“УТВЕРЖДАЮ”

   Директор МБОУ гимназии №7

    Пыркина М.В.

Рабочая программа элективного курса «Введение в психологию»

для учащихся 10-х классов.

Реализуется на базе МБОУ гимназии №7

 Составитель:

                                                                                        Педагог-психолог Насонова Е.А.

**Пояснительная записка.**

Перед учащимися 10 класса остро встает проблема профессионального самоопределения. В гимназии для учащихся 10-х классов проводится предпрофильная подготовка. Знакомство с различными направлениями науки и деятельности человека является залогом успешного профессионального выбора.

Психология является одним из таких направлений. Поэтому в помощь учащимся была создана  обучающая программа «Введение в психологию», которая способствует развитию важнейшей психологической предпосылки благополучного взросления – развитию гибких навыков и быть адаптированными к актуальной реальности.

**Цель программы**:  дать учащимся основы психологических знаний, познакомить с основными разделами психологии как науки.

        Задачи:

* Дать          подросткам возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом;
* Способствовать развитию творческого мышления учащихся;
* Способствовать развитию способность к выработке собственной позиции и критической переработке информации;
* Способствовать усвоению навыков конструктивного повседневного и делового общения;
* Научить молодых людей  принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей.

**Планируемые результаты освоения программы.**

***Учащиеся получат представление:***

- о предмете психологии и связи ее с другими науками;

- о феномене человека, уникальности его внутреннего мира;

- о познавательных процессах и индивидуально-психологических особенностях личности;

- о технологиях эффективной коммуникации.

***Учащиеся получат опыт:***

- участия в психотренингах, ролевых играх и дискуссиях;

- участия в ворк-шопах, семинарах,

- участия в обсуждении неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера;

- переживания и экологичное разрешение сложных жизненных ситуаций.

***Учащиеся познакомятся с  навыками  и приемами:***

- конструктивного повседневного и делового общения;

- понимания чувств и мотивов поведения других людей;

- саморегуляции в стрессовых ситуациях;

- формирования активных жизненных ценностей;

- формирование навыков ненасильственного общения;

- принятия решений и ведению внутреннего диалога;

- творческого преодоления конфликтов и кризисных ситуаций.

**Структура и содержание программы.**

Элективный курс условно может быть разделен на пять частей. В первой изучается предмет психологии, ее задачи, методы, связь с другими науками; а также познавательные процессы человека.

Во второй части изучаются психические процессы , такие как ощущение и восприятие, внимание и память,мышление, воображение, речь***.*** Эмоции и чувства. Методы эмоциональной саморегуляции

        Во третьей части изучаются индивидуально-психологические особенности личности,  эмоциональные реакции и состояния, стили поведения, характер, задатки и способности. Креативность , психические состояния личности. Мозг и психика человека

В четвертой части изучаются виды кризисов личности; возрастная периодизация по Л.С. Выготскому и Д.Б.Эльконину; кризис идентичности. Причины кризиса. Методы самопомощи, Методика «Колесо баланса», а так же тема « Стресс. Его причина и последствия»

        В пятой части курса изучаются структура, функции и средства делового общения, а также условия и технологии эффективной коммуникации, техника ненасильственного общения «Я-сообщения»

Важным условием реализации целей и задач курса является проблемно-диалогический метод обучения, который позволяет создать атмосферу доверия и раскрепощенности, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения.

        Проблемность обучения достигается за счет привлечения учащихся к обсуждению неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера; предоставления им возможности высказать собственное мнение, получить опыт переживания и разрешения сложных жизненных ситуаций. В результате этого происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, формирование собственной личностной позиции.

Диалогичность обучения исключает критические оценки, морализаторство, требует от преподавателя и участников навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями, атмосферы доверия, свободного обмена мнениями.

При описании хода работы над каждой темой традиционно выделяется 5 блоков: объявление цели и темы занятия; повторение пройденного материала; изучение нового материала; практическая работа  и закрепление пройденного материала; подведение итогов. В практическую часть урока входят тесты, опросники, задания для развития внимания и мышления, психотехнические упражнения, игры.

**Структура занятия.**

     Занятие тренинга, в зависимости от темы, включает несколько этапов:

1. Создание единого психологического пространства, а также обратной связи.
2. Выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме.
3. Проведение дискуссий, игры, интервьюирования для создания ситуаций рефлексии.
4. Сообщение новой информации и обобщение имевшейся.
5. Решение конкретных задач, овладение знаниями, навыками, умениями, а также достижение иных развивающих целей.
6. Отработка навыков.
7. Разминочные и релаксационные упражнения для снятия психологической напряженности и подведение итогов занятий.

