

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Уссурийский городской округ

МБОУ СОШ №22

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей гуманитарных
наук

Коваленко Е.В.
приказ №53-ах от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе

Звягина И.Н.
приказ №53-ах от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Машоха С.А.
приказ №53-ах от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

«Психология успеха»

(10 – 11 класс)

г. Уссурийск, 2023

Пояснительная записка

Современные нестабильные социально-экономические условия, характеризующиеся быстрой сменой ценностей и целей, одобряемых социумом, определяют принципиально новые требования к процессу социализации молодого поколения. Сегодня на первый план выдвигается идеал Успешного Человека, обладающего большим потенциалом знаний, умений и навыков, которые он превращает в своего рода «рабочий капитал». Станет ли старший подросток или старшеклассник Успешным Человеком, зависит от множества различных факторов, главным из которых является успешность процесса социализации.

Не секрет, что процесс освоения индивидом ценностей, норм, установок, присущих данному обществу (социализация), начинается с рождения и продолжается в течение всей жизни. Однако наиболее активный период социализации выпадает именно на период 15-17 лет. Поэтому на данном этапе могут возникнуть различные трудности, переживания и, как следствие, социальная дезадаптация. Кроме того, необходимо отметить, что сам процесс социализации не обеспечивает социально-психологическую адаптацию и, более того, успешность личности.

На основе вышеуказанного был разработан учебный курс «Психология успеха».

Изучение элективного курса «Психология успеха» предполагает изучение теоретического материала без глубокого проникновения в теоретические основы психологии, более важным представляется формирование умений и навыков самостоятельного успешного выхода из проблемной жизненной ситуации, формирование компетентностей социализации в постшкольную образовательную и общественную среду. Важно, что психолог не учит «правильному выбору», не «руководит» выбором, не «диагностирует» все, что связано с выбором. Роль психолога заключается в том, чтобы создать условия для повышения готовности

учащихся к адекватному поведению в ситуации выбора образовательного, профессионального, жизненного пути.

Целевое назначение программы:

- создание условий для накопления личностных ресурсов для конструктивного подхода к осознанному выбору жизненного пути и успешной социализации после окончания школы.

Задачи:

- актуализация и активизация процесса исследования собственных личностных ресурсов, необходимых для успешного жизненного самоопределения,
- повышение психологической компетентности учащихся через расширение и углубление знаний о своей индивидуальности,
- прояснение и развитие временной перспективы будущего,
- осмысление старшеклассниками своих жизненных ценностей,
- формирование практических навыков применения полученных знаний в жизни,
- выработка навыков самоанализа,
- раскрытие возможностей целенаправленного саморазвития,
- формирование готовности брать на себя ответственность за свой выбор,
- профилактика нарушений психологического здоровья.

Продолжительность программы.

Программа рассчитана на 2 года, всего 34 часа (10 – 11 класс), 17 часов – 10 класс, 17 часов - 11 класс (1 час раз в две недели)

Методы работы на занятиях включают лекции, беседы, дискуссии, ролевые и деловые игры, семинары, практикумы, тренинги. Преобладающим является использование интерактивных форм, предполагающих активное субъектное участие учащихся в процессе.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

основы морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;

основы нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

ценности здорового и безопасного образа жизни;

правила индивидуального и коллективного безконфликтного поведения;

значения семьи в жизни человека, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;

основам саморегуляции в учебной деятельности форме осознанного управления своим поведением;

выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

основам саморегуляции эмоциональных состояний.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников.

поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно

передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию;

следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

ставить проблему и аргументировать ее актуальность;

осуществить психологический анализ собственных поступков и поступков окружающих;

прогнозировать возможность возникновения опасных межличностных ситуаций по признакам «чтения тела».

Обучающийся научится

применять простые инструкции и последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию;

основам саморегуляции в учебной деятельности форме осознанного управления своим поведением;

бесконфликтно разрешать ситуации

Тематическое планирование курса «Психология успеха».

