МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШОЛОХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

КРАСНОСЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

 КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

 

**Программа курса**

**«Основы психологии»**

2019

**Пояснительная записка**

Преподавание психологии предполагает сотрудничество подростков и старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Целями преподавания психологии являются:

* Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
* Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).
* Цель реализуется через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:
	+ формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
	+ оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
	+ развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
	+ развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
	+ раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
	+ развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
	+ обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Рабочая учебная программа “Основы психологии” составлена на основе:

* программы уроков психологии (А.В. Микляева, 2003);
* программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003).
* программы профессионального самоопределения для подростков “Я и моя профессия” (Г.В. Резапкина, 2000)
* адаптированной программы элективного курса “Основы имиджелогии” для учащихся 10-11 классов (С.В. Кирдянкина, 2006).

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа). Программа включает в себя четыре взаимосвязанных блока: “Встречи с самим собой” - блок психологии самопознании “Я среди других людей” - блок психологии общения , “На пороге взрослой жизни” - блок этики и психологии семейной жизни , “Коды доступа к успеху” - блок психологии профессионального самоопределения и основ имиджелогии.

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недирективной форме), которые важны для подростков и юношей в силу возрастных особенностей развития. Это: отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов и т.д. Завершение развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Приоритетные принципы отбора и структурирования материала:

* гуманизация образования
* интеграция предметов
* дифференциация и индивидуализация обучения
* природосообразность материала
* доступность образования
* логичность и системность изложения материала
* полнота и завершенность содержательных линий.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.

Еженедельные уроки психологии позволяют учащимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.

Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый учащийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Занятия содержат игровые элементы.

Ведется индивидуальная работа в тетради, которые после уроков сдаются и хранятся у педагога-психолога, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.

Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.

В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста:

Ритуал приветствия (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Опыт работы по программе курса позволил выбрать следующие методические приемы:

* устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
* “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Один мальчик...”, “Большинство людей...”;
* обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
* тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
* контроль “уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в “поле опыта” учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

**Механизм оценивания результатов:**

1. Владение фактами:

- установление причин фактов

- установление взаимосвязей между фактами

- отличие основных фактов и фактов второстепенных

2. Владение проблематикой:

- формулирование проблем по теме

- умение отыскать возможные пути решения проблемы

3. Владение понятиями:

- раскрытие содержания понятий

- установление взаимосвязей между понятиями

- практическое применение понятий

4. Владение правилами и приемами:

- формулирование правил, требований, приемов

- раскрытие содержания правил, требований, приемов

- характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов

5. Проверка навыков:

- моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение

- выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение

- самоанализ результатов выполнения подобных действий

**Тематический план**

“Встречи с самим собой”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Что значит “я – подросток”? | 8 часов |
| 2 | Мои достоинства и недостатки |
| 3 | Мои ценности |
| 4 | Мир эмоций и чувств |
| *4.1* | *Чувства – важнейшая характеристика личности* |
| *4.2* | *Эмоциональные состояния и чувства* |
| *4.3* | *Развитие чувств в онтогенезе* |
| *4.4* | *Чувства “полезные” и “вредные”* |
| *4.5* | *Страхи и страшилки* |
| *4.6* | *Злость и агрессия* |
| *4.7* | *Высшие чувства* |
| *4.8* | *Смущение, застенчивость* |
| *4.9* | *Чувство стыда* |
| *4.10* | *Чувство вины. Совесть* |
| *4.11* | *Долг и ответственность* |
| *4.12* | *Честь и достоинство* |
| *4.13* | *Привязанность. Одиночество* |
| *4.14* | *Любовь – чувство, действие, отношение. Виды любви* |
| *4.15* | *Негативные моральные чувства.* |
| 5 | Подведение итогов |

“Я среди других людей”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Общаться – это так легко… | 8 часов |
| 2 | Информация вербальная и невербальная. |
| 3 | Уверенность, неуверенность |
| 4 | Умение сказать “нет” |
| 5 | Барьеры общения |
| 6 | Каналы обработки информации |
| 7 | Стереотипы, позиции, стиль общения |
| 8 | Конфликт и его природа |
| 9 | Бесконфликтное общение с “трудными людьми” |
| 10 | Доверие в общении |
| 11 | Дружба, дружеские отношения |
| 12 | Подведение итогов |

