

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
г. Глазова Удмуртской Республики

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании МС  
«30» августа 2023 г.  
Протокол №1

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ «СОШ №1»  
\_\_\_\_\_ А.А.Пригода  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 170 - Д

**«ПРИНЯТО»**

на заседании  
педагогического совета  
«31» августа 2023 г.  
Протокол №1

**Рабочая программа**  
факультатива  
«Смыслы, ценности, цели. Как найти свои»  
10 класс

Составители: Кононова Е.Н., педагог-психолог

2023 – 2024 учебный год

## **Пояснительная записка.**

### **1. Обоснование и необходимость разработки и внедрения программы курса по выбору.**

Возрастные особенности, социальная ситуация развития одиннадцатиклассников определяют необходимость введения данного курса. Поэтому актуальность курса очевидна определяется необходимостью проведения работы по познанию школьника самого себя и окружающих, по формированию самосознания, волевой регуляции, по развитию коммуникативной культуры. Полученные знания, навыки помогут школьнику (выпускнику) в профессиональной деятельности, более безболезненно войти во взрослую жизнь.

### **2. Цель программы.**

Помочь школьнику стать социально адаптированным через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание самого себя, человеческих отношений.

### **3. Задачи программы.**

*Образовательные задачи:*

- дать школьнику основные знания по психологии общения, межличностной психологии, тем самым повышая уровень психологической компетентности учащихся
- дать школьнику знания о самом себе и научить его получать эти знания

*Воспитательные задачи:*

- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции
- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию

*Развивающие задачи:*

- создать условия для раскрытия творческого потенциала
- развить рефлексивность как процесс познания и понимания школьником самого себя
- создать условия для раскрытия творческого потенциала
- совершенствовать коммуникативные умения.

### **4. Формы организации занятий, используемые методы.**

Групповые занятия с элементами социально-психологического тренинга. Часть учебного материала учащиеся получают в форме лекций. Будут использованы также

- психодиагностические методы исследования личности,

- экспрессивные методы творческого самовыражения в движении, рисунках, в письменных работах,
- методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование, игры.

### **5. Особенности организации занятий курса.**

Организация занятий по программе " Познай себя и окружающих" опирается на использование следующих принципов:

- ✓ свободного выражения своего мнения,
- ✓ взаимоуважения,
- ✓ доверительности,
- ✓ обратной связи,
- ✓ безоценочности.

Место проведения занятий: предметный кабинет по расписанию, кабинет педагога психолога.

Оптимальное число учащихся 10-15 человек.

Продолжительность курса: 34 часа I

Периодичность занятий: 1 час в неделю в течение учебного года

### **6. Предполагаемый результат.**

*По результатам курса учащиеся должны овладеть:*

- знаниями по основам межличностной психологии, психологии общения,
- навыками рефлексии,
- навыкам волевой регуляции,

*обучающиеся должны уметь:*

- находить выход из проблемной ситуации,
- объективно оценивать свои индивидуальные особенности, возможности, принимать их,
- адекватно выходить из стрессовой ситуации.

### **7. Формы отчета учащихся по курсу.**

В данном курсе не применяется традиционная качественная шкала оценок. Тем не менее, учащиеся будут заполнять рабочие листы. Курс заканчивается собеседованием.

### **8. Тематическое содержание курса.**

№	Тема	Всего часов	лекции	практикум	Форма контроля
1.	О курсе «Смыслы, ценности, целию	1	1	-	

	Как найти свои»				
2.	Наши эмоции. Культура эмоций. С чего она начинается?	2	1	1	
3.	Урок самопознания и откровенности	1	-	1	
4.	Состояние эмоционального покоя. Как его достичь?	1	-	1	
5.	Состояние умственного покоя. Как его достичь?	1	-	1	
6.	Особенности эмоционального общения. Тренинг положительного эмоционального контакта	3	-	3	тренинг
7.	Что такое стресс? Как с ним справится	2	1	1	
8.	Злость и агрессия. Что делать со злостью и агрессией?	3	1	2	
9.	Я и другие. Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе?	3	1	2	Выполнение теста
10.	Развитие навыков самообладания	5	2	3	
11.	Способность к	4	1	3	

	осознанному преднамеренному эмоциональному контакту в процессе делового общения				
12.	Личность. Группа. Коллектив. Учимся говорить «нет» . Групповая дискуссия «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение».	3	1	2	
13.	Диагностика акцентуации характера, межличностных отношений	4	-	4	Выполнение тестов
14.	Итоговое занятие. Собеседование.	1	-	1	
<b>Итого</b>		34			

### **Содержание курса.**

#### **Тема 1. О курсе "Смыслы, ценности, цели. Как найти свои" (1 час).**

1. Определение основных целей занятий.
2. Выяснение ожиданий учащихся.
2. Установление групповых норм и правил.
3. Выполнение упражнений "Знакомство", "Мое лето было...", "Живая анкета".

