «групповые нормы, феноменом группового давления, понятием «конформизм», с причинами высокого уровня конформности; развить навыки отстаивания своей позиции в группе.

Теория. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент на конформизм. Факторы, влияющие на уровень конформности.

Практика. Выполнение теста «Поддаетесь ли вы чужому мнению?» Обработка и интерпретация результатов. Анализ видеороликов из фильма «Общество и мы».

Занятие 25. Развитие навыков уверенного отказа.

Цель. Дать рекомендации по развитию способности противостоять давлению сверстников, умения сказать «нет»; сформировать навыки уверенного отказа.24

Теория. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению. В каких ситуациях важно говорить «нет».

Практика. Выполнение упражнений на умение сказать «нет».

Занятие 26. Актуализация знаний по темам занятий 17-25.

Чек-лист самопроверки по темам занятий 17-25.

Раздел VII «Деловое общение» – 4 ч.

Занятие 27-28. Деловая беседа.

Цель. Познакомить с условиями и приемами эффективного ведения деловой беседы, фазами беседы; проанализировать тактики и стили ведения беседы; изучить некоторые приемы аргументации; ввести «золотую формулу общения»; развить навыки правильного построения делового разговора и конструктивной критики.

Теория. Деловое общение. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Начало беседы. Тактические и методические приемы аргументации. Конструктивная критика. Как воспринимать критику. Завершение беседы.

Практика. Упражнение «Критика литературного героя». Ролевая игра «Прием на работу».

Занятие 29. Психологические особенности публичного выступления.

Цель. Познакомить с компонентами и различными стратегиями публичного выступления, развить навыки публичного выступления.

Теория. Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Язык выступающего. Контроль эмоций. Поддержание интереса. Окончание выступления.

Практика. Составление начала и окончания выступления в соответствии с выбранной темой и особенностями аудитории

Занятие 30. Экзамен. Психологические аспекты.

Цель. Познакомить с приемами, позволяющими более успешно подготовиться к экзаменам и построить свой ответ на экзамене; сформировать навыки преодоления тревоги и волнения в условиях экзамена.

Теория. Назначение экзамена. Как правильно готовиться к экзаменам. Стратегии построения ответа на экзамене. Приемы самонастройки и аутотренинга. Особенности ЕГЭ: подготовка и прохождение.

Практика. Отработка некоторых приемов подготовки и прохождения экзамена. Анализ ситуаций. Выполнение упражнений на релаксацию.

Раздел VI «Профориентация» – 2 ч.

Занятие 31. Профессиональное самоопределение.

Цель. Формирование общей готовности к самоопределению, активизация проблемы выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей учащихся. Расширение представлений о мире профессий и их особенностей. Уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и способностям.

Теория. Профессиональное самоопределение. Опросник по схеме построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)

Практика. Профориентационные игры «Кто есть кто?», «Подарок», «День из жизни». Выполнение теста «Профессиональные склонности». Обработка и интерпретация.

Занятие 32. Проектирование профессионального жизненного пути.

Цель. Дать представление о различных факторах, которые необходимо учитывать при выборе профессии. Познакомить с профессионально важными качествами. Сформировать навыки использования алгоритма принятия решений.

Теория. Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Процесс принятия решений. Ошибки в выборе профессии.

Практика. Упражнение «Назови профессию». Выполнение теста Голланда. Обработка и интерпретация. Составление своего профессионального плана.

Занятие 33. Актуализация знаний темам занятий 27-32.

Чек-лист самопроверки по темам занятий 27-32.

Занятие 34. Итоговое занятие.

Подведение общих итогов, возможностей дальнейшего самообразования в области психологии.

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Тема занятия
10 класс «Основы психологии» - 34ч.		
Вводное занятие.		
1	I Введение.	Предмет психологии. История развития отрасли психологии.
2	II Познавательные процессы, способности.	Внимание.
3		Память.
4		Мышление.
5		Актуализация знаний по темам занятий 1-4.
6		Способности. Интеллект.
7		Творческие способности. Креативность.
8		Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.
9		Актуализация знаний по темам 6-8.
10	III Личность.	Личность.
11		Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд).
12		Индивидуальная теория личности (А. Адлер).
13		Бихевиоризм.
14		Гуманистическая теория личности (А. Маслоу).
15		Актуализация знаний по темам занятий 10-14.

