

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области  
Управление образования Администрации города Нижний Тагил  
МАОУ Политехническая гимназия

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МАОУ Политехническая гимназия  
№ 1 от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ Политехническая гимназия  
№ 352 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Практикум по психологии»**

для обучающихся 11 классов

(Приложение №29 к ООП СОО)

### 1. Целью курса является:

- Содействовать формированию целостного представления о себе, основанного на приобретенных знаниях, умениях, навыках и способах деятельности.
- Содействовать приобретению опыта разнообразной деятельности (индивидуальной и коллективной), опыта познания и самопознания.
- Обобщить, систематизировать, расширить и углубить знания учащихся в области психологии.
- Дать ученику возможность реализовать свои интеллектуальные и творческие способности, имеющиеся знания и умения в области психологии при выполнении проектной работы.
- Дать ученику возможность оценить свои склонности и интересы к данной области знания, подготовить к осуществлению осознанного выбора профессиональной траектории.

### Задачи:

- Формировать систему знаний по теоретическим основам психологии общения и психологии межличностных отношений.
- Овладеть умениями познавательной, коммуникативной, практической деятельности в основных социальных ролях, характерных для юношеского возраста.
- Освоить систему знаний, необходимых для социальной адаптации: об обществе; основных социальных ролях; качествах личности, позволяющих успешно взаимодействовать в социальной среде; сферах человеческой деятельности; способах регулирования общественных отношений.
- Развивать ключевые компетенции: учебно - познавательные, информационные, коммуникативные, социальные.
- Формировать опыт применения полученных знаний для решения типичных задач в области межличностных отношений; отношения между людьми различных национальностей и вероисповеданий; самостоятельной познавательной деятельности, семейно-бытовых отношениях.
- Развивать личность в ответственный период социального взросления человека (16-18 лет), ее познавательных интересов, критического мышления в процессе восприятия социальной информации и определения собственной позиции; развитие нравственной культуры, позитивного мышления, способности к самоопределению и самореализации.

*Благодаря элективному курсу по психологии выполняется несколько функций:*

1. Расширяется представление учащихся о себе и межличностных отношениях.
2. Осуществляется личностно-ориентированный подход в обучении. То есть учитываются индивидуальные склонности и способности учащихся и создаются условия для обучения их в соответствии с профессиональными интересами.

### Планируемый результат

В результате прохождения программы курса обучающиеся должны:

**Учащиеся должны знать:**

- Основные понятия в области научной психологии, психологии межличностных отношений;
- Психологические свойства человека как личности, особенности его взаимодействия с другими людьми;
- Сущность форм совместной деятельности людей, понятие психологической совместимости;
- Основные понятия в области конфликтологии, стили поведения в конфликтных ситуациях и способах их разрешения;
- Содержание и значение социальных норм, регулирующих общественные отношения.

***Учащиеся должны уметь:***

- ***описывать*** основные психологические особенности личности, выделяя их существенные признаки; основные его социальные роли;
- ***сравнивать*** суждения о человеке, выявлять их общие черты и различия;
- ***приводить примеры*** психологических объектов определенного типа, социальных отношений; ситуаций, регулируемых различными видами норм; деятельности людей в различных сферах;
- ***оценивать*** поведение людей с точки зрения социальных норм, рациональности;
- ***решать*** в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;
- ***демонстрировать*** навыки конструктивного общения в деловом, личностном и семейном общении;
- ***применять*** полученные знания в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений;
- ***осуществлять поиск*** психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (материалов СМИ, учебного текста и других адаптированных источников); различать в социальной информации факты и мнения.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- полноценного выполнения типичных для выпускника социальных ролей;
- общей ориентации в межличностных отношениях и процессах;
- нравственной и личностной оценки конкретных поступков людей;
- первичного анализа и использования психологической информации в социализации индивида;
- самопознания, саморазвития, сознательного неприятия антиобщественного поведения;
- конструктивного разрешения личностных и межличностных конфликтов;
- умения сохранять эмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях, а также использовать навыки саморегуляции;

**ОПЫТ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

- получение социальной информации из разнообразных (в том числе экономических и правовых) источников, осмысление представленных в них различных подходов и точек зрения;
- решение познавательных и практических задач, отражающих типичные жизненные ситуации;
- наблюдение и оценка явлений и событий, происходящих в социальной жизни, с опорой на психологические, культурологические знания;
- оценка собственных действий и действий других людей с точки зрения нравственности;

- участие в обучающих играх (ролевых, ситуативных, деловых), тренингах, моделирующих ситуации из реальной жизни; выполнение творческих работ по психологической тематике;

- конструктивное разрешение конфликтных ситуаций в моделируемых учебных задачах и в реальной жизни;

- совместная деятельность в ученических социальных проектах в школе, микрорайоне, населенном пункте;

- использование технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности в учебной и производственной деятельности.