#### **Тема 2. Наши эмоции. Культура эмоций. С чего она начинается? (2 часа).**

1. Знакомство с понятием "эмоция".
2. Способы выражения эмоций.
3. Язык жестов и мимика.

#### **Тема 3. Урок самопознания и откровенности. (1 час).**

1. Самопознание. Тренировка способности к самораскрытию.
2. Выполнение упражнений "Зато...", "Долг и право", "Закончи предложение, "Живая анкета"
3. Рисунок на тему "Внутренняя сущность".

**Тема 4. Состояние эмоционального покоя. Как его достичь? (1 час).**

1. Овладение техниками по работе с негативными эмоциями.
2. Выполнение упражнений "Моя Вселенная", "Дневник эмоций"

**Тема 5. Состояние умственного покоя. Как его достичь? (1 час).**

1. Работа с понятием "умственный покой".
2. Овладение техниками. Выполнение упражнений "Закончи предложение -2", "Я могу.."

**Тема 6. Особенности эмоционального общения. (3 часа).**

1. Работа с понятием "общение", виды общения, уровни общения.
2. Тренинг положительного эмоционального контакта.
3. Выполнение упражнений "Слова", "Передай Движение", "Комплимент".

**Тема 7. Что такое стресс? Как справиться со стрессом? (2 часа).**

1. Знакомство с понятием "Стресс", его отличительными признаками.
2. Овладение способами борьбы со стрессом. I
3. Правила профилактики стрессовых состояний.

**Тема 8. Злость и агрессия. Что делать со злостью и агрессией? (3 часа).**

1. Понятие агрессивность. Ее проявления.
2. Анализ своего состояния, осознание вреда агрессивного поведения.
3. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
4. Выполнение упражнений «Как я зол», «Агрессивное существо», «Рецепт агрессивности», «Лист гнева», «Датский бокс», «Договор о поведении», «Подарок для самого агрессивного», групповая дискуссия.

**Тема 9. Я и другие. Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе? (3 часа).**

1. Работа с понятием "самооценка", виды самооценки, уровни самооценки.
2. Выполнение тестового задания "Мои взаимоотношения с одноклассниками".
3. Выполнение упражнений "День бывает...", "Живая анкета".
4. Диагностика уровня самооценки у учащихся.

**Тема 10. Развитие навыков самообладания (5 часов)**

1. Понятие "психологическая защита".
2. Методика психологической защиты при общении с неприятными вам людьми
3. Упражнения "Определения", "Обида" (рисунок), "Средний возраст", "Живая анкета".

4. Ролевой тренинг.
5. Эмоциональные переживания и выражение лица.
6. Понятие "мимика", "пантомимика". Чтение "по лицам".
7. Выполнение упражнений "Пантомима", "Живая анкета".
8. Формирование нейтрального отношения к отрицательным воздействиям.
9. Формирование нейтрального отношения к отрицательным воздействиям через упражнения
10. Причины трудностей формирования эмоционального контакта.

**Тема 11. Способность к осознанному преднамеренному эмоциональному контакту в процессе делового общения (4 часа).**

1. Стили общения. Деловое общение. Особенности.
2. Выполнение упражнений "Колпак", "Житейская психология", "Понимание", "Рисунок".
3. Ролевой тренинг.
4. Методика формирования эмоционального контакта в процессе делового общения.

**Тема 12. Личность, группа, коллектив (3 часа).**

1. Понятия "личность", "группа", "коллектив".
2. Учимся говорить «Нет». формирование у школьников навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь).
3. Групповая дискуссия «Как люди вокруг нас могут оказывать влияние на наше поведение»
4. Упражнение «Откажись».
5. Групповая работа над памяткой "Как сказать нет". Обсуждение.

**Тема 13. Диагностика своих индивидуальных особенностей (4 часа).**

1. Диагностика темперамента, свойств нервной системы.
2. Диагностика акцентуации характера.
3. Диагностика межличностных отношений.

**Тема 14. Собеседование. Подведение итогов (1 час).**

1. Групповое общение по пройденным темам.
2. Беседа по теме " Мои ожидания - результат

Реализовать данную программу можно, используя программу учебного курса «Учись нравственному самовоспитанию» (автор-кандидат психологических наук А.А.Востриков); программа интенсивного курса «Культура эмоций» (автор - кандидат психологических наук А.А.Востриков); программа социально-психологического тренинга межличностного общения (автор А.С. Прутченков).

**Список литературы.**

1. Майоре Д. Социальная психология. - МЧ 2002.
2. Милтс А. А. Гармония и дисгармония личности. - М., 1990.
3. Панкратов В. Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация. - М., 2001.