

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №6**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса по выбору «Психология самоопределения»**

для обучающихся 10 – 11 классов

Педагог -психолог:

Квалификационная категория

Упадышева Ю. В

---

высшая

---

Программа «Психология самоопределения» является общеобразовательным программным документом, составленным с учётом возрастных особенностей и потребностей детей юношеского возраста. Настоящая программа создана на основе программ Л.Ф. Анн «Психологический тренинг с подростками», Грецова А.Г. «Тренинг общения для подростков», Мухаметовой Р. М. «Психология. Разработки занятий. 11 класс», Родионова В.А. «Развитие навыков делового общения».

В программе дано примерное распределение учебных часов, содержание программы, методические рекомендации и примерный список литературы к курсу для обучающихся 10-11 классов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, учреждений дополнительного образования.

Проведение занятий в полном объёме рассчитано на специалистов – школьных психологов, так как в содержание программы включены проективные методики, приёмы социодрамы, ролевой игры, блок теоретической информации по психологии. Кроме этого, используются групповая оценка и дискуссия как базовые методы социально-психологического тренинга.

Основная цель программы – изучить личностные особенности, повысить психологическую компетентность, овладеть навыками эффективного общения, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Психология самоопределения» составлена на уровень среднего общего образования (10-11 класс), рассчитана на 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю). Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов, инструктивных и методических материалов:

1. ФЗ об образовании в Российской Федерации

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 15.05.2023 № 371.

3. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Рабочая программа разработана на основе: Л.Ф. Анн «Психологический тренинг с подростками», Грецова А.Г. «Тренинг общения для подростков» 10 класс, авторской программы Мухаметовой Р. М. «Психология. Разработки занятий. 11 класс», Родионова В.А. «Развитие навыков делового общения».

Программа «Психология самоопределения» опирается на важнейшие принципы:

Принцип гуманистичности, предполагает отбор и использование гуманных, лично-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия. По словам Г.К. Селевко, «такой принцип обращает к личности ребёнка, к его внутреннему миру, где таятся ещё не развитые способности и возможности, нравственные потенции свободы и справедливости, добра и счастья».

Принцип научности реализуется как тщательный отбор современных научных методов диагностики и коррекции развития личности.

Технология работы по программе основывается также на принципах лично-ориентированного обучения (И.С. Якиманской), педагогики сотрудничества (авторы: В.А. Сухомлинский, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинский, Я. Корчак и др.), гуманно-личностной технологии (Ш.А. Амонашвили), в процессе обучения применяется интерактивный подход. Широко применяется опыт тренинговой работы А.С. Прутченкова, О.В. Хухлаевой, И.В. Вачкова, Е.И. Рогова и др.

Принцип рациональности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учётом оптимальной сложности, информативности и пользы для старшеклассника.

Для эффективного формирования того или иного качества, навыка, а также усвоения материала обучающийся должен пройти 4 фазы обучения: получение непосредственного опыта, анализ полученного опыта, обобщение, анализ возможностей применения полученных знаний и навыков. Интерактивные формы работы способствуют более прочному и эффективному усвоению знаний, умений и навыков обучающихся, позволяют удовлетворять столь актуальную в данном возрасте потребность в самоутверждении.

При составлении программы использовались материалы программ для старшеклассников: Л.Ф. Анн «Психологический тренинг с подростками», Грецова А.Г. «Тренинг общения для подростков», Мухаметовой Р. М. «Психология. Разработки занятий. 11 класс», Родионова В.А. «Развитие навыков делового общения», Е.Г. Рогова

«Психология человека», где изложены современные взгляды на проблему принятия своих индивидуально-личностных особенностей и толерантного отношения к другим.

#### ***Цели и задачи.***

Цель данной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности заключается в формировании и развитии личностных и социальных навыков, навыков самопознания и саморазвития для успешной самореализации во взрослой жизни.

Задачи:

- обеспечение участников теоретической и практической психологической информацией;
- формирование мотивов самореализации и самоактуализации;
- развитие рефлексии как процесса познания и понимания себя и других;
- развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
- развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими).

#### ***Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса:***

- кабинет, предназначенный для тренинговой работы;
- аудиторная доска (с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов);
- экран;
- мультимедийный проектор;
- ноутбук;
- стимульные материалы (метафорические карты, кинетический песок и т.д.);
- канцелярские принадлежности (ручки, листы А4, гуашь, цветные мелки).

