


СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
МОУ СОШ №2 города
Унеча:

Лабанок Е.Н.
29.08. 2023г



ВЕРЖИЛ
МОУ СОШ №2
города Унеча:
Кургуз Е. А.
06.09. 2023г

**Программа курса внеурочной деятельности
«Педагогика и психологи»
«Формула успеха»**

г. Унеча, 2023 г.

Пояснительная записка.

Профильный элективный курс по психологии 10-11 класс «Формула успеха».

Программа элективного курса практической направленности, предлагается учащимся 10-11 класса. Программа рассчитана на 68 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному часу в 10 и 11-м классе по 34 часа соответственно в течение двух учебных лет. Можно проводить занятия 1 раз в неделю по два часа (2 урока подряд) в течение одного учебного года в 10-м или 11-м классах.

В процессе перехода школ на предпрофильное и профильное обучение старшеклассников появилась возможность пропаганды и внедрения психологических знаний в школе посредством элективных курсов. Так появилась идея создания данной программы. Данный курс рассчитан именно на старшеклассников, стремление к самопознанию и самосовершенствованию которых лежит на поверхности. Чтобы быть успешным в современном обществе, важно ещё в школьные годы получить знания и навыки в сфере деловой психологии. Правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха – вот что должны уметь молодые люди перед выходом за стены учебного заведения. Поэтому им просто необходимо быть **социально компетентными**, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности. Данный курс – попытка введения учащихся в неведомую им область посредством их знакомства, прежде всего, с собственным психологическим опытом.

Цель курса: создание условий для формирования у старшеклассников умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, формирование психологической культуры учащихся, развитие их социальной компетентности и активности.

Достижение этих целей предполагает решение следующих **задач**:

- 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;
- осознание необходимости и способности быть субъектом общественной жизни и деятельности.

В курсе не только формируются новые знания и умения, но и совершенствуются психологические навыки.

Развитие у учащихся психологических навыков и практическое их применение позволяет готовить школьников к итоговой аттестации за курс полной средней школы и даёт возможность им быть успешными в своей дальнейшей жизни.

Структура курса линейная и по логике изложения готовит школьников к восприятию вузовских курсов. При этом имеется возможность расширения программы за счёт привлечения дополнительных сведений.

Значимость курса определяется тем, что необходимость получения психологического образования уже в школьные годы напрямую связана с обстоятельствами современной жизни. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность и др. – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни.

Приобретая психологические знания, школьники получают возможность полнее развивать свои способности, лучше разбираться в других людях и эффективнее строить отношения с ними.

Каждый, кто стремится полноценно прожить жизнь, добиться успехов в обществе должен уметь управлять собой, противостоять обстоятельствам, изменять себя, если это необходимо.

Существенную роль играет новизна рассматриваемого материала, его связь непосредственно с повседневной жизнью ученика.

Полученные учащимися теоретические знания проверяются экспериментально, на практике. С этой целью в данный курс были включены задания, посвящённые самодиагностике, а также элементы психологического тренинга, ролевые игры, психологические игры, анализ ситуаций, получение обратной связи на консультации и через творческие работы учащихся.

Содержание курса.

Данная программа состоит из нескольких **разделов**:

1 Раздел. Психология общения. Общение – очень важная сфера нашей жизни. Потребность в общении является одной из главных социальных потребностей человека. На занятиях этой части курса школьники осваивают навыки эффективной коммуникации (умение слушать, понимать сигналы невербального поведения и т. д.), формируют представление о способах конструктивного и неконструктивного влияния людей друг на друга. Так, значительное место в данном разделе отведено изучению феномена манипулирования как виду разрушительного влияния одного человека на другого. Старшеклассники учатся распознавать способы манипуляции и защищаться от них. Кроме того, большое внимание уделяется деловому общению. Учащиеся знакомятся с приёмами расположения к себе, эффективного ведения деловой беседы и телефонного разговора, а также с особенностями публичного выступления. Полученные знания отрабатываются в ролевых играх, которые позволяют опробовать способы создания благоприятной атмосферы, провести диалог в соответствии с фазами деловой беседы, получить обратную связь от одноклассников и на практике убедиться в том, что деловое сотрудничество позволяет быть уверенным в себе, доброжелательным компетентным.

Диагностика: тест «Приятный ли вы собеседник», тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов», тест «Умеете ли вы слушать», тест «Насколько вы проникательны», тест «Манипулятор», тест «Насколько вы подвержены чужому влиянию», тест «Коммуникативный контроль».

Психологические игры: «Магазин», «Администратор гостиницы», «Приём на работу».

