

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16 г. Бирюсинска

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № _____
от _____
Руководитель МО:
/_____/_____

Согласовано
с заместителем
директора
по УВР

/_____/_____ /

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 16
Приказ № _____ от _____
/_____/_____ /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Практическая психология:
психология успеха»

Педагог – психолог
Иванова А.Н.

г. Бирюсинск
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для разработки программы практической психологии были проанализированы следующие учебные пособия: Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004; Асеев В.Г. Проблема мотивации и личность // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974; Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – Спб. 2003; Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс-дистресс - проблема XX века. - М., 1997; Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. - М.: Магистр, 1998; Деркач А.А. Проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. № 1. 1999; Столяренко Л.Д. Социальная психология – Ростов н/Д, 2009; Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогрес, 1990; Фромм Э. Природа благополучия // Психотерапия и духовные практики: Подход Запада и Востока к лечебному процессу. - Минск: Вида-Н, 1998; Чалдини Р. Психология влияния. - СПб.: Питер, 1999.

Общая характеристика практического элективного курса:

Поиск себя, создание себя как успешного человека, лучшие люди Земли всегда начинали с решения двух главных вопросов: сначала – каким быть, а потом уже – кем быть.

«Сотвори свое успешное будущее» - означает суметь самому себя воспитать, сформировать свою готовность к реальной послешкольной жизни, свой характер и устремления, чтобы взрослая жизнь после школы стала счастливой, полезной для себя и для общества, полнокровной, обеспеченной и успешной.

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. В нашем обществе ценится успех, но уже как свершившийся факт — редко кто задумывается над тем, как именно достигается этот успех. Так же в обществе, особенно в СМИ, пропагандируется искаженный образ успеха, успешной личности.

В существующих ныне образовательных программах мало разработаны вопросы о снятии избыточного напряжения со школьника, об обучении его методам противодействия стрессу, в том числе и информационному, не говоря уже о выработке навыков активного слушанья, самопрезентации и саморегуляции, так необходимых для достижения успеха. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни.

Старший школьный возраст (10 класс) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Данный элективный курс рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся смогут применить эти умения в жизни. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

Структура курса. Элективный курс практической психологии «Психология успеха» состоит из пяти разделов:

1. Введение.
2. Личность.
3. Коммуникация.
4. Психология влияния.
5. Технологии успеха.

Цель данного курса: сформировать психологическую готовность учащихся к вступлению во взрослую самостоятельную жизнь.

Задачи курса:

- развить у учащихся уверенность в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности;
- усилить личностные ресурсы;
- обучить навыкам конструктивного поведения;

В результате изучения спецкурса учащиеся должны знать:

- теоретические основы психологии личности;
- психологические принципы, лежащие в основе человеческого поведения;
- правила межличностного взаимодействия;
- секреты «Психологии влияния»;
- технологии достижения успеха.

уметь:

- конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- быть уверенным в себе, в своих способностях;

- отстаивать свои позиции конструктивными способами;
- рефлексировать свои поступки и поведение.
- владеть приемами саморегуляции.
- четко ставить цель и представлять возможные шаги по ее реализации.

Спецкурс рассчитан на 1 год обучения (34 часа) и предназначен для учащихся 10-го класса.

Тематическое планирование

Наименование раздела	Кол-во часов
Знакомство. Введение.	1
Личность	7
Коммуникация	7
Психология влияния	8
Технологии успеха	9
Заключительное занятие	2
Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	
			план	факт
1	Понятие «Успех». Откуда берется успех.	1		
2	Потенциал личности.	1		
3	Уверенность в себе.	1		
4-5	Самоорганизация.	2		
6-7	Эмоции и чувства.	2		
8	Тренинговое занятие «Познай себя»	1		
9	Виды коммуникации.	1		

10	Барьеры в коммуникации.	1		
11	Позиции в коммуникации.	1		
12	Активное слушание.	1		
13	Правила ведения беседы.	1		
14	Коммуникативная игра «Пойми меня».	1		
15	Характеристика влияния.	1		
16	Орудия влияния.	1		
17	Манипуляция.	1		
18	Масса. Толпа. Публика.	1		
19	Убеждение, внушение, психическое заражение.	1		
20	Механизмы защиты от влияния.	1		
21	Тренинговое занятие «Я хозяин своей жизни»	1		
22	Успех. Составляющие успеха.	1		
23	Стратегии успеха.	1		
24	Целеполагание. Планирование достижений.	1		
25	Интеллект успеха.	1		
26-28	Творчество как составляющая успеха.	3		
29	Самостоятельность. Ответственность.	1		
30	Препятствия. Пути их преодоления.	1		
31	Ресурсы и сила.	1		
32	Гибкость и устойчивость в достижении успеха.	1		
33-34	Тренинговое занятие «Я - успешный человек»	2		

Список используемой литературы:

1. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личность // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974;
2. Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004;
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М,1997.
4. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – Спб. 2003;
5. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс-дистресс - проблема XX века. - М., 1997;
6. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. М.: Магистр, 1998;
7. Деркач А.А. Проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. № 1. 1999;
8. Казанский О.А. Игры в самих себя. М., 1995.
9. Козлов Н. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. М., 1993.
10. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997;
11. Куликов Л. Мозаика радости. СПб., 1997.
12. Панкратов, В.Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация. - Изд-во Института Психотерапии, 2000.
13. Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В. Психология для старшеклассников. М., 2002.
14. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1997.
15. Пругченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М., ЭКСМО-Пресс, 2001.
16. Пиз, А. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам - Нижний Новгород: Ай Кью, 1992. 265 с.
17. Столяренко Л.Д. Социальная психология – Ростов н/Д, 2009;
18. Сидоренко, Е.В. Тренинг влияния и противост. влиянию. — СПб: Речь,2002. — 256
19. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогрес, 1990;
20. Фромм Э. Природа благополучия // - Минск: Вида-Н, 1998;
21. Чалдини Р. Психология влияния. - СПб.: Питер, 1999.