16		Темперамент.
17		Темперамент.
18		Характер.
19		Самосознание. «Я-концепция».
20		Сомоотношение.
21		Эмоции и чувства.
22		Любовь.
23		Экология любви.
24		Дружба.
25		Актуализация знаний по темам занятий 16-24.
26	IV Саморегуляция.	Стресс.
27		Саморегуляция.
28		Профилактика аддиктивного поведения.
29		Позитивное мышление.
30	V Возрастная психология.	Психологические особенности развития ребенка.
31		Подростковый возраст.
32		Юность.
33		Актуализация знаний по темам занятий 26-32.
34		Итоговое занятие.
11 класс «Психология общения»- 34 ч.		
Вводное занятие.		
1	I Структура, функции и средства общения.	Общение. Структура и средства общения.
2		Невербальные средства общения.
3		
4		Речевые средства общения.
5		Позиции в общении.
6		Стили общения.
7		Манипулирование.
8		Что мешает открытому общению?
9		Актуализация знаний по темам занятий 1-8.
10	II Условия и технологии эффективной коммуникации.	Механизмы межличностного восприятия.
11		Психологические защиты.
12		Барьеры в общении.
13		Конструктивное общение. Контроль эмоций.
14		Активное и пассивное слушание.
15		Приемы расположения к себе. Самопрезентация.
16		Актуализация знаний по темам занятий 10-15.
17	III Конструктивное преодоление конфликтов.	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.
18		Управление конфликтом.
19	IV Психология семейных отношений.	Психологические аспекты семейных отношений.
20		Функции семьи. Стили семейного воспитания.
21		Интимные отношения.
22	V Психология малых групп и коллективов.	Коллектив и личность.
23		Лидерство.
24		Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм.
25		Развитие навыков уверенного отказа.

26		Актуализация знаний по темам занятий 17-25.
27	VI Деловое общение.	Деловая беседа.
28		
29		Психологические особенности публичного выступления.
30		Экзамен. Психологические аспекты.
31	VII Профориентация.	Профессиональное самоопределение.
32		Проектирование профессионального жизненного пути.
33		Актуализация знаний по темам занятий 27-32.
34		Итоговое занятие.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Список рекомендуемой литературы для подростков

1. Айзенк М. Психология для начинающих – СПб.: Питер, 2012.
2. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2013.
3. Грецов А.Г. Практическая психология для девочек. – СПб.: Питер, 2013.
4. Грецов А.Г. Практическая психология для мальчиков. – СПб.: Питер, 2014.
5. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и их родителей. – СПб.: Питер, 2014.
6. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя: Психологические тесты для подростков. – СПб.: Питер, 2017.
7. Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе: Книга для учащихся. - М., 2001.
8. Литвак М.Е. Профессия – психолог. – Ростов н/д.: Феникс, 2005.
9. Платонов К.К. Занимательная психология. – СПб.: Питер, 2003.
10.Прощицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии: Учеб. пособие для 8-11 кл. общеобраз. учреж. – М.: Просвещение, 1995.
11.Рогов Е.Н. Психология познания. – М.: Владос, 2014.
12.Рогов Е.И. Психология человека. – М.: Владос, 2014.
13.Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: Владос, 2014.
14.Рогов Е.И. Как стать взрослым. – М.: Владос, 2013
15.Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. – М.: Аст-Пресс, 2008.
16.Хозиев В.Б. Психология: учебное пособие для 10-11-х специализированных классов (гуманитарных и психологических). — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО - «МОДЭК», 2012.
17.Час занимательной психологии. / Сонин В.А. – Смоленск, 1997.
18.Шапарь В.Б. Занимательная психология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013.
19.Яровицкий В. Мой первый учебник по психологии: Книга для подростка. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017

Список используемой литературы

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб., 2014.
2. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. – М.: АСТ, 2013
3. Ильин Е.Н. Искусство общения, М.: Педагогика, 1992
4. Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017.
5. Квинн В. Прикладная психология. – СПб.: Питер, 2017.