#### ***Адресат.***

Данная программа предназначена для работы с обучающимися 10-11 классов. Ограничения для прохождения программы отсутствуют.

#### ***Продолжительность программы.***

Продолжительность программы составляет 9 месяцев в течение учебного года с сентября по май. Программа включает 34 групповых общеразвивающих занятия продолжительностью один час каждое. Общее время ведения программы – 34 часа. Рассчитана на 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю)

#### ***Формы занятий:***

В программе использованы различные типы занятий. Используются уроки-практикумы, дискуссии, тренинги, деловые игры, социодрама. Занятия разработаны с учётом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса.

Большая часть занятий по форме – групповые занятия с элементами социально-психологического тренинга. Количество членов группы 15 человек.

В занятия включается диагностика с использованием методик (личностных опросников, проективных тестов, арт-терапевтических упражнений), широко применяются сюжетно-ролевые игры, проблемно-поисковые задачи.

#### ***Схема занятия.***

- Формулирование темы занятия, основных целей.
- Психологическая разминка, позволяющая задать темпоритм занятия и являющаяся прелюдией основной части (использование упражнений-активаторов, способствующих снятию психоэмоционального напряжения, повышению эмоционального фона, позитивному настрою на занятие).
- Основная часть.

Возможны следующие варианты или их комбинация:

- Лекция.
- Активная беседа.
- Система упражнений, соответствующих тематике занятия, направленных на закрепление материала, развитие личностных свойств, навыков.
- Заключительная часть. Рефлексия (обмен чувствами, осознание и анализ полученного опыта). Подведение итогов занятия.

**Основные методы:**

- лекционный метод передачи знаний;
- психодиагностические методы исследования личности;
- методы арт-терапии, 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, имитационные игры.

В процессе обучения активно используются диагностические методы: анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности, наблюдение. На занятиях систематически применяются интерактивные технологии: работа в микрогруппах, социально-педагогические игры, игры на доверие, сплочение коллектива.

## **Планируемые результаты освоения элективного курса «Психология самоопределения»**

Согласно ФГОС СОО, устанавливаются требования к результатам освоения обучающимися программ среднего общего образования: личностным, метапредметным и предметным.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

В результате прохождения программы «Психология самоопределения» обучающиеся должны:

1. Иметь представление:

- об уровне развития собственных способностей, личностных свойств, интересов, склонностей; о функциях, средствах и видах общения; о принципах психологической подготовки к экзаменам.

2. Знать:

- понятия личности, свойств личности, стресса, общения, конфликта, стратегий решения конфликтных ситуаций, способностей и задатков человека, мотивации;
- приёмы запоминания, саморегуляции, способы снижения тревожности.

3. Уметь:

- различать основные психологические понятия курса;
- преодолевать стрессовые состояния, тревогу;
- применять различные средства, виды и техники общения;
- устанавливать контакты с окружающими людьми, успешно решать конфликтные ситуации, владеть навыками самопрезентации.

Также ожидаемым результатом работы по программе является развитие личностных свойств: коммуникабельности, самостоятельности, самокритичности, снижение тревожности, а также укрепление веры в себя, повышение уровня самооценки, что является следствием не только активного применения психологических развивающих

упражнений, но следствием сплочения группы и создания благоприятного психологического климата в ходе проведения занятий, тренингов.

Актуальные проблемы старшеклассников – принятие себя как ценности, укрепление веры в себя и свои силы, ощущение своей уникальности и неповторимости, появление представлений о глубине своего «я», о своём жизненном пути и роли своего «я» на этом пути, профессиональное самоопределение. Изучение, познание себя, определение своей направленности, способностей несомненно помогает старшекласснику в выборе жизненной траектории.

Возраст от 15 до 18 лет принято считать периодом ранней юности. Это возраст, когда физическое и психическое развитие гармонизируется, когда новым и главным видом психологической деятельности личности становится рефлексия, самосознание. Это самый ответственный период, поскольку в нём утверждаются жизненные позиции и принципы, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию. Поэтому старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

В основе личностного развития лежит саморазвитие как динамический и непрерывный процесс самопроектирования личности. Под саморазвитием в психологии понимается активное качественное преобразование человеком своего внутреннего мира. Личностное развитие человека возможно лишь в том случае, если меняется восприятие и осознание им себя самого, происходит формирование ценностей, присущих самоактуализирующейся личности.