Психологические упражнения: «Рисунок», «Шеренга», «Надзиратели и заключённые», «Слепой и поводырь», «Рулет», «Иностранец и переводчик», «Колодец», «Общение в разных положениях», «Комплименты», «Найди сходство», «Кто это?», «Доклад кандидата в президенты класса».

Практическая работа: «Продолжи предложение», «Критические замечания в адрес литературного героя», «Определение видов манипуляции».

Контрольная работа: «Невербальное общение», «Деловое общение».

Темы рефератов: «Невербальные средства общения» (мимика, жесты, позы, общение глазами, одежда, звуки и запахи, дистанции в общении), «Общение по телефону», «Роль рекламы в жизни человека».

Творческая работа: «Я- копирайтер», «Презентация рекламных роликов по темам «Домохозяйка», «Процветающий бизнесмен», «Студент».

Планируемые результаты

Изучив раздел “Психология общения” учащиеся должны:

- понимать назначение официально-делового стиля речи;
- знать средства языка официально-делового стиля и уметь ими пользоваться;
- познакомиться с основными формами делового общения, овладеть нормами делового разговора.
- знать правила эффективного общения;
- знать проблемы межличностного взаимодействия;
- учитывать значение коммуникативных барьеров в общении.
- рефлексировать свое поведение;
- приобрести навыки самовыражения;
- анализировать ситуации общения.

2 Раздел. Основы конфликтологии. В этом разделе рассматриваются и анализируются конфликтные ситуации, как в повседневном, так и в деловом общении. Учащиеся знакомятся с причинами и последствиями конфликтов, со стилями поведения в конфликте. С помощью предлагаемого для самодиагностики теста они оценивают собственную конфликтность и свойственные им стратегии поведения в конфликтной ситуации. Школьники получают знания об истинном смысле вербальной агрессии и на практических занятиях отрабатывают приёмы конструктивного разрешения конфликтов, к которым относятся умения сообщать о своих чувствах с помощью «Я – высказываний», отказываться от пассивной защиты своего «Я» (поэтому сначала изучаются механизмы психологических защит), быть терпеливым и последовательным. В этом же разделе рассматривается деловой этикет как способ регулирования поведения, позволяющий избежать конфликтов повседневной жизни и на официальных встречах.

Диагностика: тест «Самооценка конфликтности», тест «Стили разрешения конфликтов».

Психологические упражнения: «Встреча на узком мостике», «Список эмоций», «Как сказать?», «Поучительный рассказ», «Мне не нравится...», «Терпение», «Проективный (рисуночный) тест», «Пойми, почему?».

Практическая работа: « Анализ выбора стратегии».

Контрольная работа: «Основы конфликтологии».

Планируемые результаты

Изучив раздел “Основы конфликтологии” учащиеся должны:

- знать, как «увидеть» за конфликтной формой «снятое» в ней противоречие.
- получить представления об основных типах и причинах конфликтов.
- приобрести навыки анализа конфликтной ситуации с целью определения ресурсов конфликтующих сторон, их интересов и целей, а также перспектив продуктивного или деструктивного исхода конфликтов.
- получить базовые навыки для подготовки и ведения переговоров конфликтующих сторон с ориентацией на сотрудничество и продуктивное разрешение противоречий.

3 Раздел. Основы социальной психологии. В этом разделе рассматриваются такие темы, как процесс социализации, виды групп, лидерство, распределение ролей в группе. Последние из перечисленных тем отрабатываются в ролевой игре «Предвыборная компания», предоставляющей возможность активизировать представление учащихся о роли лидера, задуматься над тем, что может заставить идти за лидером, развить навыки социальной наблюдательности. Большое внимание уделено теме «Конформизм», чтобы

учащиеся могли лучше осознавать проблемы группового давления, умели отстаивать свою позицию и собственную точку зрения, быть самостоятельным.

Диагностика: тест «Хозяин своей судьбы», тест «Капитан или пассажир?», тест «Оцените, насколько властный у вас характер», тест «Поддаётесь ли вы чужому влиянию».

Психологические игры: «Мафия», «Королевство», «Происшествие», «Предвыборная компания».

Психологические упражнения: «Узел», «Строительство замка», «Ассоциации».

Практическая работа: «Характеристика моего класса», «Моя будущая семья».

Контрольная работа: «Основы социальной психологии»

Темы рефератов: «Классификация семей», «Родительские директивы».

Творческая работа: презентация на тему «Толпа», «Конформизм».

Планируемые результаты

Изучив раздел «Основы социальной психологии» учащиеся должны:

- понимать социальные свойства человека, его место в системе общественных отношений;
- понимать закономерности развития общества, как сложной самоорганизующейся системы на примере малой группы;
- развивать навыки социальной наблюдательности;
- уметь отстаивать свою позицию и собственную точку зрения, быть самостоятельными.

