Главная цель программы «Основы психологических знаний» - способствовать раскрытию и развитию сущности подростка, его позитивного потенциала.

Ребята обучаются и живут в гимназии с отрывом от семьи. При создании программы учитывались особенности проживания ребят в условиях пансиона. Учитывалось и то, что на становление личности подростка влияют те условия, в которых прошло его формирование и условий, в которых подросток находится в данный момент. Ребята попадают к нам в возрасте 14-16 лет, следовательно, наша задача к 17-18 годам сформировать у них устойчивое внутреннее «Я», сформировать внутренний резерв из твердых моральных ценностей, для выстраивания в дальнейшем собственной личности.

Программа рассчитана на учащихся 9-11 классов.

Курс «Основы психологических знаний» представляет собой теоретическую и практическую формы обучения, состоящий из нескольких блоков. Первый в программе - Личностный блок и последний - Интеграционный во многом основываются на позитивном подходе Н.Пезешкиана. Основным направлением в этом подходе является то, что развитие способностей и возможностей, которые присущи каждому подростку, помогут ему раскрыть в себе самом и закрепить лучшие симптомы поведения. Определенные формы поведения, своеобразные слабые места, которые Н. Пезешкиан называет актуальными способностями, делятся на две группы: эмоционально-ориентированные категории (первичные способности) и ориентированные в деятельности психосоциальные нормы (вторичные способности). Содержание актуальных способностей формируется в процессе воспитания, социализации, они становятся неотъемлемой частью образа «Я» и определяют правила, по которым человек воспринимает себя и окружающий мир и справляется с решением возникающих проблем.

Учебная программа для каждого класса включает в себя личностный блок, коммуникативный, семейный и интеграционный.

Цель личностного блока – способствовать осознанию себя (своей личности) и пониманию других людей.

Задачи:

* формирование стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир и ориентация в нем;
* знакомство с чертами личности – первичными и вторичными способностями;
* формирование возможностей распознать собственные личностные качества и качества других людей.

С этой целью в личностном блоке выделяется три этапа:

**1-й этап.** *Ориентировочно-диагностический.* Личностный блок открывает программу, поэтому в начале занятий наиболее важными являются задачи формирования сплоченности группы, выработки групповых правил, мотивирования на занятия, диагностики личностных особенностей ребят. Это происходит непосредственно в процессе знакомства ребят со своими личностными особенностями, что составляет специфику первого этапа.

**2-ой этап.** *Основной.* Он посвящен изучению первичных и вторичных качеств личности.

**3-й этап.** *Заключительный.* Основным содержанием этого этапа является интеграция учащимися полученной информации в целостный портрет своей личности.

Этот блок усиливается изучением высших психических процессов в 10-ом и 11-ом классах. Изучение этого материала дает ребятам возможность понять развитие и становление личности. Особенности работы в этом блоке программы требует от ребят большей открытости, т.к. такие понятия как «ощущение», «эмоции», «чувства» непосредственно связаны с актуальными личными переживаниями. От ребят требуется подготовленность и зрелость. Поэтому этот блок вынесен на второй и третий год обучения. Построение занятий в большей степени сориентировано на игровую форму, тренинговую, информационный подход, которые обеспечивают определенную абстрагированность ребят от своих проблем и некоторую защищенность рамками формы занятий и правил игры.

Изучение закономерностей психического развития позволяет ребятам понять, что развитие человека претерпевает некие переломные моменты, которые называются возрастными кризисами. Возрастным кризисам отводится специальный раздел программы. Особое внимание уделяется подростковому возрасту – это один из таких периодов развития человека.

Коммуникативный блок программы ставит своей целью формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию. В отличии, от предыдущего блока, этот блок построен в основном на практических тренинговых упражнениях. Основная цель – обучение общению. Здесь ребята являются своего рода лабораторией, где каждый участник исследует свой стиль общения и экспериментирует с ним, устанавливая и моделируя в процессе упражнений и психологических игр взаимоотношения с другими ребятами. Каждый еще и наблюдает за поведением других. У каждого есть возможность дать и получить обратную связь, что позволяет развивать умения позитивного общения. При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется анализу конфликтных ситуаций, отработке приемов конструктивного разрешения конфликтов как в повседневном деловом и личностном общении, так и в семейных отношениях. Этот блок построен на материалах тренинговых упражнений напоминающих по своему содержанию упражнения из тренингов личностного роста, которые больше проявляют внутренний мир ребенка. Этот блок строится на знаниях предыдущей работы с ребятами.

