

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ЛИЦЕЙ № 1535»

119048, г. Москва
ул. Усачева, д. 50

тел./факс: (499) 245-57-42

e-mail: 1535@edu.mos.ru
<http://lyc1535.mskobr.ru/>

ОКПО 42440322

ОГРН 1027700587672

ИНН 7704118139

КПП 770401001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Лицей № 1535



Т.В. Воробьева

2017 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
Психология общения

для учащихся 7-8 классов

Программа составлена
Одинцова В.В.

МОСКВА
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практика психологического консультирования подростков убеждают в необходимости разработки и реализации программы психологического кружка, которая поможет учащимся 7-8-х классов:

- познакомиться с психологией как наукой;
- узнать особенности своей личности;
- узнать закономерности основных психических функций (восприятия, ощущения, внимания, памяти);
- узнать особенности своего темперамента, мышления;
- определить свои интересы и склонности;
- понять некоторые закономерности развития человеческих отношений и др.

Специфика данного вопроса такова, что здесь неприменимы традиционные отношения между учителем и учеником, и традиционные формы преподавания.

Программа кружка состоит из 5 смысловых частей. Во второй части - «Личностное самоопределение» - дается возможность каждому узнать свои интересы и склонности; особенности темперамента, мышления, памяти, внимания. Третья часть «Социальные навыки» представляет собой тренинг различных социально-полезных навыков (борьбы со стрессом, предэкзаменационной тревожностью; выхода из конфликтной ситуации; уверенного поведения; публичного выступления; самоорганизации и самоконтроля; общения и конструктивного взаимодействия).

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на реализацию познавательных и частично профориентационных целей учащихся; развитие самосознания и рефлексивных способностей учащихся; формирование потребности в личностном росте; профессиональном самоопределении; овладение социально-полезными навыками (борьбы со стрессом, предэкзаменационной тревожностью; выхода из конфликтной ситуации; уверенного поведения; публичного выступления; самоорганизации и самоконтроля; общения и конструктивного взаимодействия).

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ, НОВИЗНА

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, часто сопровождающийся острым переживанием своего взросления (агрессия, непослушание, алкоголь, школьные трудности). Именно в этом возрасте у старшеклассников максимально выражено стремление к самопознанию. Групповые психологические занятия дают возможность подросткам поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о взаимоотношениях с миром, обсудить важные для них темы, высказать свою точку зрения, утвердиться в собственной ценности, что является необходимым условием личностного развития и разрешения психологических проблем. Программа ориентирована на интересы учащихся и потому помогает решать важные учебно-воспитательные задачи, углубляя и расширяя социально-психологические знания учащихся; программа составлена с учетом возрастных особенностей детей.

ЦЕЛИ

Программа кружка ориентирована на знакомство с психологией как наукой, расширение собственной информированности в сфере психологического знания; на личностное самоопределение подростка; на развитие личностных качеств и способностей через изучение психологических процессов, на овладение социально-полезными навыками (борьбы со стрессом, предэкзаменационной тревожностью; выхода из конфликтной ситуации; уверенного поведения; публичного выступления; самоорганизации и самоконтроля; общения и конструктивного взаимодействия); на повышение уровня психологической компетентности учащихся; расширение границ самовосприятия; формирование адекватной самооценки; пробуждение потребности в самосовершенствовании.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- раскрыть предмет психологии, теоретические подходы и методы исследований.
- показать особенности психологического подхода в изучении человека.
- расширить познавательную активность учащихся.
- сформировать у подростков способности к саморазвитию.
- показать способы развития своих способностей (внимание, память, мышление).
- обогатить навыки общения, публичного выступления, самонаблюдения.
- профориентационная задача – познакомить с работой психолога-практика
- познакомить с индивидуально-личностными особенностями темперамента, мышления;
- определить интересы и склонности учащихся;
- познакомить с закономерностями развития человеческих отношений;
- обогатить репертуар социально-полезных навыков (борьбы со стрессом, предэкзаменационной тревожностью; выхода из конфликтной ситуации; уверенного поведения; публичного выступления; самоорганизации и самоконтроля; общения и конструктивного взаимодействия).
- профориентационная задача – познакомить с работой психолога-практика.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа имеет комплексный характер и направлена на актуализацию процессов личностного самоопределения, а также на формирование социально-полезных навыков, что позволяет осуществлять воздействие на когнитивном (знания), поведенческом (навыки) и эмоциональном (самоотношение) уровнях.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

Программа рассчитана на применение в 7-9-х классах при одногодичном цикле обучения.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа рассчитана на 72 академических часа.

Группа работает 1 раз в неделю по 2 академических часа (по 45 минут).

Групповая работа – информационные лекции, беседы, игровые, тренинговые и творческие задания, сюжетно-ролевые игры на отработку различных навыков; развитие способностей.