4Раздел. Психологическая подготовка к экзаменам. Раздел в основном посвящён способам саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях. Учащимся даются рекомендации по подготовке к экзаменам, нередко выступающим в роли сильного стрессора для молодых людей.

Диагностика: тест «Куда вы идёте: к стрессу или от него», тест «Умеете ли вы справляться со стрессом».

Психологические игры: «Экзамен».

Психологические упражнения: «Мозговой штурм», «Полное дыхание», «Ритмичное дыхание», «Эксперимент», «Самовнушение», «Позитивное мышление», «Кинг-Конг», «Прогулка по берегу моря», «Ощути разницу».

Практическая работа: «Сравнительная характеристика письменного и устного экзамена»

Темы рефератов: «Природные антидепрессанты».

Творческая работа: подготовить презентацию на сайт лица об экзаменах.

Планируемые результаты

Изучив раздел «Психологическая подготовка к экзаменам» учащиеся должны:

- знать о методах психофизической саморегуляции;
- знать о релаксации как самом эффективном методе саморегуляции;
- актуализировать собственный опыт;
- осуществлять рефлекссию;
- пользоваться первичными навыками релаксации.

5Раздел. Технологии успеха. В данном разделе школьники знакомятся с понятием успеха, который преимущественно рассматривается, как умение ставить цели и

добиваться их адекватными средствами. У учащихся формируется навык целеполагания (умение правильно формулировать цели, видеть шаги по их достижению, грамотно распределять время, самопрограммирование). Кроме того, рассматриваются западная и восточная стратегии достижения успеха и их особенности.

Диагностика: тест « Потребность в достижении успеха», «Организованный ли вы человек».

Психологические игры: «Перспектива».

Психологические упражнения: «Мои цели», «Мои ресурсы», «Мои успехи», «Распределение времени», «Перепланирование времени», «Лестница достижений», «Цветок», «Гибкость», «Устойчивость», «Скажи соседу слева», «Советы успешного человека», «Мои барьеры в достижении успеха», «Каким нужно быть».

Практическая работа: заполнить анкету «Твои впечатления о курсе».

Планируемые результаты

Изучив раздел “Технологии успеха” учащиеся должны:

- уметь ставить цели и правильно их формулировать;
- видеть шаги по их достижению;
- грамотно распределять время;
- овладеть навыками самопрограммирования.

Оценка знаний.

Достижение учащимися планируемых результатов выявляется в следующих формах:

1. Учащимся предлагается вести тетради. Первая половина конспекта обязательно отводится под запись основных определений и ключевых понятий по теме каждого урока. Вторая часть тетради используется для выполнения письменных заданий, таких как диагностические тесты, упражнения, практические работы. Проверка тетрадей проводится в конце изучения каждого раздела.
2. Контроль знаний с применением формализованной оценки, проводится по окончании изучения тем в форме контрольных работ.
3. Защита реферата.
4. Защита творческой работы.
5. Консультирование.

Тематический план 10 класс.

№	Тема	Кол-во часов
Психология общения		26
1.	Общение. Понятие, функции общения.	1
2.	Виды общения.	1
3.	Коммуникативная сторона общения. Невербальные статические средства общения	1
4.	Динамические средства общения (мимика, жесты, позы).	2
5.	Условия эффективного общения. Схема идеального общения.	1
6.	Умение слушать	2
7.	Виды слушания	1
8.	Техники активного слушания	1
9.	Интерактивная сторона общения. Общение как взаимодействие. Позиции в общении	2
10.	Виды влияния. Характеристика влияния.	1
11.	Манипулирование.	1
12.	Виды манипуляций. Как распознать манипуляцию?	2
13.	Как противостоять манипуляции	1
14.	Секреты воздействия рекламы	2
15.	Перцептивная сторона общения. Общение как взаимопонимание.	1
16.	Деловое общение. Деловая беседа.	1
17.	Контактная и ориентировочная фазы деловой беседы.	1
18.	Фазы обсуждения и принятия решений.	1
19.	Публичное выступление	1
20.	Общение по телефону	1
21.	Деловой этикет.	1
Основы конфликтологии		7
22.	Конфликт. Типы конфликтов. Причины межличностных конфликтов.	1
23.	Стили поведения в конфликте	1
24.	Конструктивное разрешение конфликтов.	1
25.	Умение быть терпеливым	1
26.	Психологические защиты. Проекция.	1
27.	Понимание истинной цели вербальной агрессии.	1
28.	Правила поведения и общения в конфликтной ситуации.	1
29.	Резервный урок	1
Итого:		34 часа