Один из разделов посвящен изучению социально-психологических особенностей взаимодействия людей в малых группах и распределения ролей в коллективе. Специальное внимание уделяется теме «Лидерство», рассматриваются стили руководства, вместе с учащимися анализируются психологические особенности и черты характера человека, который выдвигается на роль лидера коллектива. Ребятам предлагаются психологические упражнения позволяющие активизировать представления учащихся о роли лидера, проанализировать собственную позицию, научиться адекватно презентовать собственные взгляды и убеждения, задуматься о том, что может заставить людей следовать за лидером. В этом разделе программы внимание учащихся акцентируется на проблеме конформизма. Эта тема включена в учебный курс, в связи с важностью осознания школьниками проблемы группового давления, умения отстаивать свою позицию и собственную точку зрения, противостоять давлению сверстников.

Введение в программу «Семейного блока» необходимы для последующего построения своей собственной жизни. Задачами этого блока являются:

* Осознание и принятие своего семейного опыта;
* Поло-ролевая идентификация, выстраивание отношений с противоположным полом, выбор будущего партнера;
* Семья – взаимоотношения в ней

Раздел «Профессиональная ориентация» введен в курс обучения ввиду актуальности вопросов связанных с выбором профессии старшеклассников.

В программу обучения введен Интеграционный блок. Этим блоком завершается программа обучения. Знания и опыт практических уроков, полученный ребятами, во многом означает открытие и осваивание новых возможностей в различных сферах жизни: своих способностей, интересов, взаимоотношений с другими людьми, новых возможностей в преодолении конфликтов, ценностей идеалов, т.е. расширение горизонтов человека. С расширением горизонта, с открытием и освоением связано расширение целей. Этот блок выстраивается на прошлых знаниях ребят, подводит их к умению управлять своей жизнью и своим поведением, таким образом, помогает им постепенно ставить цели и приближаться к ним.

Завершает курс обучения итоговый урок – получение от ребят обратной связи: «Что дал мне курс психологии?»

В программе курса «Основы психологических знаний» движение происходит от осознания личностных качеств, к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию близких отношений. После 3-х лет обучения ребята приобретают опыт принятия себя такими какие они есть, с ощущением своей уникальности и любви к себе, чувством полноты жизни. Результатом работы становится то, что ребята – это самостоятельные сформированные личности, приятные для окружающих. Они должны встать на путь осознания себя, иметь активность, способность брать на себя ответственность, ставить перед собой задачи и находить самостоятельные пути их достижения, считать себя не «песчинкой», которую несет по воле волн, а субъектом собственной жизни, ответственным за свои поступки, жизнь и общество. Программа обучения дает им возможность адаптироваться к современным условиям и эффективно функционировать в социуме.

**Тематический план по программе**

**«Основы психологических знаний»**

**(3 года обучения, 9-11 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Знакомство с наукой «Психология» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Встреча с самим собой | 7 | 1,5 | 5,5 |
| 4 | Самодиагностика | 2 | 0 | 2 |
| 5 | Темперамент | 2 | 0 | 2 |
| 6 | Характер. Формирование характера | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Мотив и мотивация | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Личность и ее развитие | 11 | 3 | 8 |
| 8 | Задатки и способности | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Виды и свойства внимания | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | Память и процессы мышления | 1 | 0,5 | 0.5 |
| 11 | Структура и средства общения | 11 | 3,5 | 7,5 |
| 12 | Образ Я и самооценка | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 13 | Эмоции и чувства | 4 | 1,5 | 2 |
| 14 | Коллектив и личность | 4 | 1,5 | 2,5 |
| 15 | Нравственная воспитанность | 4 | 2 | 2 |
| 16 | Толерантность | 2 | 1 | 1 |
| 17 | Психология семейных отношений | 7 | 4 | 3 |
| 18 | Профессиональное самоопределение | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 19 | Технологии эффективной коммуникации | 8 | 2,5 | 5,5 |
| 20 | Приемы расположения к себе | 8 | 2,5 | 5,5 |
| 21 | Конфликт | 3 | 1 | 2 |
| 22 | Возрастная психология | 2 | 2 | 0 |
| 23 | Умение властвовать собой | 3 | 1 | 2 |
| 24 | Психологическая готовность к экзаменам | 2 | 1 | 1 |
| 25 | Деловое общение | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 25 | Развитие жизненных целей | 4 | 2 | 2 |
| 26 | Твоя жизнь – формирование образа будущего | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 27 | Итоговый урок | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | **Итого** | **102** | **24,5** | **77,5** |