Индивидуальная работа – выполнение методик, направленных на оценку своих способностей, индивидуально-типологических качеств (тесты), проективных рисунков, коллажей, самоописаний, сочинений, докладов и сообщений по темам.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- общие основы психологических знаний, психологии человеческой деятельности и познавательных процессов, психологии общения;
- элементарные сведения о комплексе психологических наук и их разделах;
- как с помощью психологических знаний можно справиться с той или иной проблемой.

умеют:

- ориентироваться в основных психологических терминах;
- применять полученные навыки вербальной/невербальной коммуникации, публичного выступления;
- применять на практике приобретенные знания и умения по развитию внимания, памяти, мышления, саморегуляции, сохранению и укреплению психического здоровья;
- применять полученные навыки вербальной/невербальной коммуникации, публичного выступления, уверенного поведения, борьбы со стрессом и с предэкзаменационной тревожностью, навыки выхода из конфликта;
- применять на практике приобретенные знания и умения по развитию внимания, памяти, мышления, саморегуляции, сохранению и укреплению психического здоровья.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ ОЖИДАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА

- опрос;
- защита докладов;
- защита индивидуальных проектов.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- организация тематических выступлений, участие в ежегодной психологической конференции;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Учебный класс на 15 человек, доска, мел, компьютер, проектор, экран для показа презентаций, фильмов. Рабочие материалы – карточки с заданиями, инструкциями, бланки тестов – на всю группу. Фильмотека.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Радел	Тема	Кол часов	Вид занятий
<i>1) Введение</i>			
	Знакомство. Введение в курс.	1	Тренинг, игровой формат
	Что такое психология. Житейская и научная психология	2	Информационное занятие. Практическая часть (коллективное творчество)
	История психологии. Разделы психологии.	1	Информационное занятие. Практическая часть (коллективное творчество)
<i>2) Психические процессы</i>			
	Ощущение и восприятие.	2	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Внимание.	2	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)

	Память.	2	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Мышление	2	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Воображение.	2	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Сознательное и бессознательное	2	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
<i>3) Личностное самоопределение</i>			
	Эмоции	6	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Мотивация	2	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Саморегуляция. Релаксация	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Личность. Типологические особенности личности. Коллаж «Мой психологический портрет».	2	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Характер	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Темперамент	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
<i>4) Основы психологического исследования</i>			
	Построение психологического исследования	3	Теоретическая часть
	Методы психологического исследования	3	Теоретическая часть, работа в малых группах
	Подготовка индивидуального проекта на конференцию по психологии	3	Практическая работа
<i>5) Социальные навыки</i>			
	Место общения в нашей жизни. Структура общения	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Коммуникативная сторона общения. Вербальное и невербальное общение	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Перцептивная и интерактивная стороны общения	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Конфликты. Способы выхода из конфликтной ситуации	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Эмоции. Способы регуляции эмоций	3	Теоретическая часть и практическая
	Стресс. Как научиться владеть собой?	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Как справиться с предэкзаменационной	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)

	тревожностью.		
	Уверенное поведение	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
	Публичное выступление	3	Теоретическая часть и практическая (игровые упражнения)
<i>б) Итоги</i>			
	Заключительное занятие. Подведение итогов.	1 час	

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Введение.

Знакомство. Введение в курс – это вводное занятие, на котором происходит первая встреча участников программы и педагога, озвучиваются индивидуальные цели и интересы обучающихся, обсуждается план работы учебной группы, формулируются «правила группы», озвучивается техника безопасности и организационные моменты. Проводится в форме тренинга.

Житейская и научная психология – занятие посвящено ответу на вопрос «Что такое психология?». Обсуждается предмет психологии, исторические корни психологической науки, отличие житейского знания от научных терминов, методов. Участники выполняют работу в малых группах – коллаж «Житейская и Научная психология – вместе или врозь?»

История психологии. Разделы психологии. – краткий экскурс в историю психологии, обсуждение различных школ и направлений психологической работы. Современные разделы психологической науки и практики.

Раздел 2: Психические процессы.

Ощущение и восприятие – даётся определение процессов ощущения, восприятия, рассматриваются виды анализаторов, пороги ощущений, ошибки ощущений, свойства восприятия. Иллюзии восприятия. Понятие «фигура-фон» и гештальт-теории. Практические задания на определение предметов с закрытыми глазами, ощущение своего тела в пространстве.

Внимание – определение внимания, виды внимания, свойства внимания, Практическое задание - тестирование и оценка своего внимания (корректирующая проба, красно-чёрные таблицы), упражнения на развитие внимания.

Память – определение памяти, виды памяти, процессы запоминания и забывания. Люди с удивительной памятью. Практическое задание - тестирование и оценка своей памяти (пиктограммы, тест «Цезарь»). Практическое задание – мнемотехники (ассоциативные, эмоциональные, контент-схемы). Когнитивный подход.

Мышление – определение, этапы развития мышления и речи. Исследования мышления. Метод мозгового штурма, «латеральное мышление» Э.де Боно. Деятельностный подход.