**Методы ведения занятий по программе:**

1. Дискуссионные и проблемно-диалогические методы: «Незаконченные предложения».
2. Ролевые методы. Для формирования зрелой личности необходимо примерить к себе различные модели поведения, чтобы найти свои.
3. «Мозговой штурм», «Асамбляж», «арт-техногии»
4. Методы предъявления и обыгрывания психологической информации. Используются, чтобы дать возможность учащимся через обсуждение типичных проблем других подростков примерить их проблемы на себя.
5. Психологические упражнения снятия напряжения. Разминка, упражнения на внимание, релаксационные упражнения, техники «заземления», медитативные техники

**Диагностика.**

В начале и в конце программы изучается уровень коммуникативных способностей учащихся по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» , а также Самооценка психических состояний по Г.Ю.Айзенку

**Программа  рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).**

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Психология» являются:

Приемы элементарной исследовательской деятельности. Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей; выбор условий проведения наблюдения или опыта, использование диагностических методик для измерения психологических особенностей личности; сравнение по выделенным признакам..

Способы работы с естественнонаучной информацией. Поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet); использование дополнительных источников информации при решении учебных задач; работа с текстами естественнонаучного характера (пересказ; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц).

Коммуникативные умения. Подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления); корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.

Способы самоорганизации  учебной деятельности. Оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.

Критерии оценивания знаний по предмету

***Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.***

Оценка знаний учащихся в данной учебной программе является достаточно сложным вопросом. Свободный обмен мнениями, активное участие в дискуссиях, заявление собственной позиции предполагает отсутствие возможности получить «плохую оценку». Руководствуясь стремлением сделать возможным массовое психологическое просвещение среди подростков и молодежи, возможно считаться со сложившейся системой школьного обучения и введением традиционного оценивания знаний.

Однако, учитывая основные цели и задачи программы, формализованную оценку знаний можно применять при повторении пройденного теоретического материала или выполнении дополнительных заданий, подготовке рефератов, докладов. При ответах учащихся на проблемные вопросы, высказываниях во время дискуссий, выполнении тестов и упражнений применение системы оценок нецелесообразно.

Так как психология входит в базисный учебный план школы, то предполагается особая оценочная система результатов деятельности. Оценка ставится по результатам проверочных работ, специально разработанных по материалам изученных тем.
Дифференцированные карточки-задания,  самостоятельные работы; фронтальный и индивидуальный опрос; отчеты по практическим  и лабораторным работам; творческие задания (защита рефератов и проектов).

В силу специфики предмета психологии полагается целесообразным применять диагностические методики. Все применяемые в курсе «Психология» психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на три группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием), диагностика усвоения знаний и диагностика развития личности.

Диагностика внутри предмета включается в структуру урока и позволяет быстро проиллюстрировать теоретический материал. Для диагностики внутри предмета наиболее подходят популярные методики, которые достаточно просты в использовании и обработке: опросники, методики незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики.

Информация, полученная учащимися в ходе таких занятий, способствует развитию у них интереса к интроспективному анализу, формированию рефлексивных компонентов психики, пониманию психологических особенностей отдельных людей и механизмов человеческого поведения; дает возможность почувствовать действительное разнообразие людей. Таким образом, диагностика внутри предмета – это методы психологического исследования, применяемые непосредственно для усвоения знаний.

Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением. Весьма существенную информацию об эффективности усвоения знаний дают методы, используемые для диагностики развития. Это связано с тем, что если усвоение действительно происходит, то его влияние обязательно найдет свое отражение в поведении и особенностях психологического развития подростка.

Диагностика развития предполагает использование более сложных методик. В виде итоговой аттестации используются творческие работы, дневники достижений, выступления с докладами, сообщениями.

**Содержание обучения по темам**

**Раздел 1.  Введение в психологию** (1 час)

***Тема 1.1.*** «***Предмет и задачи курса» –*** *1 час*

Роль психологии как науки. Предмет психологии. Задачи психологии. История возникновения науки психологии. Отрасли науки . Направления психологии.

**Раздел 2. Психические процессы** (7 часов)

***Тема 2.1. «Познавательные процессы. Ощущения и восприятие»*** *- 1час*

Особенности психических познавательных процессов. Чувствительность. Восприятие информации, ее переработка, хранение и использование (процесс познания). Органы чувств. Пороги ощущений.

***Тема 2.2. «Внимание и память»-****2 часа*

Познавательные процессы. Произвольная и непроизвольная память. Запоминание. Двигательная, словесно-логическая, эмоциональная и образная память. Лобные доли мозга. Церебруум.

***Тема 2.3. «Мышление, воображение, речь» -*** *2часа*

Виды мышления. Активизация мышления*.* Психический процесс. Виды речевых нарушений. Нарушение психического нарушения их профилактика. Образы. Нагляднообразное мышление.

***Тема2.4. «Эмоции и чувства. Методы эмоциональной саморегуляции» -*** *2 часа*

Внутренние реакции человека. Психические процессы. Формы проявления эмоций. Эмоциональный интеллект.