**Учебно-тематический план.**

**Программа обучения в 9-х классах.**

**Представляет 13 тем – 34 учебных часа.**

**1.Введение.**

Знакомство с предметом. Цель занятий. Основные темы. Правила поведения в группе. Создание благоприятных условий для работы в группе.

**2. Знакомство с наукой « Психология».**

Донаучная психология. Рождение научной психологии. Основные отрасли современной психологии. Психологические явления и способы их изучения. Краткие сведения из истории психологии. Рождение научной психологии. Основные подходы психологической науки.

**3. Самодиагностика.**

Знакомство с тестами. Самостоятельное тестирование рассчитано на одно занятие. На втором занятии создаются условия для развития рефлексии на основе результатов тестирования по методике Кеттелла.

**4. Встреча с самим собой.**

Создание условий для развития рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников. Самоанализ, психологические особенности личности. Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку. Предоставление обратной связи для выявления собственных достоинств и недостатков. Осознание самого себя. Способы саморазвития личности.

**6.Темперамент.**

Понятие о типологии личности. Эволюция представлений о темпераменте. Темперамент в общении. Темперамент и деятельность. Знакомство с собственным типом темперамента на основе опросника Айзенка.

**7. Характер.**

Темперамент и характер. Формирование характера. Социальный характер. Акцентуации характера.

**8. Мотив и мотивация.**

Мотив как предмет потребности функции мотивов. Развитие мотивов с точки зрения воспитания и самовоспитания личности. Мотив успеха и избегания неудачи. Осознаваемые и неосознаваемые психические факторы, побуждающие человека к действию. Работа с тестами. Анализ полученных результатов тестирования.

**9. Структура, функции и средства общения.**

Раскрывается значение понятия «общение». Стили общения. Вербальные и невербальные средства общения. Позиции в общении.

Отработка у учащихся приемов общения на практике, формирование практических умений и навыков общения.

**10. Уверенность в себе.**

Формирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Тренируем уверенность в себе. Тренировка навыков уверенного выступления перед аудиторией на модели игровой ситуации. Развитие навыков уверенного отказа

**11. Мужчина и женщина.**

Полоролевая самоидентификация. Обращение к гендерным стереотипам. Знакомство с понятиями «любовь», «влюбленность», «предвлюбленность». Понятие «симпатии».

**12. Развитие жизненных целей.**

Разговор о дружбе. Умеем ли мы доверять друг другу? Взаимопомощь? Нужна ли она в жизни? Научить подростков ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, доверять им, находить положительные стороны личности.

**13. Психологические аспекты экзамена.**

Экзамен. Навыки публичного выступления. Умение контролировать себя и настраиваться на экзамен.

**14. Целостная картина своей личности.**

Обобщение материала занятий, позволяющего интегрировать приобретенный опыт в целостную картину своей личности. Особое внимание уделяется вопросу – ответственности и взрослению.

