

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Практикум по психологии» составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации 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 днём 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 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- ответственное отношение к созданию семьи и на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты: включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на

соображениях этики и морали;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а так же противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

— осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;—развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных(устных и письменных)языковых средств;

— распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты :

— адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;

— допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

— формулировать собственное мнение и позицию;

— договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

— анализировать конфликтные ситуации с одноклассникам и искать компромиссное решение по выходу из конфликта;

— анализировать собственные личностные особенности, а так же личностные особенности одноклассников;

учитывать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной, понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

— поддерживать личностно-доверительный характер взаимодействия среди

сверстников, эффективно действовать индивидуально и в группе;

— уметь применять полученные знания в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений;

— использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и психической работоспособности, личностного развития и личностных качеств.

Отличительные особенности программы:

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Практикум по психологии» предназначена для учащихся 10 - 11 классов. Она может быть использована как в работе педагога с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов. Набор в группу обучающихся - свободный. Срок реализации программы – 1 год. Курс рассчитан на 34 часа в год (1 занятие в неделю). Продолжительность занятия - 30 - 40 минут.

Преподавание курса может строиться с учетом таких подходов, как:

- целенаправленное включение обучающихся в обсуждение и самостоятельное исследование вопросов, связанных с изучением происхождения и сущности психологии и её связи с другими социальными нормами;
- активизация познавательной активности школьников;
- создание условий для позитивной самостоятельной деятельности обучающихся.

Структура занятия.

Каждая тема содержит материал, который может излагаться в течение одного занятия. В структуре занятия выделяются следующие этапы хода занятия: объявление целей и задач занятия, повторение пройденного, изучение нового материала, практическая работа и закрепление новой темы, рефлексия и подведение итогов.

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ курса «Практикум по психологии»

Содержание данной части курса в большей степени отводится на использование активных форм работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитие социальной компетентности.

При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется анализу конфликтных ситуаций, отработке навыков конструктивного

общения в деловом, личностном и семейном общении.

При изучении темы «Конфликтология» рассматриваются типы конфликтных ситуаций, этапы развития конфликта. Изучаются способы нормативного управления конфликтами. Анализируются признаки школьных конфликтов, травли, их причины, вместе с учащимися делается вывод о значительном влиянии на личность ребенка отношений в классном и школьном коллективе. Практические навыки управления конфликтами и приемами ведения переговоров учащиеся осваивают в ходе осуществления деятельности Школьной службы примирения.

Практическую направленность имеют занятия, позволяющие школьникам овладеть приемами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства. В чрезвычайно важных и актуальных для раннего юношеского возраста темах «Дружба», «Любовь», «Экология любви» затрагиваются проблемы уникальности человеческих чувств, необходимости бережного отношения к чужим чувствам, умения отличать открытые и серьезные отношения от психологического насилия и манипуляции.

Введение. (1ч)

Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Цели курса для самоосознания и саморазвития обучающихся. Понятие о психологии межличностных отношений. Понятие общения. Роль общения в психическом развитии человека.

Тема 1. Общение (7 ч)

Общение. Структура и средства общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Манипулирование и противостояние влиянию. Психологический практикум в форме обобщающего урока по теме «Общение». Проведение занятий в форме психологического тренинга. Подготовка группы к тренинговой работе, установка правил взаимодействия. Организация знакомства участников в процессе самовыражения. Возможность вступать во взаимодействие с различными группами одноклассников. Развитие уверенности в себе, демонстрация своих эмоций. Развитие спонтанности и импровизационности, расширение репертуара поведенческих моделей и развитие группового взаимодействия.

Тема 2. Межличностные отношения (8 ч)

Определение дружбы. Основные характеристики дружеских взаимоотношений,

их цели, содержание и регулирующие правила. Дружба как предшественница любви. Любовь как высшее человеческое чувство. Любовь как способность и стремление человека к самосовершенствованию. Дружба, любовь и вражда как противоположные виды интимных человеческих отношений. Общее определение вражды.

