

## Рабочая программа курса «Психология общения» для обучающихся 10 класса.

### Пояснительная записка

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности мы предлагаем преодолеть через:

1. знакомство старшеклассников с особенностями и процедурой Единого государственного экзамена для повышения интереса к результатам ЕГЭ;
2. повышение сопротивляемости стрессу в результате:
  - а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;
  - б) возрастание уверенности в себе, своих силах;
3. развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Эти задачи могут быть решены с помощью этой программы «Психология общения». При разработке рабочей программы «Психология общения» особое внимание уделялось следующим моментам:

- созданию на занятиях условий для актуализации субъектного опыта учеников и для усложнения и обогащения этого опыта;
- органичной взаимосвязи информации, которая предлагается учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией;
- бережному отношению к личности каждого учащегося, обеспечению атмосферы психологической безопасности.

Рабочая программа составлена на основе программы: В 2 ч. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – Ч.1. Основы психологии: 10 кл. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – Ч.2. Психология общения: 11 кл.

**Цель курса:** *развитие социально-психологической компетентности и мастерства делового взаимодействия, отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.*

Изучение курса «Психология общения» предполагает решение следующих **задач**:

- *Формировать психологические знания об особенностях процессов самопознания и самовоспитания о себе целостно;*
- *Развивать у школьников конструктивные способы взаимодействия в социуме;*
- *Способствовать формированию ценностного отношения к собственному психологическому здоровью и толерантного отношения к окружающим.*

Изучение основ психологии может способствовать раскрытию и развитию способностей, овладению навыками самоанализа; пониманию чувств и деловому общению; обучению приемам самореализации в стрессовых ситуациях; умению творчески преодолевать конфликты.

Данный курс направлен также на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

Старшеклассники смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

### **Сроки реализации:**

Программа для 10 класса, рассчитана на 35 часов. (1 час в неделю).

### **Описание условий для реализации программы.**

Работа на занятиях организуется за партами в классе, но при изучении отдельных тем, где требуется работа в режиме тренинга, занятие проводится в круге, сидя на стульях. Для видеоуроков используются компьютер, проектор. Дидактические материалы: пакет диагностических методик, пакет упражнений соответствующий структуре занятий: система игр и упражнений для разминки, для основной части занятия.

**Основные принципы отбора и структурирования материала.**

**1. Степень новизны для учащихся.** Программа включает материал, не изучающийся ранее.

**2. Мотивирующий потенциал программы.** Программа содержит знания, вызывающие познавательный интерес учащихся.

**3. Развивающий потенциал программы.** Содержание программы способствует интеллектуальному, творческому, эмоциональному развитию школьников.

**4. Здоровьесберегающие характеристики.** Программа не создает учебных перегрузок для школьников (отсутствие домашних заданий), предполагает широкое использование активных методов обучения.

**5. Полнота содержания.** Программа содержит все необходимое для достижения запланированных в ней учебных целей.

**6. Связность и систематичность изложенного материала.** Содержание построено таким образом, что изучение всех последующих тем обеспечивается предыдущими знаниями.

**7. Степень контролируемости.** В программе конкретно определены ожидаемые результаты обучения и методы проверки их достижимости.

**8. Реалистичность с точки зрения ресурсов.** Программа реалистична с точки зрения использования учебно-методических и материально-технических средств, кадровых возможностей школы.

**Основными формами** организации учебных занятий по программе элективного курса и методами работы являются:

- игровые процедуры, которые моделируют определенные ситуации, ролевые игры разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды;
- активизирующие методики.
- дискуссии, эвристические беседы, мини-лекции обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятий;
- диагностические методики (тесты, анкеты - опросники), тренинговые упражнения;
- рисуночная Арт-терапия – задания тематические;
- моделирование образцов поведения;
- метафорические истории и притчи.

Использование *интерактивных методических средств* позволяет наиболее эффективно решать поставленные задачи курса.

Для отслеживания эффективности развития социально-психологической компетентности у учащихся разработан мониторинг, который состоит из следующих критериев и показателей:

	<b>Показатели</b>	<b>Источники информации</b>
	Рост числа и % учащихся, овладевших знаниями социально-психологической компетенции,	Анкетирование учащихся и родителей
	Рост мотивации к обучению у учащихся.	Диагностика
	Уменьшение школьной тревожности.	Диагностика
	Появление новых ЗУН у учащихся, согласно требованиям программ	Тестирование
	Выполнение программ курсов	Таблица
	Посещаемость курса	Таблица

## Результаты освоения программы

В результате изучения курса ученик должен

### **знать/понимать**

- особенности процессов самопознания и самовоспитания, о себе целостно;
- особенности природы эффективного общения;
- психологические причины возникновения проблем во время коммуникации; условия и меры по их предупреждению

### **уметь:**

- выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
- приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
- выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
- применять практические методики для определения качественных характеристик личности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - наблюдения и оценки складывающейся ситуации общения; определения комфортных и дискомфортных условий коммуникации;
  - выражения своих потребностей и принятия потребности окружающих;
  - решения практических задач по выработке совместного решения;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения.