**Календарно-тематический план**

**По программе «Основы психологических знаний»**

**в 9-х классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Урок №** | **Тема проведения**  **урока** | **Форма проведения урока** | **Образовательный продукт** |
| **Урок 1** | ***Введение.***  Знакомство с предметом | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 2** | ***Знакомство с наукой «Психология»*** | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 3** | ***Самодиагностика*** | Практический  урок | Диагностический анализ |
| **Урок 4** | Отражение | Комбинированный урок | Диагностический анализ |
| **Урок 5** | ***Встреча с самим собой***  Что я знаю о себе | Практический  урок | Составление автопортрета |
| **Урок 6** | Моё уникальное «Я»  Различия между людьми | Практический  урок | Составление автопортрета |
| **Урок 7** | Я глазами других | Практический  урок | Экспериментальный анализ |
| **Урок 8** | Мои достоинства и недостатки | Практический  урок | Составление автопортрета |
| **Урок 9** | Умение превратить недостатки в достоинства | Практический урок | Тезисы Отработка навыков |
| **Урок 10** | Самопознание | Практический урок | Составление автопортрета |
| **Урок 11** | Полюбить себя | Практический урок | Отработка навыков |
| **Урок 12** | ***Темперамент.*** | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 13** | Знакомство с собственным темпераментом | Практический урок | Диагностический самоанализ |
| **Урок 14** | ***Характер.***  Формирование характера | Комбинированный урок | Тезисы Экспериментальный анализ |
| **Урок 15** | Акцентуации характера | Комбинированный урок | Тезисы Диагностический анализ |
| **Урок 16** | ***Мотив и мотивация*** | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 17** | Мотив успеха и избегания неудачи | Практический урок | Диагностический анализ |
| **Урок 18** | ***Общение. Структура, функции и средства общения*** | Комбинированный урок | Тезисы экспериментальный анализ |
| **Урок 19** | Речевые средства общения. | Комбинированный урок | Тезисы Экспериментальный анализ |
| **Урок 20** | Приемы невербального средства общения. | Комбинированный урок | Тезисы Экспериментальный анализ |
| **Урок 21** | Групповая игра | Практический урок | Экспериментальный анализ |
| **Урок 22** | ***Уверенность в себе*** | Практический урок | Экспериментальный анализ |
| **Урок 23** | Тренируем уверенность в себе | Практический урок | Отработка навыков |
| **Урок 24** | Умение сказать «Нет» | Комбинированный урок | Тезисы Отработка навыков |
| **Урок 25** | Уверенное выступление | Практический урок | Отработка навыков |
| **Урок 26** | ***Я - мужчина.***  ***Я - женщина*** | Практический урок | Тезисы Составление автопортрета |
| **Урок 27** | Просмотр фильма «Мужчина и женщина» | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 28** | «Любовь», «влюбленность», «предвлюбленность». | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 29** | ***Развитие жизненных целей.*** Разговор о дружбе | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 30** | Умеем ли мы доверять? | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 31** | Взаимопомощь. Нужна ли она мне? | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 32** | Умение отстаивать свое мнение. Просьба о помощи. | Комбинированный урок | Отработка навыков |
| **Урок 33** | ***Психологические аспекты экзамена.*** | Комбинированный урок | Тезисы Отработка навыков |
| **Урок 34** | ***Целостная картина своей личности.*** | Комбинированный урок | Тезисы Отработка навыков |

**Учебно-тематический план.**

**Программа обучения в 10-х классах.**

**Представляет 15 тем – 34 учебных часа.**

**1.Введение**

Повторяется цель занятий. Знакомство с основными темами. Правила поведения в группе. Создание благоприятных условий для работы в группе.

**2. Личность и ее развитие.**

Влияние на человека биологических потребностей. Иерархия человеческих потребностей по Маслоу. Компромиссные и современные подходы к человеку как к личности, учитывающие сочетание в нем биологического и социального начал.

**3. Задатки и способности.**

Знакомство с основными понятиями. Влияние наследственных факторов и окружающей среды в структуру личности. Понятие «интеллекта» и его типы.

**4. Виды и свойства внимания.**

Характеристики внимания. Развитие произвольного внимания. Внимание и наблюдательность. Беседа с учащимися по теме чередуется с практическими упражнениями, которые дают возможность отрефлексировать самого себя.

**5. Память и процессы мышления.**

Виды и формы памяти. Способы управлению памятью. Характеристики мыслительного процесса. Способы активизации мышления.

**6. Эмоции и чувства.**

Виды эмоций. Фундаментальные эмоции и их комплексы. Потребность в эмоциональном насыщении. Контроль эмоций. Чувства. Имена «чувств».

**7. Образ «Я» и самооценка.**

Самооценка и уровень притязаний. Несколько шагов к уверенности в себе. Занятие строится на рассуждении, понимании (самодиагностика - тестирование собственной самооценки) и закрепление знаний через практические занятия.

**8. Деловое общение.**

Психологические особенности публичного выступления, формирование практических умений и навыков общения. Понятие манипулирования.