Создание условий для активного личностного развития – наиболее актуально для учащихся старших классов, стоящих на пороге профессионального самоопределения и взрослой жизни.

Программа предлагает использовать самоуправляющие (психогенные) механизмы развития юной личности. Обучающихся необходимо вооружить знаниями и умениями саморазвития и за счёт этого поднять уровень *внутренней мотивации* к самосовершенствованию. Побудить старшеклассника к активным и сознательным действиям, направленным на:

- формирование саморазвития, становление активной жизненной позиции, повышение собственной значимости и актуализации личностных ресурсов;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития для успешной социализации;
- формирование информационного кругозора уровня психологической культуры, потребности применять знания на практике;
- формирование гуманистических отношений к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих качеств, осознание здоровья, как одной из главных жизненных ценностей;
- формирование ответственной, настойчивой, добросовестной, конкурентоспособной личности, умеющей реализовать свои притязания на право занять значимое место в обществе.

## Содержание курса

### 10 КЛАСС

#### Раздел I. Введение

Предмет психологии. История развития психологии. Познакомить учащихся с ролью психологии как науки, историей ее возникновения.

#### Раздел II. «Человек как субъект и уникальная личность»

Человек как индивид и как личность. Индивидуальные свойства личности. Понимание личности как психологической категории. Структура и теории личности. Идентичность в структуре личности. Характер. Типология характера. Черты личности. Воспитание характера. Движущие силы развития личности: понятие личностного потенциала и ресурсов личности Развитие личности: факторы, механизмы и условия. Предпосылки развития личности. Потенциал и ресурсы личности.

#### Раздел III. «Человек в мире людей»

Психология общения как научное направление. Понимание общения, его структуры и функции. Определение и функции общения. Значение жестов в общении людей. Определение понятия коммуникативных навыков, их функции и роль в общении. Коммуникативные, перцептивные и интерактивные умения в тренинге общения. Понятие «семья» и его определения в различных областях научного знания и общественной практики. Формы организации досуга и отдыха). Семейные ценности: любовь, чувство значимости, взаимоуважение, честность, прощение, щедрость, ответственность, доверительное общение, соблюдение семейных традиций (национальных, конфессиональных, каждой отдельной семьи). Понятия «структура семьи», «семейная роль». Познакомить учащихся с понятиями «эмоциональная сфера личности», «чувства», «эмоции», «аффекты», «настроения»; показать важность эмоциональной регуляции жизнедеятельности человека; развить • навыки идентификации эмоционального состояния других людей по невербальным признакам, проявляющимся в поведении.

### 11 КЛАСС

#### Раздел I. Введение

Предмет психология. История развития и отрасли психологии. Познакомить учащихся с ролью психологии как науки, историей ее возникновения, отраслями психологии.

#### Раздел II. «Познавательные процессы, способности»

Познакомить учащихся с понятием «познавательные процессы»; детально рассмотреть виды, структуру, механизмы такого познавательного процесса, как внимание; обучить приёмам развития внимания, сформировать навыки регуляции произвольного внимания. Дать определение памяти как одного из важнейших психических процессов; познакомить учащихся с видами памяти и механизмами запоминания; предоставить им возможность выявить индивидуальные особенности своей памяти; освоить некоторые приёмы мнемотехники. Познакомить учащихся с понятием «мышление», дать представление о различных процессах и операциях мышления, освоить приёмы развития логического мышления. Рассмотреть факторы, влияющие на развитие способностей; познакомить с понятиями «интеллект», «когнитивные стили», теориями интеллекта и способами его измерения. Дать учащимся представление о творческих способностях и креативности; соотношении креативности и интеллекта; отработать приёмы активизации мыслительной деятельности, направлены.

#### Раздел III. «Личность»

Познакомить учащихся с понятием «личность», дать представление о личности как единстве социального и биологического, путях формирования личности и её подструктурах; показать важность ценностей, целей, иерархии мотивов в становлении личности, продемонстрировать некоторые приёмы психоанализа (работа со сновидениями). Дать представление о важности позитивного подкрепления как условия

формирования желательного поведения, привлечь учащихся к обсуждению проблем выбора, ответственности и свободы личности. Познакомить учащихся с понятием «характер», помочь в осознании своих особенностей и черт характера, развить навыки самоанализа и самовоспитания. Познакомить учащихся со структурой и функциями самосознания, понятием «Я-концепция», углубить самопонимание самосознания обучаемых. Раскрыть значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека; показать пути формирования, адекватной самооценки, избавления от неуверенности в себе, «Я - концепции».

