**Рабочая программа ФК ГОС**

**Факультативный курс для 11 класса**

**Пояснительная записка**

Данный курс посвящен актуальной проблеме – обучению и воспитанию старших школьников (учащихся 11 классов). Пройдя через все трудности этого жизненного этапа, старший школьник приобретает опыт, который со временем сделает его полноправным членом общества. Именно сейчас он осваивает необходимые в будущей жизни социальные навыки. Этот период связан с поиском своего места в жизни, реализацией интеллектуального, личностного и творческого потенциала. В развитии этого потенциала заключается суть личностно-ориентированной модели образования, которая предполагает обучение и воспитание ребенка и оказание ему своевременной психолого-педагогической поддержки.

Программа «Психологический курс» имеет социально-педагогическую направленность; предназначена для развития ***мотивов***, лежащих в основе межличностных отношений старших школьников :

- осознания опасений и страхов;

- желания «быть как все» и следовать принятым социальным нормам;

- любопытства в основе действий и поступков по отношению к другим людям;

- чувства благодарности, эмпатии, ценности другого человека и себя самого.

Программа модифицированная, разработана на основе программы социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М.Ю. Савченко, Москва, Вико, 2015 год. Преимуществом данной программы является то обстоятельство, что в ней выход на личностные проблемы участников идет через работу с поведением в конкретных ситуациях, через освоение навыков, специфика которых состоит в том, что овладение ими возможно только при работе со своей личностью. Обучение по программе даёт учащимся возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого ученик приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию.

**Цель:** формирование мотивов, лежащих в основе межличностных отношений старших школьников.

**Задачи:**

Обучающие:

 - осознание различных видов мотивов межличностных отношений;

- усвоение способов разрешения собственных проблем;

Развивающие:

- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;

- развитие доверия к окружающим людям;

- позитивное развитие мотивов межличностных отношений;

Воспитательные:

- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся;

- воспитание у учащихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию, здоровью;

- формирование навыков саморегуляции.

 Программа предназначена для учащихся 11 классов. Программа рассчитана на 34 занятия (по 1 часу каждое). Это минимальное время, необходимое для достижения результата, так полноценная работа группы возможна при условии, что каждое занятие содержит все разделы: информационный блок, тематические упражнения, обсуждение итогов.

В структуре программы можно выделить три этапа: ознакомительный, этап самопознания и развивающий. В ходе занятий решаются многие задачи. Одним из существенных аспектов является психологическая готовность старшеклассников к эффективному взаимодействию с окружающими, которое строится на внутренней личностной свободе и на овладении конкретными

психологическими навыками общения с окружающими. Эти навыки должны дать подросткам возможность полно и свободно выражать себя, делать отношения с окружающими искренними и открытыми.

 В содержание программы включены проективные методики, приемы социодрамы, ролевые игры, сложный блок теоретической информации по психологии, просмотр видеофильмов с их последующим обсуждением, а также элементы психогимнастики. Многие занятия заканчиваются созданием «итогового продукта»: памятки по теме, плаката, коллажа.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны:

знать:

- основы общей психологии;

- базовую психологическую терминологию;

- способы саморегуляции.

уметь:

- конструктивно решать конфликтные ситуации;

- самостоятельно принимать решения;

- правильно оценивать свое поведение и поведение других людей;

- отстаивать свою точку зрения, не прибегая к грубости и угрозам;

- оказывать поддержку окружающим;

- считаться с позициями и взглядами других людей;

- преодолевать собственные страхи и разрешать проблемы мирным путём;

- противостоять физическим и интеллектуальным нагрузкам.