Темы	Кол-во часов
Введение (1 час).	
Тема 1. Введение в курс.	1 час
Раздел 1 .Что такое жизненный успех? (4часа).	
Тема 2. Моё представление об успехе.	2 часа
Тема 3. Шаги к успеху.	2 часа
Раздел 2. Я как личность (13 часов).	
Тема 4. Человек как личность и индивид.	1 час
Тема 5. Структура личности.	3 часа
Тема 6. Способы познания и самопознания личности.	2 часа
Тема 7. Знакомство с самим собой.	7 часов
Раздел 3. Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху (15часов).	
Тема 8. Главное- желание.	2 часа
Тема 9.Я-властелин эмоций.	4 часа
Тема 10.Как «организовать» успех.	5 часов
Тема 11. Я в социуме.	4 часа
Заключение (1 час).	
Тема 12.«Формула» успеха.	1 час
Итого	34 часа

Содержание занятий.

Введение (1 час).

Тема 1. Введение в курс (1 ч).

Психологии как наука. Значение психологических знаний для человека.

Диагностические методики: социометрия, анкетирование (мотивация выбора курса, ожидания от изучения).

Упражнения: «Автобусная остановка».

Задания для самостоятельной работы: сочинение-рассуждение «Что значит быть успешным человеком?»

Раздел 1. Что такое жизненный успех? (4 часа).

Тема 2. Моё представление об успехе (2 ч).

Составляющие жизненного успеха. «Размер» успеха. Субъективность оценки жизненного успеха.

Упражнения: «Ассоциации», «Слепой и поводырь», «Что такое жизненный успех?» (индивидуальное и групповое выполнение).

Задания для самостоятельной работы: «Способы достижения успеха» (индивидуальное выполнение).

Тема 3. Шаги к успеху (2 ч).

Отличие цели от мечты. Умение формулировать СВОИ цели в жизни. Дерево целей. Цена достижения цели.

Знание себя, умение организовать себя в достижении цели, умение управлять собой – важные шаги в достижении успеха.

Упражнения: «Способы достижения успеха» (групповое выполнение), «Курица», «Дорожная карта».

Задания для самостоятельной работы: дать определение понятиям «личность», «индивид», «индивидуальность».

Раздел 2. Я как личность (13 часов).

Тема 4. Человек как личность и индивид (1 ч).

Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Явления, характеризующие человека как личность.

Тема 5. Структура личности (3 ч).

Мотивы и потребности человека. Темперамент и характер. Эмоции. Склонности и способности. Направленность личности. Самосознание.

Упражнения: «Сундук желаний», «Летающая тарелка»,

Ролевая игра «Поездка в автобусе».

Игра- конкурс «Самый-самый...».

Задания для самостоятельной работы: Предложить способы изучения себя и других людей.

Тема 6. Способы познания и самопознания личности (2 ч).

Общее представление о методах исследования в психологии.

Деловая игра «Психологическая лаборатория».

Тема 7. Знакомство с самим собой (7ч).

Практикум по самопознанию. Консультирование по результатам полученных диагностических данных.

Диагностические методики: «3-ФЛО», Опросник Айзенка, «КОС-1», «Ценностные ориентации личности (ЦОЛ)», «Ценностные ориентации» М.Рокича, тест «Образ мира», ТЮФ.

Задания для самостоятельной работы: Предложить способы снятия психоэмоционального напряжения, модели поведения в стрессовых ситуациях.

Раздел 3. Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху (15часов).

Тема 8. Главное- желание (2 ч).

Тренинг мотивации достижения.

Тема 9. Я-властелин эмоций (4 ч).

Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности. Стресс и его влияние на человека. Приемы регуляции эмоционального состояния, улучшения работоспособности.

Упражнения: «Ассоциации».

Диагностические методики: Шкала тревожности Филлипса, Опросник САН, Методика определения уровня нервно-психической устойчивости (анкета «Прогноз»).