## Тематическое планирование курса по выбору «Психология самоопределения»

| №<br>п/п        | Наименование разделов, тем                          | Количество<br>часов |
|-----------------|---|---------------------|
| <b>10 класс</b> |   |                     |
| 1.              | «Зачем мы здесь собрались?»                         | 1                   |
| 2.              | «Каков я на самом деле?»                            | 1                   |
| 3.              | «Кто Я?»  | 1                   |
| 4.              | «Моя индивидуальность»                              | 1                   |
| 5.              | «Мой дневник. Мнение»                               | 1                   |
| 6.              | «Точка опоры»                                       | 1                   |
| 7.              | «Чувство собственного достоинства»                  | 1                   |
| 8.              | «Уверенное и неуверенное поведение»                 | 1                   |
| 9.              | «Мои права и прав других людей»                     | 1                   |
| 10.             | «Просьба»   | 1                   |
| 11.             | «Я в своих глазах и в глазах других людей»          | 1                   |
| 12.             | «Эмоции и чувства»                                  | 1                   |
| 13.             | «Обида»   | 1                   |
| 14.             | «Как справиться с плохим настроением»               | 1                   |
| 15.             | «Мои слабости»                                      | 1                   |
| 16.             | «Мои проблемы»                                      | 1                   |
| 17.             | «Мотивы наших поступков»                            | 1                   |
| 18.             | «Люди, значимые для меня»                           | 1                   |
| 19.             | «Эффективные приемы общения»                        | 1                   |
| 20.             | «Я тебя понимаю»                                    | 1                   |
| 21.             | «Взаимопомощь»                                      | 1                   |
| 22.             | «Творческая личность»                               | 1                   |
| 23.             | «Как достичь цели»                                  | 1                   |
| 24.             | «Полюбить себя»                                     | 1                   |
| 25.             | «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»         | 1                   |
| 26.             | «Будьте собой, но в лучшем виде»                    | 1                   |
| 27.             | «Жизнь по собственному выбору»                      | 1                   |
| 28.             | «Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой» | 2                   |
| 29.             | «Перед дальней дорогой»                             | 2                   |
| 30.             | «Прощай...»   | 2                   |
| 31.             | Диагностика эмоциональной сферы                     | 1                   |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>34</b>           |
| <b>11 класс</b> |   |                     |
| 1               | Введение к курсу занятий                            | 1                   |
| 2               | Что такое тренинг. Самопрезентация                  | 2                   |
| 3.              | Правила тренинговых занятий                         | 1                   |
| 4.              | Понятие о личности                                  | 2                   |
| 5.              | Методы психологии                                   | 2                   |
| 6.              | Ценностные ориентации личности                      | 2                   |
| 7.              | Воображение. Групповая оценка                       | 1                   |
| 8.              | Отношение к окружающим людям                        | 1                   |
| 9.              | Конструктивное взаимодействие                       | 2                   |
| 10.             | Темперамент   | 2                   |
| 11.             | Характер  | 2                   |
| 12.             | Характеристика человека                             | 2                   |

|                    |  |    |
|--------------------|--|----|
| 13.                | Потребности человека                         | 1  |
| 14.                | Интеллект                                    | 2  |
| 15.                | Эмоции и мимика                              | 2  |
| 16.                | Жесты и наблюдательность                     | 1  |
| 17.                | Навыки распознавания эмоций и чувств         | 2  |
| 18.                | Умение понимать других                       | 1  |
| 19.                | Безусловно позитивное отношение к окружающим | 2  |
| 20.                | Диагностика эмоциональной сферы              | 1  |
| 21.                | Итоговое занятие                             | 2  |
| Итого за 11 класс: |  | 34 |
| Всего              |  | 68 |