**9. Коллектив и личность.**

Социальное положение и роль в группе. Факторы окружающей среды. Взаимодействие. Конформизм и нонконформизм. Социально –психологические особенности людей в малой группе. Лидерство. Представление о психологических качествах лидера, развитие навыков конструктивной презентации лидерских качеств.

**10. Нравственная воспитанность.**

Занятия в виде беседы, позволяющие учащимся проанализировать нравственную самооценку, этику поведения и нравственную мотивацию. Ребятам предлагаются диагностические методики, которые позволяют оценить самого себя.

**11. Толерантность.**

В этом разделе раскрывается понятие толерантности, которое способствует ребятам осознавать себя как личность. Воспитывается негативное отношение к проявлениям ассоциативного поведения. Занятия строятся на рассуждениях, диагностических материалах.

**12. Психология семейных отношений.**

Психологические аспекты семейных отношений. Функции семьи. Нравственные основы семейных отношений.

Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями. Создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями. Формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

**13. Профессиональное самоопределение.**

Выбор профессии. Проектирование профессионального жизненного пути.

**15. « Ответственность» - время взрослеть.**

Подведение итогов. Возможность анализировать свои действия, ставить цели и брать ответственность на себя.

**Календарно-тематический план**

**По программе «Основы психологических знаний»**

**в 10-х классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Урок №** | **Тема проведения**  **урока** | **Форма проведения урока** | **Образовательный продукт** |
| **Урок 1** | ***Вводный урок*** | Практический урок | Самоанализ диагностики |
| **Урок 2** | ***Личность и ее развитие.*** Обзор теорий развития личностей. | Комбинированный урок | Тезисы Самоанализ диагностики |
| **Урок 3** | Структурная теория черт личности. | Комбинированный урок | Экспериментальный  анализ |
| **Урок 4** | ***Задатки и способности*** | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 5** | ***Виды и свойства внимания*** | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 6** | ***Память и процессы мышления*** | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 7** | ***Эмоции и чувства.*** Виды эмоций. «Имена» чувств. | Практический урок | Тезисы  Составление автопортрета |
| **Урок 8** | Обида. Умение прощать. | Комбинированный урок | Тезисы  Составление автопортрета |
| **Урок 9** | Злость. Мир глазами агрессивного человека. | Практический урок | Тезисы  Составление автопортрета |
| **Урок 10** | Стресс-менеджмент. Умение контролировать свои эмоции. | Практический урок | Тезисы Экспериментальный анализ |
| **Урок 11** | ***Образ «Я» и самооценка.*** | Комбинированный урок | Тезисы Самоанализ диагностики |
| **Урок 12** | Моя собственная самооценка. | Практический урок | Экспериментальный  анализ |
| **Урок 13** | Несколько шагов к уверенности в себе | Комбинированный урок | Экспериментальный  анализ |
| **Урок14** | ***Деловое общение.*** Позиции в общении | Комбинированный урок | Тезисы  Отработка навыков |
| **Урок15** | Стили общения. Манипулирование. | Практический урок | Тезисы  Отработка навыков |
| **Урок 16** | Групповая игра | Комбинированный урок | Отработка навыков |
| **Урок 17** | ***Нравственная воспитанность*** | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 18** | Ценностные ориентиры | Практический урок | Тезисы |
| **Урок 19** | Нравственная мотивация | Практический урок | Тезисы |
| **Урок 20** | Этика поведения. Умение «властвовать собой». | Практический урок | Тезисы  Отработка навыков |
| **Урок 21** | **Толерантность.** | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 22** | Уровень сформированности моей толерантности | Практический урок | Составление автопортрета |
| **Урок 23** | ***Психология семейных отношений.*** Функции семьи. | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 24** | Нравственные основы семейных отношений. | Комбинированный урок | Тезисы |
| **Урок 25** | Семья и взаимоотношения в ней | Комбинированный урок | Тезисы диагностический самоанализ |
| **Урок 26** | «Трудные» дети и «трудные» родители | Комбинированный урок | Тезисы  Составление автопортрета |
| **Урок 27** | Мои права в семье | Комбинированный  урок | Самоанализ диагностический |
| **Урок 28** | ***Коллектив и Личность***. Социальное положение и роль в группе. | Комбинированный  урок | Тезисы  Диагностический самоанализ |
| **Урок 29** | Лидер и власть. | Комбинированный  урок | Тезисы |
| **Урок 30** | Групповая игра | Практический урок | Экспериментальный анализ |
| **Урок 31** | Конформизм и нонконформизм. | Практический урок | Тезисы Экспериментальный анализ |
| **Урок 32** | ***Профессиональное самоопределение.*** | Практический урок | Диагностический самоанализ |
| **Урок 33** | Проектирование профессионального жизненного пути | Комбинированный урок | Тезисы  Составление автопортрета |
| **Урок 34** | «Ответственность» - время взрослеть. | Комбинированный урок | Тезисы  Составление автопортрета |