### **Рекомендации к оцениванию знаний, умений и навыков**

Уровень сформированности знаний и умений учащихся по психологии общения оценивается при помощи практических, контрольных тестовых работ, устных зачетов.

Контрольные тестовые и практические работы контролируют следующие умения:

- 1) распознавать признаки понятий, их характерные черты, элементы их описания; сравнивать понятия, выявляя их общие черты и различия;
- 2) оценивать различные суждения об объектах с точки зрения психологии;
- 3) называть термины и понятия, психологические явления, соответствующие предлагаемому контексту;
- 4) анализировать и классифицировать информацию, представленную в различных знаковых системах (схема, таблица, диаграмма);
- 5) устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками психологических явлений и психологическими терминами, понятиями;
- 6) применять знания о характерных чертах, признаках понятий и явлений, осуществляя выбор необходимых позиций из предложенного списка;
- 7) различать в информации факты и мнения, аргументы и выводы;
- 8) перечислять признаки какого-либо явления, объекты одного класса и т.п.;
- 9) раскрывать на примерах важнейшие теоретические положения и понятия науки; приводить примеры определенных психологических явлений, действий, ситуаций;
- 10) применять психологические знания в процессе решения познавательных и практических задач, отражающих актуальные проблемы жизни человека и общества;
- 11) осуществлять комплексный поиск, систематизацию и интерпретацию психологической информации по определенной теме из оригинальных неадаптированных текстов (философских, научных, правовых, политических, публицистических);
- 12) формулировать на основе приобретенных знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам.

**При оценке устных ответов учащихся учитываются:**

- степень осознанности, понимания изученного,
- полнота и правильность ответа,
- языковое оформление ответа с точки зрения норм естественного литературного языка и предмета «психология общения».

**При устном ответе для получения отметки ученик:**

- демонстрирует знание и понимание материала,
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий, характеристику явлений и процессов;
- может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- обосновывает собственную точку зрения, используя различные аргументы; иллюстрирует психологические явления примерами из истории, социального и личного опыта;
- дает адекватную оценку психологическим явлениям.

Для оценивания знаний учащихся целесообразно исходить из ряда критериев, определяющих уровень овладения теоретическим материалом курса:

- **Отметка «5»** выставляется при условии, если учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привёл собственные примеры, правильно раскрывающие те или иные положения, сделал обоснованный вывод.
- **Отметка «4»** выставляется при условии, если учащийся (не допуская ошибок) правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно или допустил незначительные неточности, не искажающие суть понятий,
- **Отметка «2»** выставляется при условии, если учащийся не раскрыл теоретический вопрос, на заданные вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

**Учебно - тематическое планирование курса  
«Психология общения». 10 класс**

№ урока	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	<b>Раздел 1. Введение.</b> Предмет психологии История развития и отрасли психологии	1	1	
2-3.	<b>Раздел 2.Познавательные процессы, способности</b> Внимание. Воображение.	2	1	1
4.	Память	1	0, 5	0, 5
5.	Мышление	1	0, 5	0, 5
6-7.	Способности. Интеллект	2	1	1
8.	Творческие способности. Креативность	1	0, 5	0, 5
9.	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга	1	0, 5	0, 5
10.	<b>Раздел.3. Личность.</b> Личность	1	0, 5	0, 5
11.	Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд	1	1	
12.	Индивидуальная теория личности. А. Адлер	1	1	
13.	Бихевиоризм	1	1	

14.	Гуманистическая теория личности. А. Маслоу	1	1	
15-16.	Темперамент	2	1	1
17.	Характер	1	0,5	0,5
18.	Самосознание. «Я – концепция»	1	0,5	0,5
19.	Самоотношение	1	0,5	0,5
20.	Эмоции и чувства	1	0,5	0,5
21.	Любовь	1	0,5	0,5
22.	Экология любви	1	0,5	0,5
23.	Дружба	1	0,5	0,5
<b>Раздел 4. Саморегуляция.</b>				
24.	Стресс	1	0,5	0,5
25.	Саморегуляция	1	0,5	0,5
26-27.	Профилактика аддиктивного поведения	2	1	1
28.	Позитивное мышление	1	0,5	0,5
<b>Раздел 5. Возрастная психология</b>				
29-30.	Психологические особенности развития ребенка	2	1	1
31.	Ранний и младший школьный возраст	1	0,5	0,5
32.	Подростковый возраст	1	0,5	0,5
33.	Юность	1	0,5	0,5
34.	Психология взрослого человека.	1	1	
35.	Геронтопсихология.	1	1	
<b>Всего</b>		35	21	14

## Содержание изучаемого курса 10 класс

### Раздел 1. Введение.

1. Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии

### Раздел 2. Познавательные процессы, способности

2. Внимание. Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания.