**Поурочное планирование курса по выбору «Психология  
самоопределения» (10 класс)**

| №<br>п/п | Название темы  | Количество часов |        |          | Формы контроля     |
|----------|--|------------------|--------|----------|--------------------|
|          |  | Всего            | Теория | Практика |                    |
| 1.       | «Зачем мы здесь собрались?»                            | 1                | +      | +        | -                  |
| 2.       | «Каков я на самом деле?»                               | 1                | +      | +        | анкетирование      |
| 3.       | «Кто Я?»   | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 4.       | «Моя индивидуальность»                                 | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 5.       | «Мой дневник. Мнение»                                  | 1                | +      | +        | тест               |
| 6.       | «Точка опоры»  | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 7.       | «Чувство собственного достоинства»                     | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 8.       | «Уверенное и неуверенное поведение»                    | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 9.       | «Мои права и прав других людей»                        | 1                | +      |          | устный опрос       |
| 10.      | «Просьба»  | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 11.      | «Я в своих глазах и в глазах других людей»             | 1                | +      | ++       | устный опрос       |
| 12.      | «Эмоции и чувства»                                     | 1                | +      | +        | тест               |
| 13.      | «Обида»  | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 14.      | «Как справиться с плохим настроением»                  | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 15.      | «Мои слабости»   | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 16.      | «Мои проблемы»   | 1                | +      | +        | тест               |
| 17.      | «Мотивы наших поступков»                               | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 18.      | «Люди, значимые для меня»                              | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 19.      | «Эффективные приемы общения»                           | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 20.      | «Я тебя понимаю»                                       | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 21.      | «Взаимопомощь»   | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 22.      | «Творческая личность»                                  | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 23.      | «Как достичь цели»                                     | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 24.      | «Полюбить себя»  | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 25.      | «Самопринятие.<br>Самоуважение.<br>Самоодобрение»      | 1                | +      | +        | тест               |
| 26.      | «Будьте собой, но в лучшем виде»                       | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 27.      | «Жизнь по собственному выбору»                         | 1                | +      | +        | устный опрос       |
| 28.      | «Звездная карта моей жизни.<br>Контракт с самим собой» | 2                | +      | +        | устный опрос       |
| 29.      | «Перед дальней дорогой»                                | 2                | +      | +        | тест               |
| 30.      | «Прощай...»  | 2                | +      | +        | творческое задание |
| 31.      | Диагностика эмоциональной                              | 1                | -      | +        | тестирование       |

|  |       |    |  |  |
|--|-------|----|--|--|
|  | сферы |    |  |  |
|  | ИТОГО | 34 |  |  |