 Контроль работы учащихся осуществляется посредством тестов, оценки и самооценки письменных работ учащихся, написания критической статьи, эссе.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество****часов** | **Контроль** |
| 1. | **Введение к курсу занятий. Презентация цикла** | **1** | Диагностика |
| 2. | **Правила тренинговых занятий.** | **1** | Оформление буклета с правилами |
| 3. | **Понятие о личности.** | **1** | Диагностика |
| 4. | **Методы психологии.** | **1** | Самоанализ проекции |
| 5. | **Ценностные ориентации личности.** | **1** | Составление личного плана |
| 6. | **Воображение. Групповая оценка.** | **1** | Анализ групповой работы |
| 7. | **Отношение к окружающим.** | **1** | Диагностика |
| 8. | **Конструктивное взаимодействие.** | **1** | Анализ ролевых позиций |
| 9. | **Темперамент.** | **1** | Диагностика |
| 10. | **Характер.** | **1** | Диагностика |
| 11. | **Характеристики человека.** | **1** | Составление личностного портрета |
| 12. | **Просмотр художественного видеофильма** | **1** | Я-сообщение |
| 13. | **Обсуждение фильма.** | **1** | Диагностика |
| 14. | **Потребности человека.** | **1** | Я-сообщение |
| 15. | **Просмотр художественного фильма** | **1** | Диагностика |
| 16. | **Обсуждение фильма**. | **1** | Диагностика |
| 17. | **Интеллект.** | **1** | Диагностика |
| 18. | **Эмоции, мимика и жесты.** | **1** | Контрольное упражнение |
| 19. | **Наши чувства.** | **1** | Диагностика |
| 20. | **Навыки распознавания эмоций и чувств.** | **1** | Контрольное упражнениечувства в этюдах |
| 21. | **Активное слушание.** | **1** | Диагностика |
| 22. | **Мотивы взаимоотношений.** | **1** | Диагностика |
| 23. | **Наш гнев.** | **1** | Анализ ролевых позиций |
| 24. | **Тренировка гибкости поведения.** | **1** | Анализ ролевых позиций |
| 25. | **Стресс.** | **1** | Оформление буклета «Как бороться со стрессом» |
| 26. | **Опыт общения.** | **1** | Диагностика |
| 27. | **Просмотр художественного фильма** | **1** | Самодиагностика |
| 28. | **Обсуждение фильма.** | **1** | Я-сообщение |
| 29. | **Умение понимать других.** | **1** | Разработка памятки |
| 30. | **Как мы общаемся.** | **1** | Диагностика |
| 31. | **Наши поступки.** | **1** | Диагностика |
| 32. | **Позитивное безусловное отношение к окружающим.** | **1** | Коллаж |
| 33. | **Итоговое занятие.** | **1** | Письмо другу |
| 34. | **Написание эссе.** | **1** | Эссе |
|  | **Всего часов** | **34** |  |

**Содержание занятий**

**1. Введение к курсу занятий. Презентация цикла.**

Освещение вопроса «Что такое психология». Знакомство с тренинговой процедурой. Обобщение ожиданий участников.

**2. Правила тренинговых занятий.**

Формирование навыков работы в малых группах. Обучение релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств. Выработка норм поведения.

**3. Понятие о личности.**

Знакомство с понятием «личность». Формирование понятийного аппарата. Закрепление тренингового стиля общения.

**4. Методы психологии.**

Знакомство с методами психологии. Проективный тест. Сознательное и бессознательное.

**5. Ценностные ориентации личности.**

 Качества личности. 4 составляющих личности. Развитие рефлексии, навыков планирования и целеполагания.

**6. Воображение. Групповая оценка.**

Навык групповой работы. Формирование адекватного самовосприятия. Подготовка к самопознанию.

**7. Отношение к окружающим.**

Использование диагностического теста Т. Лири. Понятие самоценности.

**8. Конструктивное взаимодействие.**

Способы взаимодействия. Видение своих действий и действий окружающих. Анализ позиций в ролевых ситуациях.

**9. Темперамент.**

Знакомство с понятием «темперамент» и его структурными элементами. Формирование представлений о причинно-следственных связях в познании кого-либо или чего-либо.

**10. Характер.**

Знакомство с понятием «характер». Развитие навыков объективного описания. Закрепление позитивного отношения к окружающим. Формирование адекватной самооценки. Умение оценивать свои сильные и слабые стороны.

**11. Характеристики человека.**

Закрепление навыков объективного описания. Поддержание благоприятного психоэмоционального фона.

**12. Просмотр художественного видеофильма**

**13. Обсуждение фильма.**

Выстраивание сообщений в контексте межличностных отношений.

**14. Потребности человека.**

Формирование мотивов самопознания. Понятие о потребностях по А.Маслоу. Осознание себя. Внимание к поведению других. Многогранность человеческой индивидуальности.

**15. Просмотр художественного фильма**

**16. Обсуждение фильма**.

 Выстраивание **сообщений** с позиции самопознания

**17. Интеллект.**

Знакомство с понятием «интеллект». Вербальный интеллект. Способности человека.

