

МБОУ «Гимназия № 39»
Ассоциированная школа ЮНЕСКО

ЭКСПЕРТИЗА ПРОВЕДЕНА
на заседании кафедры/МО
педагогов-психологов гимназии
Руководитель кафедры/МО Гибадуллина А.Р.
протокол № 1 от 27.08.2016 г.



УТВЕРЖДАЮ

председатель НМС

директор гимназии № 39

И.П.Киекбаева

Приказ № № 428 от 29.08.2016 г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
социально-психологической направленности

по курсу «Психология успеха»
(практическая психология для старшеклассников)

для учащихся 8-11-х классов

Составитель: Еникеева Т.А.,
педагог-психолог высшей категории
МБОУ «Гимназия № 39».

Пояснительная записка

Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, сотрудничество, толерантность – основаны на психологических законах общения, взаимодействия людей. Чтобы быть успешным в современном обществе, важно еще в школьные годы получить знания и навыки в сфере деловой психологии. Как говорил психолог Г.И. Челпанов «психология нужна всем: юристам, медикам, естественникам». Приобретая психологические знания, школьники получают возможность полнее развивать свои способности, лучше разбираться в других людях, эффективнее строить отношения с ними. Каждый, кто стремится прожить жизнь полноценно, добиться успехов в обществе, должен уметь управлять собой, противостоять обстоятельствам, развивать себя. Помочь в этом старшеклассникам может изучение курса «Как стать успешным?».

Программа «Как стать успешным» составлена на основе программы занятий для старшеклассников «Как стать успешным?» М.Ф. Шевченко и полностью соответствует требованиям ФГОС.

Программа рассчитана на 16 часов, по 1 часу в неделю. Она предназначена для повышения психологической грамотности учащихся 8-11 классов.

Данная программа состоит из нескольких блоков: психология общения, основы конфликтологии, стресс и способы саморегуляции, технологии успеха. Курс рассчитан на старшеклассников, желающих научиться строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха. В процессе реализации этого курса будут использованы задания, посвященные самодиагностике, элементы тренинга, ролевые игры, анализ ситуаций, получение обратной связи.

Целями курса являются:

- формирование психологической культуры школьников
- развитие социальной компетентности
- развитие социальной активности

Изучение этого курса позволяет решить следующие задачи:

- развитие способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими
- формирование навыков анализа ситуаций, мотивов, интересов, поступков других людей
- совершенствование навыков понимания себя и отношения к себе, своей жизни с должным уважением, умения быть независимым, отстаивать свои позиции конструктивными способами
- развитие уверенности в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности

Формы организации учебных занятий

Формы проведения занятий включают в себя теоретический блок, диагностическую часть и практические задания. Основной тип занятий комбинированный. Каждая тема курса начинается с постановки задачи. Теоретический материал излагается в форме мини - лекции. Выполняются практические задания, в процессе которых закрепляются полученные знания.

Структура занятий остается традиционной: приветствие, разминка, основная часть, групповое обсуждение, позитивное завершение, прощание. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их темпа восприятия и уровня усвоения материала.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		<i>Всего</i>	<i>теории</i>	<i>практики</i>
1	Вводная часть Раздел 1. Психология общения	4	0,25 2,5	1,25
2	Раздел 2. Психология конфликтов	4	2	2
3	Раздел 3. Стресс и способы саморегуляции	3	1	2
4	Раздел 4. Технологии успеха Подведение итогов	5	1,5 0,25	3,25
Всего:		16	7,5	8,5

Содержание курса

Вводная часть (0,25 час).

Вводный инструктаж. Знакомство с программой, формами и методами проведения занятий. Определение графика занятий.

Раздел 1. Психология общения (3,75 часа).

Тема 1. Общение. Функции общения. Межличностное пространство. Правила поведения при большом скоплении народа.

Представление о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения. Оценка возросшей значимости роли общения.

Знакомство с понятием «межличностное пространство». Формирование представлений о дистанциях общения и их особенностях. Информирование о причинах агрессивного поведения толпы. Знакомство с правилами поведения в толпе.

Тема 2. Невербальное общение. Мимика, жесты, позы

Знакомство с понятием «невербальное общение», выявление преимуществ понимания «языка» невербального общения. Изучение приемов невербальной коммуникации. Расширение знаний об интерпретации невербальных сигналов в общении.