Интеллектуальная, моральная и мотивационная совместимость людей. Одиночество. Личностные, психологические и поведенческие характеристики одинокого человека. Отношение одинокого человека к самому себе и его самооценка. Реакции разных людей на одиночество. Типология отношений одиночества. Роль раннего детского опыта в возникновении одиночества у взрослых людей. Психологические защиты, барьеры в общении Индивидуальная проектная деятельность в области Психология межличностных отношений.

Тема 3. Конфликтология (10 ч)

Структура конфликтной ситуации: конфликтное пространство, временные рамки, социальная система, противостояния. Нормативное управление конфликтов. Управление конфликтом. Сотрудничество. Умение вести переговоры. Руководитель – посредник конфликтов. Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций. Совместная творческая деятельность на основе сотрудничества. Возможность вступать во взаимодействие с различными группами одноклассников. Проживание ситуации доверия и ответственности. Школьная травля, буллинг, кибербуллинг. Школьная служба примирения (медиации). Практикум по восстановительной медиации. Психологические практикумы в форме обобщающих уроков.

Тема 4. Эмоциональный мир человека (7 ч)

Эмоциональный интеллект как предиктор жизненной успешности. Понятие эмоционального интеллекта и социального интеллекта по Дж. Майеру, Р. Бар-Ону. Положительные и отрицательные эмоции. Страх и тревога. Стресс и фрустрация. Снижение уровня тревожности, напряжения и усталости. Релаксация участников, развитие спонтанности и рефлексии. Приемы саморегуляции: Кинезиотерапия, Арт-терапия. Жизненные цели и временная перспектива. Проектирование жизненного пути. Профессиональное самоопределение Социальное самоопределение. Семья и гендерные особенности. Рефлексия курса. Подведение итогов

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы занятий	КОЛ-ВО часов
1.	Введение в курс. Общение.	8
2.	Межличностные отношения	7
3.	Конфликтология	10
4.	Эмоциональный мир человека	9
	Итого	34

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Планируемые сроки прохождения</i>
1.	Введение в курс.		
1.1	Общение. Структура и средства общения	1ч	
1.2	Невербальные средства общения	1ч	
1.3	Речевые средства общения	1ч	
1.4	Позиции в общении	1ч	
1.5	Стили общения	2ч	
1.6	Манипулирование и противостояние влиянию	1ч	
1.7	Психологический практикум по теме «Общение»	1ч	
2.	Межличностные отношения		
2.1.	Дружба	1ч	
2.2	Любовь. Экология любви	1ч	
2.3.	Вражда	1ч	
2.4.	Одиночество	1ч	
2.5.	Межличностные отношения в группах	1ч	
2.6	Психологические защиты, барьеры в	1ч	

	общении		
2.7	Практикум по теме «Межличностные отношения»	1ч	
3.	Конфликтология		
3.1	Конфликт. Классификация конфликтов, стили конфликтного поведения.	2ч	
3.2	Управление конфликтом. Сотрудничество	1ч	
3.3	Управление конфликтом. Умение вести переговоры.	1ч	
3.4	Нормативное управление конфликтов. Разновидности норм и их роль.	1ч	
3.5	Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций	2ч	
3.6	Руководитель – посредник конфликтов	1ч	
3.7	Школьная травля, буллинг, кибербуллинг. Школьная служба примирения	1ч	
3.8	Психологический практикум по теме «Конфликтология»	1ч	
4.	Эмоциональный мир человека		
4.1	Эмоциональный интеллект как предиктор жизненной успешности	1ч	
4.2	Отрицательные эмоции. Страх и тревога. Стресс и фрустрация	1ч	
4.3	Приемы саморегуляции: Кинезиотерапия. Арт-терапия	1ч	
4.4	Практикум по теме «Навыки саморегуляции»	2ч	
4.5	Жизненные цели и временная перспектива	1ч	
4.6	Проектирование жизненного пути. Профессиональное самоопределение	1ч	
4.7	Социальное самоопределение. Семья и гендерные особенности.	1ч	
4.8	Подведение итогов	1ч	

Список используемой 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.