В подготовке и проведении уроков данного курса используется технология здоровьесберегающего обучения и воспитания: создание психологического комфорта, санитарно-гигиенических условий, двигательной активности и других критериев, которые влияют на успешность в обучении.

Формой отчётности по изучению данного курса может быть:

- Составление психологических портретов индивидов, описание стилей поведения исходя из особенностей типологии личности.
- Создание презентаций по темам элективного курса.
- Защита проектно-исследовательских работ.

**Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:**

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

## 2. Содержание курса

### Особенности содержания курса «Психология человеческих взаимоотношений» (11 класс).

Содержание данной части в большей степени отводится на использование активных форм работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитие социальной компетентности.

При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется анализу конфликтных ситуаций, отработке навыков конструктивного общения в деловом, личностном и семейном общении.

При изучении темы «Конфликтология» рассматриваются типы конфликтных ситуаций, этапы развития конфликта. Изучаются способы нормативного управления конфликтами. Анализируются признаки школьных конфликтов, травли, их причины, вместе с учащимися делается вывод о значительном влиянии на личность ребенка отношений в классном и школьном коллективе. Практические навыки управления конфликтами и приемами ведения переговоров учащиеся осваивают в ходе осуществления деятельности Школьной службы примирения.

Практическую направленность имеют уроки, позволяющие школьникам овладеть приемами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства. В чрезвычайно важных и актуальных для раннего юношеского возраста темах «Дружба», «Любовь», «Экология любви» затрагиваются проблемы уникальности человеческих чувств, необходимости бережного отношения к чужим чувствам, умения отличать открытые и серьезные отношения от психологического насилия и манипуляции.

### Структура занятия:

Каждая тема содержит материал, который может излагаться в течение одного занятия. В структуре занятия выделяются следующие этапы хода занятия: объявление целей и задач занятия, повторение пройденного, изучение нового материала, практическая работа и закрепление новой темы, рефлексия и подведение итогов.

### **Введение. (1ч)**

Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Цели курса для самоосознания и саморазвития обучающихся. Понятие о психологии межличностных отношений. Понятие общения. Роль общения в психическом развитии человека.

### **Тема 1. Общение (4 ч)**

Общение. Структура и средства общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Манипулирование и противостояние влиянию. Психологический практикум в форме обобщающего урока по теме «Общение». Проведение занятий в форме психологического тренинга

Подготовка группы к тренинговой работе, установка правил взаимодействия. Организация знакомства участников в процессе самовыражения. Возможность вступать во взаимодействие с различными группами одноклассников. Развитие уверенности в себе, демонстрация своих эмоций. Развитие спонтанности и импровизационности, расширение репертуара поведенческих моделей и развитие группового взаимодействия.

## **Тема 2. Межличностные отношения (4 ч)**

Определение дружбы. Основные характеристики дружеских взаимоотношений, их цели, содержание и регулирующие правила. Дружба как предшественница любви. Любовь как высшее человеческое чувство. Любовь как способность и стремление человека к самосовершенствованию. Дружба, любовь и вражда как противоположные виды интимных человеческих отношений. Общее определение вражды.

Интеллектуальная, моральная и мотивационная совместимость людей. Одиночество. Личностные, психологические и поведенческие характеристики одинокого человека. Отношение одинокого человека к самому себе и его самооценка. Реакции разных людей на одиночество. Типология отношений одиночества. Роль раннего детского опыта в возникновении одиночества у взрослых людей. Психологические защиты, барьеры в общении. Индивидуальная проектная деятельность в области Психология межличностных отношений.

## **Тема 3. Конфликтология (5 ч)**

Структура конфликтной ситуации: конфликтное пространство, временные рамки, социальная система, противостояния. Нормативное управление конфликтов. Управление конфликтом. Сотрудничество. Умение вести переговоры. Руководитель – посредник конфликтов.

Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций.

Совместная творческая деятельность на основе сотрудничества. Возможность вступать во взаимодействие с различными группами одноклассников. Проживание ситуации доверия и ответственности. Школьная травля, буллинг, кибербуллинг. Школьная служба примирения (медиации). Практикум по восстановительной медиации.