### Поурочное планирование курса по выбору «Психология самоопределения» (11 класс)

| № п/п | Название темы                                    | Цели   | Содержание   |
|-------|--|--|--|
| 1.    | Введение к курсу занятия                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование положительной установки на занятия;</li> <li>- развитие рефлексии, навыков самопознания;</li> <li>- формирование понятийного аппарата.</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение-знакомство «Снежный ком»</li> <li>2. Лекция «Наука Психология»</li> <li>3. Упражнение «Паровоз»</li> <li>4. Упражнение «Намерения»</li> <li>5. Диагностика социально-психологической адаптации</li> <li>6. Ритуал прощания</li> </ol> |
| 2.    | Что такое тренинг. Самопрезентация               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование положительного эмоционального фона на занятиях;</li> <li>- развитие у участников рефлексии;</li> <li>- формирование понятийного аппарата.</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Упражнение «Счёт до 30»</li> <li>3. Активная беседа «Цели тренинга»</li> <li>4. Упражнение «Телеграф»</li> <li>5. Ритуал прощания</li> </ol>  |
| 3.    | Что такое тренинг. Самопрезентация (продолжение) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование положительного эмоционального фона на занятиях;</li> <li>- развитие у участников рефлексии;</li> <li>- формирование понятийного аппарата.</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Упражнение «Самопрезентация»</li> <li>3. Упражнение «Свободный микрофон»</li> <li>4. Ритуал прощания</li> </ol>   |
| 4.    | Правила тренинговых занятий                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание атмосферы доверия;</li> <li>- развитие системности мышления</li> <li>- развитие рефлексии;</li> <li>- формирование навыков работы в малой группе (приёмы эффективного межличностного взаимодействия).</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Упражнение-разминка «Мы похожи»</li> <li>3. Активная беседа «Правила тренинговых занятий»</li> <li>4. Ритуал прощания</li> </ol>  |
| 5.    | Понятие о личности                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование понятийного аппарата;</li> <li>- закрепление тренингового стиля общения;</li> <li>- формирование и развитие навыков самопознания;</li> <li>- самопознание личностных качеств.</li> </ul>                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Упражнение «Иван Сусанин»</li> <li>3. Лекция «Что такое личность?»</li> <li>4. Ритуал прощания</li> </ol>   |
| 6.    | Понятие о  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование понятийного</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия</li> </ol>  |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | личности<br>(продолжение)                       | аппарата;<br>- закрепление тренингового стиля общения<br>- формирование и развитие навыков самопознания;<br>- самопознание личностных качеств.                                   | 2. Упражнение-разминка<br>3. Тест «Личность»<br>4. Устный опрос<br>5. Ритуал прощания   |
| 7.  | Методы психологии                               | - формирование и развитие понятийного аппарата;<br>- развитие рефлексии;<br>- закрепление навыков групповой работы (конструктивного взаимодействия).                             | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка<br>3. Лекция «Методы психологии»<br>4. Ритуал прощания  |
| 8.  | Методы психологии<br>(продолжение)              | - формирование и развитие понятийного аппарата;<br>- развитие рефлексии;<br>- закрепление навыков групповой работы (конструктивного взаимодействия).                             | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка<br>3. Тест «Несуществующее животное»<br>4. Ритуал прощания  |
| 9.  | Ценностные ориентации личности                  | - развитие понятийного аппарата;<br>- формирование навыков самовыражения (резюмирование);<br>- поддержание положительного эмоционального фона.                                   | 1. Ритуал приветствия<br>2. Активная беседа «Ценностные ориентации»<br>3. Тест «Ценностные ориентации» Рокича<br>4. Ритуал прощания                     |
| 10. | Ценностные ориентации личности<br>(продолжение) | - развитие понятийного аппарата;<br>- формирование навыков самовыражения (резюмирование);<br>- поддержание положительного эмоционального фона.                                   | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение «Брачное объявление»<br>3. Дискуссия «Что важнее?»<br>4. Ритуал прощания   |
| 11. | Воображение.<br>Групповая оценка                | - развитие понятийного аппарата;<br>- развитие рефлексии;<br>- развитие навыков групповой работы (конструктивного взаимодействия);<br>- формирование адекватного самовосприятия. | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка «Мир животных»<br>3. Мини-лекция «Виды воображения»<br>4. Упражнение «Ассоциации»<br>5. Ритуал прощания |
| 12. | Отношение к окружающим людям                    | - формирование навыков работы со стандартным инструментарием;<br>- развитие рефлексии;<br>- оценка стиля межличностного взаимодействия.  | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка «Семеро козлят»<br>3. Тест «Стили взаимодействия с окружающими»<br>4. Ритуал прощания                   |
| 13. | Конструктивное взаимодействие                   | - развитие понятийного аппарата;<br>- развитие рефлексии;<br>- развитие навыков конструктивного взаимодействия.  | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка «Слепой и палочка»<br>3. Тест «Транзактный анализ общения»<br>4. Мини-лекция «Моя                       |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   |  | позиция в общении»<br>5. Ритуал прощания  |
| 14. | Конструктивное взаимодействие (продолжение) | - развитие понятийного аппарата;<br>- развитие рефлексии;<br>- развитие навыков конструктивного взаимодействия.                                | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение «Место в маршрутке»<br>3. Активная беседа «Правила конструктивного взаимодействия»<br>4. Ритуал прощания       |
| 15. | Темперамент                                 | - формирование понятийного аппарата;<br>- развитие рефлексии;<br>- диагностика темперамента;<br>- развитие системности мышления.               | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка<br>3. Лекция «Темперамент»<br>4. Тест «Определение темперамента»<br>5. Ритуал прощания                |
| 16. | Темперамент (продолжение)                   | - формирование понятийного аппарата;<br>- развитие рефлексии;<br>- диагностика темперамента;<br>- развитие системности мышления.               | 1. Ритуал приветствия<br>2. Активная беседа «Мой темперамент»<br>3. Упражнение-игра «Сломанный телефон»<br>4. Ритуал прощания                         |
| 17. | Характер                                    | - развитие понятийного аппарата;<br>- развитие навыков объективного описания;<br>- развитие рефлексии;<br>- развитие навыков групповой оценки. | 1. Ритуал приветствия<br>2. Мини-лекция «Негативные установки восприятия»<br>3. Упражнение «Карниз»<br>4. Упражнение «Характер»<br>5. Ритуал прощания |
| 18. | Характер (продолжение)                      | - развитие понятийного аппарата;<br>- развитие навыков объективного описания;<br>- развитие рефлексии;<br>- развитие навыков групповой оценки. | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка<br>3. Тест «Личность»<br>4. Ритуал прощания   |
| 19. | Характеристика человека                     | - закрепление навыков объективного описания;<br>- поддержание благоприятного (положительного) психоэмоционального фона.                        | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение «Сантики-Фантики»<br>3. Тест «Объективность»<br>4. Ритуал прощания   |
| 20. | Характеристика человека                     | - закрепление навыков объективного описания;<br>- поддержание благоприятного (положительного) психоэмоционального фона.                        | 1. Ритуал приветствия<br>2. Активная беседа «Ошибки восприятия»<br>3. Игра «Расскажи о человеке»<br>4. Ритуал прощания                                |
| 21. | Потребности человека                        | - формирование мотивов самопознания;<br>- развитие понятийного аппарата;<br>- самопознание потребностей.                                       | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение «Не от своего лица»<br>3. Лекция «Пирамида Маслоу»<br>4. Продолжение   |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  |   | упражнения «Не от своего лица»<br>5. Ритуал прощания  |
| 22. | Интеллект  | - формирование понятийного аппарата;<br>- развитие вербального IQ;<br>- развитие навыков групповой работы | 1. Ритуал приветствия<br>2. Мини-лекция «Интеллект – вид способностей человека»<br>3. Тесты интеллекта<br>4. Ритуал прощания  |
| 23. | Интеллект (продолжение)                            | - формирование понятийного аппарата;<br>- развитие вербального IQ;<br>- развитие навыков групповой работы | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение «Молекулы»<br>3. Упражнение «Любовное послание»<br>4. Ритуал прощания  |
| 24. | Эмоции и мимика                                    | - развитие понятийного аппарата;<br>- развитие навыков понимания окружающих (взаимопонимания).            | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка «Найди пару по эмоции»<br>3. Мини-лекция «Ощущения и чувства»<br>4. Тест «Понимаете ли Вы язык мимики?»<br>5. Ритуал прощания |
| 25. | Эмоции и мимика (продолжение)                      | - развитие понятийного аппарата;<br>- развитие навыков понимания окружающих (взаимопонимания).            | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение «Монета»<br>3. Игра «Паттерны движения глаз НЛП»<br>4. Ритуал прощания   |
| 26. | Жесты и наблюдательность                           | - развитие рефлексии; - поддержание положительного эмоционального фона                                    | 1. Ритуал приветствия<br>2. Лекция «Значение жестов»<br>3. Игра «Таможня»<br>4. Ритуал прощания   |
| 27. | Навыки распознавания эмоций и чувств               | - развитие рефлексии;<br>- развитие понятийного аппарата;<br>- распознавание чувств и эмоций.             | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка «Крокодил»<br>3. Активная беседа «Навыки – это...»<br>4. Мини-лекция «Распознавание эмоций и чувств»<br>5. Ритуал прощания    |
| 28. | Навыки распознавания эмоций и чувств (продолжение) | - развитие рефлексии;<br>- развитие понятийного аппарата;<br>- распознавание чувств и эмоций.             | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка «Поезд»<br>3. Игра «Мафия»<br>4. Ритуал прощания  |
| 29. | Умение понимать других                             | - развитие рефлексии;<br>- развитие навыков конструктивного взаимодействия.                               | 1. Ритуал приветствия<br>2. Мини-лекция «Зачем нам понимать других?»<br>3. Упражнение «Стулья»  |