Ролевая игра «На приёме у психотерапевта».

Задания для самостоятельной работы: проанализировать «расход» времени на учебу, досуг, др. виды деятельности.

Тема 10. Как «организовать» успех (5 ч).

Основы самоменеджмента. Понятие о самоменеджменте. Время как стрессор. Капитал времени. «Поглотители времени». Функции, правила и техники самоменеджмента.

Практикум.

Задания для самостоятельной работы: сочинение «Плюсы и минусы моего общения».

Тема 11. Я в социуме (4 ч).

Повышение коммуникативной компетентности как одно из условий формирования успешной личности.

Диагностические методики: «Q-сортировка», тест описания поведения К.Томаса.

Упражнения: «Превратим минусы в плюсы», «Ассоциации».

Игра « «Да» - не говорить», «Потерпевшие кораблекрушение».

Заключение (1 час).

Тема 12.«Формула» успеха (1 ч).

Заключительный урок-рефлексия.

Упражнения: «Автобусная остановка», «Пожелания».

Литература для учителя.

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте.М.:1968.

2. Вагин И.О. Как стать первым. Практический коучинг по-русски/И.Вагин, А.Глушай.-М.:ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель»: ЗАО НПП «Ермак» 2003.-288 с.
3. Вехова А.П., Кузибецкий А.Н.Жизненное самоопределение старшеклассников: педагогические условия развития. Волгоград: ВГИПК РО,2003.
4. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения//Вопросы психологии. 1994.№ 3.С.17-21.
5. Голованова Н.Ф.Социализация школьников как явление педагогическое// Педагогика.1998.№ 5.С.42-46.
6. Дереклеева Н.И.Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.:ВАКО,2004.-122 с.- (Педагогика. Психология. Управление).
7. Загашев И.Как решить любую проблему. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК,2001.-128 с. (Серия «Школа мастера».)
8. Игры-обучение, тренинг, досуг.../Под ред.В.В Петрусинского//В четырёх книгах. - М.:Новая школа,1994.-368 с.
9. Истратова О.Н., Эсказуто Т.В. Справочник психолога средней школы/серия «Справочники». - Ростов на/Д: «Феникс»,2003.-512с.
- 10.Лабиринты психологии. Под ред. Трушковой С.В.-М.:Издат. отдел УНЦ ДО МГУ,1996.-168 с.
- 11.Мнацаканян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников.- М.:Просвещение,1991.-191 с.
- 12.Обозов Н.Н. Психология субъекта познания. СПб., Школа практической психологии,1997 г.-56 с.
- 13.Пряжников Н.С. Карточные профконсультационные методики. М.,19993.
- 14.Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. - СПб,2003.
- 15.Столин В.В. Самосознание личности.- М.,1983.-286 с.

16. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. - СПб.: Питер, 2006. - 160 с.: ил. - (Серия «Практическая психология»).

Литература для учащихся.

1. Гарбер Е.И. Семнадцать уроков психологии. - М., 1995. - 80 с.
2. Гинзбург М.Р. Путь к себе. - М.: Педагогика, 1991. - 160 с.: ил. - (Познай себя: Психология-школьнику).
3. Кинчер Дж. Книга о тебе. 40 тестов-самоисследований. - СПб: Питер Пресс, 1996. - 224 с. - (Серия «Азбука психологии»).
4. Климов Е.А. Психология: Учебник для средней школы. - М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. - 287 с.
5. Кумар В. Кто я? Какой я? - СПб: Питер Пресс, 1997. - 128 с. - (Серия «Азбука психологии»).
6. Немов Р.С. Психология: Пособие для учащихся: 10-11 кл. - М.: Просвещение, 1995. - 239 с.: ил.
7. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1987. - 224 с.
8. Петровский А.В. Популярныe беседы о психологии. М., «Педагогика», 1997. - 208 с.
9. Чарный Б.М. Воспитай себя сам. - Пермь: Кн. изд-во, 1990. - 149 с.