Психологические практикумы в форме обобщающих уроков. Предварительная защита индивидуальных проектов.

## **Тема 4. Эмоциональный мир человека (3 ч)**

Эмоциональный интеллект как предиктор жизненной успешности. Понятие эмоционального интеллекта и социального интеллекта по Дж. Майеру, Р. Бар-Ону. Положительные и отрицательные эмоции. Страх и тревога. Стресс и фрустрация. Снижение уровня тревожности, напряжения и усталости. Релаксация участников, развитие спонтанности и рефлексии. Приемы саморегуляции: Кинезиотерапия, Арт-терапия.

Жизненные цели и временная перспектива. Проектирование жизненного пути. Профессиональное самоопределение. Социальное самоопределение. Семья и гендерные особенности. Рефлексия курса. Подведение итогов

### **3. Тематическое планирование учебного предмета 11 класс (17 часов)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание урока</b>
1	Введение в курс. Цели, задачи, ожидания.	1	Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Понятие общения. Роль общения в психическом развитии человека. Цели курса для самоосознания и саморазвития учащихся.
<b>Общение</b>			
2	Общение. Структура и средства общения	1	Аспекты общения: содержание, цель, средства. Виды общения: материальное, кондиционное, мотивационное, когнитивное, деятельностное,

			деловое, личностное, инструментальное, целевое. Классификация по целям общения: биологическое, социальное. Классификация по средствам общения: непосредственное, опосредствованное, прямое, косвенное.
3	Невербальные средства общения, речевые средства общения	1	Определение невербального общения. Средства невербального общения: мимика, жесты, пантомимика, сенсорные и телесные контакты. Определение вербального общения. Средства вербального общения: устная и письменная речь.
4	Позиции в общении, стили общения	1	Определение позиции в общении. Позиции в общении по моделям трансактного анализа Э. Берна: родитель, ребенок, взрослый. Характеристика позиций родитель, ребенок, взрослый. Определение понятия стиль общения. Классификация К. Левина: авторитарный, демократичный, либеральный. Классификация стилей общения по С. Братченко: диалогический, авторитарный, манипулятивный, альтероцентричный, конформный, индифферентный.
5	Манипулирование и противостояние влиянию	1	Манипуляция как определенный способ воздействия на человека. Неметафорическое и метафорическое понимание манипуляции. Основные признаки манипуляции. Причины манипуляции. Основные манипулятивные системы. Манипуляция и управление. Манипулирование как реализация корыстных интересов. Способы защиты от манипуляции. Виды манипулирования: экономическое, политическое, бюрократическое, идеологическое, психологическое.
<b>Межличностные отношения</b>			
6	Дружба. Вражда.	1	Понятие об интимных отношениях. Определение дружбы. Основные характеристики дружеских взаимоотношений, их цели, содержание и регулирующие правила. Отличие дружбы от знакомства и приятельства. Различия между любовью и дружбой. Происхождение дружбы. Возрастные аспекты формирования, развития и преобразования дружбы. Изменение целей, содержания и форм дружеских отношений с возрастом. Дружба как предшественница любви. Дружба, любовь и вражда как противоположные виды человеческих отношений. Общее определение вражды. Объективные и субъективные причины возникновения неприязненных отношений

			<p>между людьми. Несовместимость интересов и чувство зависти как факторы, потенциально порождающие враждебные отношения. Интеллектуальная, моральная и мотивационная совместимость людей. Динамика возникновения враждебных отношений.</p>
7	<p>Любовь. Экология любви. Одиночество.</p>	1	<p>Любовь как высшее человеческое чувство. Любовь как способность и стремление человека к самосовершенствованию. Любовь как специфический вид человеческих отношений. Основные психологические характеристики любви как возвышенного чувства. Любовь как заинтересованность в развитии другого человека, как проявление уважения к нему. Виды любви: братская, материнская, любовь человека к себе, к Богу. Экология любви. Психологические аномалии в любви (виды псевдолюбви).</p> <p>Любовь как воплощение идеала в другом человеке. Понятие одиночества. Личностные, психологические и поведенческие характеристики одинокого человека. Отношение одинокого человека к самому себе и его самооценка. Типичные внутренние эмоциональные состояния одинокого человека. Отношение одинокого человека к другим людям. Специфические проблемы межличностных отношений, свойственные одиноким людям. Внутренняя и внешняя каузальные атрибуции одиночества. Низкая самооценка как фактор одиночества. Способы индивидуально-личностного объяснения одиночества. Типология отношений одиночества. Роль раннего детского опыта в возникновении одиночества у взрослых людей.</p>
8	<p>Межличностные отношения в группах. Психологические защиты, барьеры в общении</p>	1	<p>Определение понятия межличностные отношения. Определение понятий: отношение, взаимоотношение. Виды взаимоотношений. Феномены межличностных отношений. Эмпатия - как механизм развития межличностных отношений. Уровни эмпатии. Определение понятия группа. Классификации групп. Коллектив и его структура.</p> <p>Определение психологической защиты. Характеристики защитных механизмов. Классификация механизмов психологической защиты: вытеснение, проекция, идентификация, интроекция, реактивное образование, самоограничение, рационализация, аннулирование, расщепление, отрицание, смещение, изоляция, сублимация,</p>