|       |  |   |  |
|-------|--|---|--|
|       |  |   | 4. Упражнение «Сходства»<br>5. Ритуал прощания   |
| 30.   | Безусловно<br>позитивное<br>отношение к<br>окружающим                  | - закрепление навыков<br>позитивного восприятия себя и<br>окружающих;<br>- закрепление навыков<br>конструктивного взаимодействия<br>(сотрудничества);<br>- закрепление положительной<br>групповой динамики. | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-ассоциация<br>«Плод – это...»<br>3. Мини-лекция<br>«Безусловное ринятие»<br>4. Упражнение «Галстук»<br>5. Ритуал прощания |
| 31.   | Безусловно<br>позитивное<br>отношение к<br>окружающим<br>(продолжение) | - закрепление навыков<br>позитивного восприятия себя и<br>окружающих;<br>- закрепление навыков<br>конструктивного взаимодействия<br>(сотрудничества);<br>- закрепление положительной<br>групповой динамики. | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение «Подарки»<br>3. Упражнение<br>«Связующая»<br>4. Ритуал прощания   |
| 32.   | Диагностика<br>социально -<br>психологической<br>адаптации             | - выявление уровня социально -<br>психологической адаптации для<br>сравнительного анализа   | 1.Ритуал приветствия<br>2.Диагностика<br>3.Ритуал прощания   |
| 33.   | Итоговое занятие   | - закрепление позитивной<br>установки в контексте групповой<br>работы;<br>- психоэмоциональная разгрузка;<br>- подведение итогов.   | 1. Ритуал приветствия<br>2. Упражнение-разминка<br>«Поменяйтесь местами»<br>3. Эссе «Моё мнение»<br>4. Ритуал прощания   |
| 34.   | Итоговое занятие<br>(продолжение)                                      | - закрепление позитивной<br>установки в контексте групповой<br>работы;<br>- психоэмоциональная разгрузка;<br>- подведение итогов.   | 1. Ритуал приветствия<br>2. Активная беседа по эссе<br>«Моё мнение»<br>3. Ритуал прощания  |
| Итого |  |   | 34   |
| Всего |  |   | 68   |