**Учебно-тематический план.**

**Программа обучения в 11-х классах.**

**Представляет 10 тем – 34 учебных часа.**

**1. Введение**

Повторяется цель занятий. Знакомство с основными темами. Создание благоприятных условий для работы в группе.

**2.Технологии эффективной коммуникации.**

Знакомство с механизмами межличностного восприятия. Анализ причин, ведущих к искажению информации в процессе восприятия людьми друг друга. Дать учащимся представление о механизмах психологических защит, изучить наиболее распространенные виды защит. Барьеры в общении. Развитие у учащихся навыков преодоления барьеров, препятствующих эффективному общению. Активное и пассивное слушание.

**3.Приемы расположения к себе.**

Познакомить учащихся с приемами расположения к себе собеседника. Изучить и развить функции и конструкции комплиментов и других знаков внимания. Знакомство с понятием «Ассертивность» и ассертивными формами поведения. Понятие «харизма»

**4. Конфликты.**

Понятие «конфликт». Формирование конфликта. Типы поведения в конфликтных ситуациях. Создание условий для понимания амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного). Самодиагностика поведения в конфликте. Конструктивное преодоление конфликтов. Познакомить учащихся со стилями разрешения конфликтных ситуаций. Рассмотреть способы конструктивного поведения в конфликте, познакомить с методами управления конфликтом, роль эмоций в динамике конфликта. Закрепить навыки разрешения конфликтных ситуаций

**5.Семейный блок.**

Рассмотреть с учащимисянекоторые из проблем, возникающих на ранних стадиях построении семьи, проанализировать факторы, влияющие на стабильность брака. Самооценка и отношения в паре. Ревность. «Пробный» брак – за и против. Брак по расчету.

**6. Возрастная психология.**

Психология детского возраста. Характеристика подросткового возраста. Акселерация и возрастные кризисы.

**7.Умение властвовать собой**.

Особое внимание уделяется понятию «Стресс». Эмоции, роль эмоционального интеллекта. Психологическая готовность к сдаче ЕГЭ.

**8. Деловое общение.**

Познакомить учащихся с условиями и приемами эффективного ведения деловой беседы, развить навыки правильного построения делового разговора.

**9. Твоя жизнь-формирование образа будущего.**

Понятие «тайм-менеджмента». Укрепление понятий «настоящее-прошлое-будущее». Развитие способности у учащихся самостоятельно определять цели своей жизни, способности самопроекции себя в будущее.

**10. Итоговое занятие.**

Занятие посвящено интеграции опыта, полученного из курса «Основы психологических знаний». Занятие – рефлексия, которое включает в себя психологические упражнения и беседу с ребятами по курсу обучения.