6. Климов Е.А. Психология. Учебник для школы. – М.ЮНИТА, 1997

7.Крутецкий В.А. Психология: Учебник для учащихся пед. училищ. – М.: Просвещение, 1980.5

8.Психологические тесты/Под ред. А.А.Карелина: В 2 т. – М.: Владос, 2015

9.Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: В 2 ч. – М.: Владос, 2001.

10. Психологический словарь/Под редакцией Зинченко В. П., Мещерякова Б.Г.. - М., 1997.

11.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. – М.: Владос, 2014.

12.Рогов Е.И. Психология общения – М.: Владос, 2014

13.Рогов Е.Н. Психология познания. – М.: Владос, 2014.

14.Рогов Е.И. Психология человека. – М.: Владос, 2014.

15.Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: Владос, 2014.

16. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/Под редакцией Дубровиной И.В.. - М., 2005.

Используемые электронные образовательные ресурсы, специальное программное обеспечение.

Учебная деятельность ведется с применением дистанционных технологий обучения в Интернет, при использовании следующих ресурсов:

— Образовательный портал «Виртуальная школа», содержащий свободно распространяемые образовательные ресурсы и образовательные ресурсы, разработанные сотрудниками ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ», являющиеся интеллектуальной собственностью учреждения, размещенном на образовательной платформе MOODLE — https://www.new.vsdo.ru.

— Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://fcior.edu.ru;

— Единое окно доступа к образовательным ресурсам – http://window.edu.ru

— Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - http://school-collection.edu.ru/

Используемое оборудование и приборы

— Компьютер.

Приложение 1

Календарный план внеурочной деятельности по программе «Общая психология» 10 класс.

№ занятия	Основная тематика занятия
	Предмет психологии. История развития отрасли психологии.
	Внимание.
	Память.
	Мышление.
	Актуализация знаний по темам занятий 1-4.
	Способности. Интеллект.
	Творческие способности. Креативность.
	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.
	Актуализация знаний по темам занятий 6-8.
	Личность.
	Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд).
	Индивидуальная теория личности (А. Адлер).
	Бихевиоризм.
	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу).
	Актуализация знаний по темам занятий 10-14.
	Темперамент.
	Темперамент.
	Характер.
	Самосознание. «Я-концепция».
	Сомоотношение.
	Эмоции и чувства.
	Любовь.
	Экология любви.
	Дружба.
	Актуализация знаний по темам занятий 16-24.
	Стресс.
	Саморегуляция.
	Профилактика аддиктивного поведения.
	Позитивное мышление.
	Психологические особенности развития ребенка.
	Подростковый возраст.
	Юность.
	Актуализация знаний по темам занятий 26-32.
	Итоговое занятие.

Приложение 2

Календарный план внеурочной деятельности по программе «Психология общения» 11 класс.

№ занятия	Основная тематика занятия
	Общение. Структура и средства общения.
	Невербальные средства общения.
	Невербальные средства общения.
	Речевые средства общения.
	Позиции в общении.
	Стили общения.
	Манипулирование.
	Что мешает открытому общению?
	Актуализация знаний по темам занятий 1-8.
	Механизмы межличностного восприятия.
	Психологические защиты.
	Барьеры в общении.
	Конструктивное общение. Контроль эмоций.
	Активное и пассивное слушание.
	Приемы расположения к себе. Самопрезентация.
	Актуализация знаний по темам занятий 10-15.
	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.
	Управление конфликтом.
	Психологические аспекты семейных отношений.
	Функции семьи. Стили семейного воспитания.
	Интимные отношения.
	Коллектив и личность.
	Лидерство.
	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм.
	Развитие навыков уверенного отказа.
	Актуализация знаний по темам занятий 17-25.
	Деловая беседа.
	Деловая беседа.
	Психологические особенности публичного выступления.
	Экзамен. Психологические аспекты.
	Профессиональное самоопределение.
	Проектирование профессионального жизненного пути.
	Актуализация знаний по темам занятий 27-33.
	Итоговое занятие.