**Раздел 3. Индивидуальные психологические особенности личности** (12 часов)

***Тема 3.1. «Темперамент» -*** *2часа*

Психодинамические особенности психики. Экстраверсия и интароверсия, амбиверсия. Типы темпераментов (стили поведения).Г.Ю.Айзенк (опросник)

***Тема 3.2 «Характер» -*** *1час*

Связь характера и темперамента. Составляющие характера. Самовоспитание, самодисциплина.

***Тема 3.3 «Интеллект.» -*** *2часа*

Умственная активность. Виды интеллекта, теория множественного интеллекта. Повышение интеллекта (техники, упражнения). Способы измерения интеллекта.

***Тема3.4 «Задатки и способности» -*** *2часа*

Морфологические и функциональные особенности мозга. Виды способностий. Связь и отличие способностей и задатков. Развитие способностей.

***Тема3.5 «Творческие способности. Креативность .» -*** *1час*

Креативность и интеллект их взаимосвязь. Творчество и креативность- их связь и отличия. Творчество в психологии. Методы диагностики и развития креативности.

***Тема 3.6 «Психические состояния личности.» -****2часа*

Виды психологических состояний (настроение, аффект*,* фрустрация *,*стресс*,* страсть, эйфория и тд). Диагностика психических состояний по Г.Ю Айзенку

***Тема 3.7 «Мозг и психика человека»-****2 часа*

Мозг. Строение мозга, зонировании Специализация полушарий. Амигдала. Полушарная ассиметрияя. Нейроупражнения для тренировки мозолистого тела.

**Раздел 4 . Психологические кризисы личности** (6 часов)

***Тема 4.1. «Виды кризисов личности»-*** *1 час*

Виды кризисов личности, особенности их протекания. Личностные кризисы, травматические кризисы и кризисы утраты -чем они обусловлены. Способы преодоления личностных кризисов.

***Тема 4.2 «Возрастная периодизация по Л.С. Выготскому и Д.Б.Эльконину» -****2 часа*

*Понятие «переодизация». Возрастные кризисы, их особенности. Развитие психики.*

***Тема 4.3 «Кризис идентичности.» -*** *2часа*

Причины кризиса идентичности. Характеристика кризиса. Методы самопомощи- «Колесо жизненного баланса» и «Принятия решений по Декарту ( «квадрат Декарта»)

***Тема 4.4. «Стресс. Его причина и последствия»-****1 час*

Понятие «стресс».Стадии стресса. Коппинг стратегии или как себе помочь. Восстановление после стресса. Эустресс и дисстресс.

**Раздел 5. Методы эффективной коммуникации. Деловое общение**(7 часов)

***Тема 5.1. «Виды и формы коммуникации»-*** *1 час*

Виды коммуникации. Вербальная, невербальтная и паравербальная коммуникация Формы коммуникации. Основные виды внутренней коммуникации. Паттерны поведения.

***Тема 5.2 «Позитивная Я – концепция и ее роль в общении» -****1 час*

Понятие «Я- концепция». Формирование позитивной я-концепции. Когнитивный диссонанс, самоактуализация. Саморефлексия. Подростковый возраст. Пирамида потребностей по Маслоу

***Тема5.3 «Самооценка. Лидерский треугольник» -****1 час*

Виды и роль самооценки. Лидерский треугольник жизненной энергии. Постановка целей. Роль самооценки в достижении целей.

***Тема 5.4 «Безопасное общение. Профилактика различных видов насилия»-****2 часа*

Понятие «безопасность». Базовые потребности человека. Виды насилия (лукизм, газлайтинг, булинг,кибер-булинг, моббинг, секстинг, груминг и тд). Методы самозащиты. Природа насилия.

***Тема 5.5 «Техники ненасильственного общения. «Я- сообщения»»-*** *1 час*

Обвинения. Оценочное и безоценочное суждение. «Я- сообщение». Безопасное общение в быту и в сети.

***Тема 5.6 «Манипуляции. Теория драматический треугольника Стивена Карпмана»-****1 час*

Пониятие «манипуляции». Жертва, агрессор(преследователь), спаситель. Роль наблюдателя как стратегия .

**Обобщение .Заключительное занятие. (**1 час)

Итоговая диагностика. Выводы.аморефлексия. Обобщение и систематизация знаний

**Список литературы**:

1. Вершинина О.А. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками. Развитие внимания, воображения, логического мышления. Волгоград, 2008г.
2. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. СПб, 2008г.
3. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. Новосибирск, 1997г.
4. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997.
5. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников. Разминки, энергизаторы, активаторы. Волгоград, 2009г.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассника. 1,2 части. М. «Владос», 2001.
7. Прутченков А.С.  Тренинг коммуникативных умений. Методические разработки занятий. М.,1993.
8. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. Под ред. Е.Г. Трошихиной. Санкт- Петербург, 2001г.