“На пороге взрослой жизни”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | Введение. Что такое самоопределение. | 8 часов |
| 2 | Юность – пора самоопределения |
| *2.1* | *На пороге взрослой жизни* |
| *2.2* | *Сверстник своего поколения* |
| *2.3* | *Время в жизни человека* |
| *2.4* | *Временная перспектива и ее свойства* |
| *2.5* | *Мировоззрение и смысл жизни* |
| *2.6* | *Жизненные цели* |
| 3 | Психология семейной жизни |
| *3.1* | *Я – мужчина. Я – женщина* |
| *3.2* | *Психологические различия между полами. Стереотипы* |
| *3.3* | *Семья. Брак. Функции современной семьи. Моя семья* |
| *3.4* | *Нравственные основы семьи* |
| *3.5* | *Любовь в семье* |
| *3.6* | *Супружеские отношения. Совместимость супругов* |
| *3.7* | *“Трудные дети” и “трудные родители”* |
| *3.8* | *Кинотерапия “Бабуся”* |
| *3.9* | *Семейные роли* |
| *3.10* | *Дети в семье. Мои права в семье* |
| *3.11* | *Дом – полная чаша.* |
| *3.12* | *Кризисы семейной жизни* |
| 4 | Нарушения процесса самоопределения |
| *4.1* | *Психологические барьеры самоопределения* |
| *4.2* | *Стресс и фрустрация* |
| *4.3* | *Психологические зависимости – способы бегства от действительности* |
| 5 | Я – состоявшаяся личность |

“Коды доступа к успеху”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | Профессиональное самоопределение | 10 часов |
| *1.1* | *Профессия. Работа. Рабочий день, рабочее место* |
| *1.2* | *Классификация профессий. Диагностика* |
| *1.3* | *Ошибки в выборе профессии* |
| *1.4* | *Склонности. Способности. Диагностика. Профпригодность* |
| *1.5* | *Характер. Тип темперамента. Диагностика* |
| *1.6* | *Личный профессиональный план. Диагностика* |
| *1.7* | *Тип личности. Методика Голланда* |
| *1.8* | *Выбор вуза* |
| *1.9* | *Строим карьеру* |
| 2 | Знакомство с основами имиджелогии |
| *2.1* | *Ведение в имиджелогию* |
| *2.2* | *Имидж человека: ведущие типы и элементы* |
| *2.3* | *“Я – концепция”* |
| *2.4* | *Основы физиогномики и основные принципы языка тела* |
| *2.5* | *Психологическая теория цветовой гармонии* |
| *2.6* | *Роль макияжа в создании имиджа* |
| *2.7* | *Одежда и ее роль в формировании имиджа* |
| *2.8* | *Основы психологии общения* |
| *2.9* | *Имидж лидера* |
| *2.10* | *Имиджирование – путь к успеху* |
| 3 | Навыки самопрезентации |
| 4 | Заключительный урок |

**Список литературы**

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. – СПб., 2000.
2. Аргайл М. Психология счастья. – М., 1990.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 1997.
4. Бернс Р. Развитие “Я-концепции” и воспитание, 1986.
5. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание, конфликт. – Новосибирск, 1983.
6. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, С.В.Березина. – СПб., 2001.
7. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М., 1987.
8. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. – Киев, 1988.
9. Горчакова В.Г. Имидж: розыгрыш или код доступа? – М.: Эксмо, 2007.
10. Грей Д. Женщины с Венеры, мужчины с Марса. – Киев, 2002.
11. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. – Новосибирск, 1997.
12. Зиг. Зиглар Умение добиваться успеха “Вильямс”, 2000.
13. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб., 2002.
14. Леонтьев А.А. Психология общения. 1999.
15. Моисеев Р.Н. Международные этические нормы и психология делового общения. Воронеж, 1997.
16. Мэй Р. Любовь и воля. – М., 1997.
17. Олпорт Г. Зрелая любовь // Становление личности. – М., 2002.
18. Петровская Л.А. Компетентность в общении. – М., 1989.
19. Пиз А.,Гарнер А. Язык разговора, 2000.
20. Почепцов Г.Г. Имиджелогия: теория и практика. Киев, 1998.
21. Прихожан А.М. Психология неудачника. – М., 1996.
22. Прутченков А.С. Свет мой зеркальце, скажи… М., 1996.
23. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М., 1992.
24. Сколько вам лет? Линии жизни глазами психолога / Под ред. А.А. Кронина. – М., 1993.
25. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
26. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1989.
27. Фромм Э. Искусство любви // Исследование природы любви. – М., 1991.
28. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба. – М., 1997.
29. Шепель В.М. Имиджелогия, секреты личного обаяния. М., 1994.
30. Шепель В.М. Имиджелогия. Как нравиться людям. 2002.
31. Юзефович Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире / Г.Я. Юзефович, В.Н. Соколова. – М., 1991.
32. Якобсон П.М. Психология чувств. – М., 1958.