## Литература

1. Арутюнян М.Ю. Здравомыслива О.Н. Шурыгина И.И. Учителя и ученики: два мира? – М.: Просвещение, 1992.
2. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» – СПб.: Питер, 2003
3. Бурлачук Л.Ф. Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – К.: Наукова думка, 1989.
4. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб.: Питер, 2002.
5. Васильев В.В. Психологические эффекты на уроках. – Воронеж: ВОИПКРО, 1998.
6. Волкова Н.А. и др. Лучшие психологические тесты для профориентации и профотбора. – Петрозаводск: Петроком, 1992.
7. Гребенников И.В. Ковинько Л.В. Семейное воспитание. Краткий словарь. – М.: Политиздат, 1990.
8. Дубровина И.В. и др. Рабочая книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1991.
9. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – М.: Academia, 1995.
10. Каверина Р.Д. Мир профессий. – М.: Молодая гвардия, 1986.
11. Кашанов Р.Р. Курс практической психологии, или Как научиться работать и добиваться успеха. – М.: Аст-пресс, Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1999.
12. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М.: Просвещение, 1985.
13. Ковалев С.В. Психология современной семьи. – М.: Просвещение, 1988.
14. Кожева Э.М. Наумова Н.Ф. Краткий словарь по социологии. – М.: Политиздат, 1988.
15. Коломинский Я.Л. Человек: психология. – М.: Просвещение, 1980.
16. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.
17. Кривцова С.В. Дисциплина в классе. Как корректировать поведение и повысить самоуважение учеников, которые плохо себя ведут. – М.: Генезис, 1999.
18. Крысько В.Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах. – Мн.: Харвест, 1999.
19. Леви В.Л. Искусство быть собой. – М.: Знание, 1991.
20. Литвинцева Н.Н. Психологические тесты (для деловых людей). – М.: Бизнес-школа, Интел-Синтез, 1994.
21. Маралов В.Г. Ситаров В.Н. Педагогика ненасилия. Учебное пособие. – М., 1992.
22. Мухаметова Р. М. Психология. Разработки занятий. 11 класс. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.
23. Овчарова Р.В. Школьный психолог и семья ученика. – Архангельск: ИППК, 1993.
24. Педагогические ситуации в воспитании школьников /Под. ред. С.М. Годник. – Воронеж: ВГУ, 1985.
25. Попова Л.М. Соколов И.В. Стресс жизни: понять, противостоять и управлять им. – СПб.: Лейла, 1994.
26. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – М.: Эксмо-Пресс, 2001.
27. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М.: Универс, 1993.
28. Римская Р. Римский С. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: Аст-пресс, 1997.
29. Родионов В.А., Лангуева Е.А. Развитие навыков делового общения. Тренинговые занятия для учащихся старших классов. – Ярославль: Академия развития, 2005.
30. Савинков Ю.А. и др. Пособие по подготовке к ЕГЭ: психологический аспект. – Воронеж: ВОИПКРО, 2003.

31. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1995.
32. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
33. Симоненко В.Д. Профессиональная ориентация учащихся в процессе трудового обучения. – М.: Просвещение, 1990.
34. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. –М., 1999.
35. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М..1995.
36. Чистяков М.И. Психогимнастика. –М., 1990.
37. Энциклопедия психологических тестов. –М.: Терра-Книжный клуб, 1999.