Воображение - понятие креативности, творческого решения задач. Тест «круги Торренса».

Сознательное и бессознательное – определение процессов. Неосознаваемые движения. Теория З.Фрейда - Психоанализ.

Раздел 3: Личностное самоопределение.

Эмоции – понятие, история исследования, виды эмоций. Физиологическая основа эмоций. Управление эмоциями. Узнавание эмоций, изображение эмоций.

Мотивация – понятие, структура пирамиды А. Маслоу. Разделение целей, мотивов, задач, потребностей, интересов. Воля, волевые действия. Поступки.

Саморегуляция. Релаксация – управление своим состоянием, понятие «функционального состояния», стресса. Дыхательные упражнения, упражнения на самовнушение.

Личность. Определение личности. Типологические особенности личности. Коллаж «Мой психологический портрет».

Что такое характер. Определение характера, черты характера, привычки, упражнения по теме («Прогулка», «Будильник», «Зарядка»)

Понятие о темпераменте. Темперамент. Определение темперамента, типология темперамента Гиппократ, И.П.Павлова; методика оценки темперамента, упражнения по теме.

Раздел 4: Основы психологического исследования.

Построение психологического исследования – основные принципы построения психологического исследования, разработка гипотез и задач, обработка данных.

Методы психологического исследования. Опрос, анкетирование, тестирование, наблюдение, эксперимент – виды, правила, практические примеры. Возможности и ограничения.

Подготовка индивидуального проекта к конференции по психологии. Результат представляется в форме доклада на конференции и является итоговой работой по курсу.

Раздел 5: Социальные навыки.

Место общения в нашей жизни, структура общения – определение общения. Виды общения. Виды информации, способы передачи.

Коммуникативная сторона общения. Вербальное и невербальное общение. Речь, понимание речевого сообщения, передача речевого сообщения – структура, ошибки, нюансы семантической стороны. Мимика, жесты, каналы обработки информации. Язык тела. Барьеры передачи информации.

Перцептивная и интерактивная стороны общения. Типы взаимодействия – стили общения, доминантность/недоминантность, позиции в общении, стереотипы в общении, эффекты установки, первого впечатления, «Я глазами других».

Конфликты. Способы выхода из конфликтной ситуации. Определение, виды конфликтов. Стили поведения в конфликтной ситуации, стратегии разрешения конфликтных ситуаций (Томас)

Эмоции. Способы регуляции эмоций. Понятие, история исследования, виды эмоций. Физиологическая основа эмоций. Управление эмоциями. Упражнения по теме («Узнавание эмоций», «изображение эмоций»).

Стресс. Как научиться владеть собой. Определение, причины стресса, последствия стресса, способы борьбы со стрессом, нервно-мышечная релаксация, приемы аутотренинга.

Как справиться с предэкзаменационной тревожностью. Определение, факторы, виды проявления ПЭ тревожности, снижение ПЭ тревожности через проигрывание экзаменационной ситуации, использование приемов релаксации и арт-терапии.

Уверенное поведение. Секреты уверенности, отработка навыков уверенного поведения, упражнение («Скульптор», «Походка», «Поза»).

Публичное выступление. Правила грамотной и адекватной самопрезентации. Отработка навыков вербального и невербального самопозиционирования.

Заключительное занятие. Подведение итогов. Ответы на итоговый тест по пройденному материалу.

Раздел 6: Итоги.

Подведение итогов. Ответы на итоговые вопросы по пройденному материалу.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает различные формы и методы работы:

- групповые занятия: теоретическое обсуждение вопросов – дискуссия, мозговой штурм; ролевые игры,
- индивидуальные занятия:
- подготовка сообщений, индивидуальных проектов,
- работа с использованием наглядных материалов (видео-сюжетов),
- техническое оснащение школы позволяет широко использовать в работе технические средства, разнообразный традиционный дидактический материал, а также информационные технологии, которые позволяют достигать максимально возможного результата в обучении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в психологию. 2002
2. Годфруа Ж. Что такое психология? Т. 1, 2. М.: Мир 1992.
3. Резапкина Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов, 1990.
4. Степанов А.Н. Азбука профориентации. С-Пб: «Литера-Пресс», 1995
5. Климов Е.А. Основы психологии. – М.: «Юнити», 1997
6. Шифман Х.Р. Ощущения и восприятие. 2001
7. Платонов К.К. Занимательная психология. М. 1964
8. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. 1998
9. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: 1999
10. Психология внимания. Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б. 1999
11. Психология памяти. Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., В.Я. Романов 2001
12. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. 2008
13. Эдвард де Боно. Серьезное творческое мышление. 2005
14. Выготский Л.С. Мышление и речь. М. 1985
15. Пиз А. Язык телодвижений. 1995
16. Лабиринты психологии. Под ред. Трушковой С.В.
17. Ясвин, Дерябо «Гроссмейстер общения»