**18. Эмоции, мимика и жесты.**

Развитие навыков взаимопонимания, интуитивного распознавания людей. Невербальный интеллект.

**19.Наши чувства.**

Взаимосвязь эмоций и характера. Чувственное восприятие.

**20. Навыки распознавания эмоций и чувств.**

Усвоение способов и приёмов распознавания окружающих. Способность думать, брать ответственность за свои слова, поступки и действия

**21. Активное слушание.**

Умение слушать. Работа с чувствами.

**22. Мотивы взаимоотношений.**

Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств.

**23. Наш гнев.**

Формирование навыков оптимального поведения в критических ситуациях. Отработка навыка конструктивно решать конфликты через ролевые игры. Контроль за негативными эмоциями.

**24. Тренировка гибкости поведения.**

Закрепление позитивного опыта эмоционального контроля. (работа в ролевых играх)

**25. Стресс.**

Умение противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам. Техника быстрого снятия стресса.

**26. Опыт общения.**

Осознание своих идеалов и чувств. Осознание проблем в отношениях с людьми.

**27. Просмотр художественного фильма**

**28. Обсуждение фильма.**

Выстраивание сообщений с позиции межличностных отношений.

**29. Умение понимать других.**

Развитие навыков конструктивного взаимодействия. Законы общения.

**30. Как мы общаемся.**

Причины, затрудняющие и облегчающие общение.

**31. Наши поступки.**

Мотивы поступков. Обратная связь.

**32. Позитивное безусловное отношение к окружающим.**

Чем мы обязаны другим. Закрепление навыков позитивного восприятия себя и окружающих. Закрепление навыков сотрудничества

**33. Итоговое занятие.**

Человек среди людей. Закрепление позитивной установки во взаимоотношениях. Закрепление положительной групповой динамики

**34. Написание эссе.**

Выражение отношения к курсу. Отражение своих чувств и ощущений

**Методическое обеспечение учебного процесса**

***Формы учебных занятий***

Теоретические занятия: ознакомление с новым материалом в форме лекции, беседы.

Практические занятия: ролевые игры, редакционные летучки, психологические и профессиональные тренинги, дискуссия, практическая работа, творческая работа, критический разбор, круглый стол.

***Формы контроля работы***

Тесты, оценка и самооценка письменных работ учащихся, написание критической статьи, эссе.

***Педагогические методы и приёмы***

Объяснительно-иллюстративный: рассказ, объяснение, иллюстрирование примерами, показ наглядных пособий. Словесный: беседа, обсуждение, консультации, комментарии педагога, выступление учащихся. Частично-поисковый: ответы на вопросы, поиск информации, «мозговой штурм». Практический: выполнение заданий, практических работ, заполнение таблиц, работа в группах, творческая командировка, репродукция, критический анализ, самооценка, наблюдение. Видеометод: просмотр художественных фильмов.

***Дидактический материал***

Подшивка газеты «Школьный психолог»; видеоматериалы; раздаточный материал: конверты с карточками с различными заданиями; тексты с определениями терминов; тесты; схемы и др.

**Материально-техническое обеспечение программы**

Кабинет для занятий, доска; видеопроектор; диски с видеозаписями; цифровой фотоаппарат; бумага формата А 4 и А3, бумага для записей, магнитофон с аудиозаписями, канцтовары.

**Список литературы**

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. М.: Просвещение, 1998.
2. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. С-Пб.: Питер, 2002.
3. Генкин Е. Психологические опыты. С-Пб.: Питер, 1997.
4. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога. М.: Просвещение, 1989.
5. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. С-Пб.: Питер, 1996.
6. Карнеги Д., учительская газета, № 1- 10, 1990.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989.
8. Кревцова С., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М.: Генезис, 1999.
9. Лабунская В.А., Менджерицкая Ю.А., Бреус Е. Д. Психология затрудненного общения. Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М.: Академия, 2001.
10. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг. Ярославль: Академия развития, академия холдинг, 2002.
11. Немов Р.С. Психология. Пособие для учащихся, М.: Просвещение, 1995.
12. Родионов В. А. Я и все, все, все. Ярославль: Академия развития, академия холдинг, 2002.
13. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 1990.
14. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./под ред. Дубровиной И.В., 3-е изд., М.: Академия, 1998.
15. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М.: Вако, 2005.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая школа, 1995.