3. Воображение. Виды и функции воображения.

4. Память. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника.

5. Мышление. Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления

6-7. Способности. Интеллект. Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей. Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей

8. Творческие способности. Креативность. Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности.

9. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Влияние МПАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.

### Раздел 3. Личность

10. Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.

11. Психодинамическая теория личности. З. Фрейд

12. Индивидуальная теория личности. А. Адлер

13. Бихевиоризм

14. Гуманистическая теория личности. А. Маслоу
- 15-16. Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.
- 17-18. Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.
19. Самосознание. "Я - концепция". Структура и функции самосознания. Понятие «Я - концепции»
20. Самоотношение. Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека.
21. Эмоции и чувства. Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций
22. Любовь. Экология любви. Любовь в жизни человека.
23. Разные стороны чувства любви. Модели любви. Характер отношений.
23. Дружба. Феномен дружбы.

#### **Раздел 4. Саморегуляция.**

24. Стресс. Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека.
25. Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.
- 26-27. Профилактика аддиктивного поведения. Понятие «аддиктивное поведение». Стадии формирования аддиктивного поведения. Возникновение и развитие зависимостей. Умение сказать «нет».
28. Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления.

#### **Раздел 5. Возрастная психология.**

- 29-31. Психологические особенности развития ребенка. Ранний и младший школьный возраст. Общие вопросы возрастной психологии.
32. Подростковый возраст. Психологические и физиологические особенности подросткового возраста.
33. Юность. Психологические и физиологические особенности юношеского возраста.

#### **Диагностический инструментарий**

##### **Раздел 1. Введение**

1. Тест «Какой вы психолог?» (Московина Л. Энциклопедия психологических тестов)

##### **Раздел 2. Познавательные процессы, способности**

1. Тест «Корректирующая проба»
2. Упражнения «Логичность», «Сложные аналогии»
3. Методика ШТУР.
4. Тест «Насколько я левша?» (Жариков Е., Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»).
5. Тест «Воображение» И. В. Дубровина

##### **Раздел 3. Личность**

1. Мини - тест «Мои ценности»
2. Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации» А. Маслоу
3. «Теппинг – тест» Е. П. Ильина для ориентировочного выявления типа своей нервной системы
4. Тест –опросник Г. Айзенка
5. Упражнение «Характер»
6. Тест «Настоящий друг» (Психология личности. Тесты, опросники, методики. Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)

##### **Раздел 4. Саморегуляция.**

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности
2. Тест «Вы умеете быть счастливым?»

##### **Раздел 5. Возрастная психология**

1. Упражнение «Проблема смысла жизни»
2. Упражнение «Мой день через 10 лет»

## Литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Ось – 89, 2000.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие к курсу «Психология человека». – М.: Пед. Общество России, 1999.
3. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001.
4. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия /Сост. К.В. Сельченков. – МН.: Харвест, 1999.
5. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2006.
6. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: ВЛАДОС, 1999.
7. Рогов Е.И. Психология познания. – М.: ВЛАДОС, 2001.
8. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 1999.
9. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. – М.: Генезис, 2010.
10. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. Психология 8-11 класс. Учебник. – СПб: Питер, 2001.
11. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-н/Д., 2002.
12. Словарь психолога-практика /Сост. С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 2001.
13. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 2000.
14. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2000.
15. Фопель К. Энергия паузы: Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001.
16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать?: В 4-х т. – М.: Генезис, 1998-1999.
18. [5ka.su/ref/psihologiya/0\\_object74102.html](http://5ka.su/ref/psihologiya/0_object74102.html)
19. [psy.1september.ru/articlef.php](http://psy.1september.ru/articlef.php)

### Список литературы для учащихся

1. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – Ч.1. Основы психологии: 10 кл.
2. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – Ч.2. Психология общения: 11 кл.
3. Чистякова С. Н. «Твоя профессиональная карьера» учебник для учащихся 8-11 «Просвещение», 2007 г.
4. [www.dobrye-mysli.ru](http://www.dobrye-mysli.ru)
5. [5ka.su/ref/psihologiya/0\\_object74102.html](http://5ka.su/ref/psihologiya/0_object74102.html)
6. [psy.1september.ru/articlef.php](http://psy.1september.ru/articlef.php)