Тема 3. Умение слушать собеседника. Виды слушания. Техники активного слушания.

Демонстрация школьникам важности умения слушать собеседника для эффективной коммуникации. Развитие умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека. Знакомство школьников с видами слушания и их особенностями. Освоение техник активного слушания, анализ их особенностей. Развитие представлений об их правильном использовании.

Тема 4. Деловое общение.

Знакомство с понятием «деловое общение». Развитие представлений о способах формирования первого впечатления, расположения к себе, обеспечения позитивного настроения.

Раздел 2. Психология конфликтов (4 часа).

Тема 5. Конфликт. Причины конфликтов.

Знакомство с понятием «конфликт». Формирование представлений о видах конфликтов, о причинах их возникновения, позитивных и негативных последствиях конфликта.

Тема 6. Стадии конфликта.

Информирование о стадиях конфликта, их особенностями. Развитие представлений о «конфликтотгенах», их типов и способах их преодоления. Изучение правил бесконфликтного поведения.

Тема 7. Стратегии поведения в конфликте. Способы разрешения конфликтов.

Знакомство с основными стратегиями поведения в конфликте, их особенностями. Диагностика собственной стратегии поведения в конфликте. Изучение технологий разрешения конфликта.

Тема 8. Конструктивное поведение в конфликте. «Я-высказывания».

Изучение способов конструктивного разрешения конфликтов. Формирование представлений о преимуществах сообщений в форме «Я-высказываний». Развитие умения называть чувства и выражать их с помощью «Я-высказывания». Знакомство с техниками снижения эмоционального напряжения в общении.

Раздел 3. Стресс и способы саморегуляции (3 часа)

Тема 9. Стресс. Фазы развития стресса.

Знакомство с понятием «стресс», фазами развития стресса, влиянием стресса на организм и психику человека.

Тема 10. Способы реагирования на стресс.

Развитие представлений о способах реагирования на стресс. Выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Тема 11. Приемы саморегуляции.

Знакомство с понятием «психическая саморегуляция». Развитие представлений о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний. Овладение некоторыми приемами саморегуляции.

Раздел 4. Технологии успеха

Тема 12. Успех и целеполагание.

Знакомство с понятием «успех». Диагностика потребности в достижении успеха. Изучение правил постановки целей.

Тема 13. Что помогает достижению успеха?

Осознание школьниками своих возможностей по достижению цели.

Тема 14. Что мешает достижению успеха?

Осознание школьниками собственных барьеров на пути к достижению успехов.

Тема 15. Планирование достижений.

Выработка навыка четкого представления о возможных шагах по реализации цели.

Тема 16. Стратегии достижения успеха (4,75 часа).

Знакомство с восточной и западной стратегиями достижения успеха, их особенностями и отличиями.

Поведение итогов (0,25 часа).

Ожидаемый результат реализации программы

По итогам реализации программы курса старшекласники:

- расширят объем знаний по представленным разделам психологии
- получат возможность научиться:
 - ✓ справляться со стрессом,
 - ✓ прогнозировать результаты своего поведения,
 - ✓ конструктивно взаимодействовать с окружающими,
 - ✓ использовать свои возможности для достижения поставленных целей.

Список методической литературы для учителя

1. Атоян А.Д. Конфликтология (конспект лекций). М. 2005.
2. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб. 2006.
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб. 2005.
4. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателя. Новосибирск. 1997.
5. Иванова Е.Н. Эффективное общение и конфликты. СПб. 1997.
6. Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: Учебно-методическое пособие. СПб. 2013
7. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. СПб. 2005.
8. Панкратов В.Н. Эффективное общение: правила игры. Практическое руководство. М. 2007.
9. Пиз А. Язык телодвижений. М. 2002.
10. Психогимнастика в тренинге/под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб. 2000.
11. Рюкле Х. Ваше тайное оружие в общении. Мимика, жест, движение. М. 1996.
12. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб. 2004.
13. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. СПб. 2007.

Список дополнительной литературы для учащихся

1. Вачков И.В., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. СПб. 2009.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Хрестоматия. Новосибирск. 1997.
3. Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: Рабочая тетрадь. СПб. 2013
4. Панкратов В.Н. Эффективное общение: правила игры. Практическое руководство. М. 2007.
5. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. М. 2001.