			регрессия и сопротивление.
9	Индивидуальная проектная деятельность в области Психология межличностных отношений	1	Определение темы проекта, исследования. Постановка цели, задач, гипотезы. Новизна и актуальность проекта, исследования. Программа исследования. Как проводить и оформлять результаты исследования.
<b>Конфликтология</b>			
10	Конфликт. Классификация конфликтов, стили конфликтного поведения. Управление конфликтом. Сотрудничество	1	Понятия конфликта в психологии. Классификация конфликтов: организационный, эмоциональный, социально- трудовой, конфликт потребностей, интересов и ценностей. Стили конфликтного поведения по К. Томасу и Р. Килмеину: уклонение, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество. Развитие конфликта. Структура конфликтной ситуации: конфликтное пространство, временные рамки, социальная система, противостояния. Карта конфликта. Динамика конфликта.
11	Управление конфликтом. Умение вести переговоры. Нормативное управление конфликтов. Разновидности норм и их роль.	1	Заключительная фаза – подведение итогов, оценка результатов. Правила ведения переговоров. Функции переговоров: информационно-коммуникативная, регулирующая, контролирующая, совместное решение проблем. Составные части процесса переговоров. Этапы переговоров. Разновидности норм и их роль. Нормы общественного поведения, нравственные нормы, религиозные, нормы права, политические нормы.
12	Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций. Руководитель – посредник конфликтов	1	Взаимосвязь конфликтной ситуации и стрессовых состояний. Классификация стрессов и их последствий. Методы нейтрализации стрессов. Этика деловых отношений. Владение инструментарием: знание способов профилактики, предупреждения и устранения конфликтов, умение вести деловую беседу.
13	Школьная травля, буллинг, кибербуллинг. Школьная служба примирения (медиации)	1	Понятие буллинга. Формы его проявления, последствия буллинга, причины. Понятие медиации как процесса, в рамках которого участники с помощью беспристрастной третьей стороны (медиатора) разрешают конфликт. Обучение подростков избеганию конфликтов, управления конфликтами, неавторитарного разрешения конфликтов, усвоение детьми цивилизованных форм общения и деятельности
14	Практикум по	1	Основные принципы восстановительной

	восстановительной медиации		медиации: добровольность участия сторон, информированность сторон, нейтральность медиатора, конфиденциальность процесса медиации. Практика заключения «мирных» договоров.
<i>Эмоциональный мир человека</i>			
15	Эмоциональный интеллект как предиктор жизненной успешности Отрицательные эмоции. Страх и тревога. Стресс и фрустрация	1	Понятие эмоционального интеллекта и социального интеллекта по Дж. Майеру, Р. Бар-Ону. Пять сфер эмоционального интеллекта: познание собственной личности, навыки межличностного общения, способность к адаптации, управление стрессами, позитивное настроение. Положительные и отрицательные эмоции. Управление эмоциями. Понятие стресс в психологии, теории стресса. Триада Селье. Стадии стресса. Волнение, тревожность, стресс. Острый стресс и длительное напряжение. Последствия стрессов. Стресс и фрустрация.
16	Приемы саморегуляции: Кинезиотерапия, Арт-терапия. Практикум по теме «Навыки саморегуляции»	1	Эмоциональная саморегуляция, классификация приемов саморегуляции. Арт-терапевтические способы снятия эмоционального напряжения. Основы Кинезиотерапии. Приемы психотерапевтической кинезиологии: Поза Кука, перекрестные движения, барометр поведения.
17	Рефлексия курса. Подведение итогов	1	Подведем итоги. Интерактивный опрос. Что дает мне знание психологии межличностных отношений? Для чего эти знания и опыт в психологии межличностных отношений?
	Всего	17 часов	