**Календарно-тематический план**

**По программе «Основы психологических знаний»**

**в 11-х классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Урок №** | **Тема проведения**  **урока** | **Форма проведения урока** | **Образовательный продукт** |
| **Урок 1** | ***Вводный урок*** | Практический урок |  |
| **Урок 2** | ***Технологии эффективной коммуникации.***Механизмы межличностного восприятия. | Практический урок |  |
| **Урок 3** | Психологические защиты. | Комбинированный урок |  |
| **Урок 4** | Преодоление психологической защиты. | Практический урок |  |
| **Урок 5** | Барьеры в общении | Комбинированный урок |  |
| **Урок 6** | Активное и пассивное слушание. | Комбинированный урок |  |
| **Урок 7** | Правила эмпатического слушания. | Практический урок |  |
| **Урок 8** | Просмотр фильма из серии BBC | Практический урок |  |
| **Урок 9** | «Блеф – турнир» | Практический урок |  |
| **Урок 10** | ***Приемы расположения к себе.*** Умение делать и принимать комплименты. | Практический урок |  |
| **Урок 11** | Ассертивность. Приемы ассертивного поведения. | Комбинированный урок |  |
| **Урок 12** | Знакомство с понятием «Харизма» | Комбинированный урок |  |
| **Урок 13** | ***Конфликты.*** Понятие конфликта. Формирование конфликта. | Комбинированный урок |  |
| **Урок 14** | Стадии протекания конфликта | Практический урок |  |
| **Урок 15** | Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации | Практический урок |  |
| **Урок 16** | Групповая игра. | Практический урок |  |
| **Урок 17** | Стили разрешения конфликтных ситуаций. | Комбинированный урок |  |
| **Урок 18** | Принципы управления конфликтом. | Практический урок |  |
| **Урок 19** | Занятие с элементами тренинга «Подросток и конфликты» | Практический урок |  |
| **Урок20** | Анализ и разрешение конфликтных ситуаций. Медиация. | Комбинированный урок |  |
| **Урок21** | ***Семейный блок.*** Самооценка и отношения в паре. «Ревность» | Комбинированный урок |  |
| **Урок 22** | «Пробный» брак – за и против. Брак по расчету. | Комбинированный урок |  |
| **Урок 23** | ***Возрастная психология.*** Детский и подростковый возраст. | Комбинированный урок |  |
| **Урок 24** | Акселерация и возрастные кризисы. | Комбинированный урок |  |
| **Урок 25** | ***Умение властвовать собой.***  Эмоциональный интеллект. | Практический урок |  |
| **Урок 26** | Способы снижения эмоциональной напряженности. | Практический урок |  |
| **Урок 27** | ЕГЭ – психологические аспекты. | Комбинированный урок |  |
| **Урок 28** | ***Деловое общение.*** | Практический урок |  |
| **Урок 29** | Психологические особенности публичного выступления. | Практический урок |  |
| **Урок 30** | ***Твоя жизнь - формирование образа будущего.*** | Комбинированный урок |  |
| **Урок 31** | «Настоящее-прошлое-будущее» | Практический урок |  |
| **Урок 32** | Просмотр фильма «Мотивация на успех» из серии BBC. | Практический урок |  |
| **Урок 33** | Тайм-менеджмент | Комбинированный урок |  |
| **Урок 34** | ***Итоговое занятие.*** | Комбинированный урок |  |

**Литература**

1. Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е.Г. Трошихиной.- СПб.: Речь, 2003.
2. Анн Л.Ф.Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003
3. Батаршев А.В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
4. Бурно М.Е. О характерах людей (психотерапевтическая книга). – 2-е изд. – М.: Академический Проект, 2006.
5. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. - , 2001.
6. Голованова Н.Ф. Социолизация и воспитание ребенка. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – СПб.: Речь, 2004
7. Грановская Р. Элементы практической психологии. 5-е изд., испр. и доп. – СПб.:Речь, 2003.
8. Гришина Н.В. Психология конфликта/2-e изд./.- СПб., 2008.
9. Девид Макклелланд. Мотивация человека. - , 2007.
10. Изард К. Психология Эмоций. - СПб., 2004.
11. Ильин Е.П. Психология воли. - , 2009.
12. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий - ,2004
13. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: Питер, 2006.
14. Казаринова Н.В. Межличностное общение. – М., 2001.
15. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
16. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2005.
17. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) – СПб.:Издательство «Речь», 2005.
18. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога:В 2ч. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2003
19. Психология подростка. Учебник. Под редакцией члена корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК»,2003.
20. Райгородский Д.Я. Подросток и семья. Учебное пособие по детской и возрастной психологии для факультетов психологии, педагогики и социальной работы. – Cамара: Издательский Дом БАХРАМ-М. 2002.
21. Роберт Чалдини Психология влияния/ 4-е изд./ - , 2004
22. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе. – СПб.: Речь, 2000.
23. Станкин М.И. Психология общения.- М., 2000.
24. Хрящева Н.Ю. (ред.) Психогимнастика в тренинге.- СПб.: Речь, 2001.

26.Хайнц Хекхаузен Мотивация и деятельность /2-е изд. / - , 2003.

27.Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки ХХI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО,2006

28. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. – М., 2000