

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 108

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей математики

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Акулич С.В.

Галлямов И.Р.

Галлямов И.Р.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

Приказ №301 от «31» 08
2023 г.

Приказ №301 от «31» 08
2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
Шепелевой Светланы Витальевны
Экология психолого-эмоциональной сферы человека

Развивающая
(тип программы)

10 класс

Пояснительная записка

Программа «Экология психолого-эмоциональной сферы человека» направлена на обеспечение духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, социализации и формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность разработки Программы обусловлена требованиями ФГОС второго поколения, поскольку личность выпускника трактуется в ФГОС как активная, социализированная, умеющая адаптироваться к изменяющимся общественным условиям.

Преподавание психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Программа отражает вполне самостоятельную, завершенную систему психологических знаний, достаточную для получения элементарного психологического образования, которое после общеобразовательной школы может быть продолжено в других учебных заведениях.

Преподавание психологии в школе дает возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психологической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Цели преподавания психологии:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических *задач*, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);

- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Адресат программы – учащиеся 10 классов общеобразовательной школы. Возраст обучающихся - 15-16 лет. Данный возраст является старшим подростковым. Ведущие потребности десятиклассников – это интеграция подростковых потребностей в проявлении взрослости и в общении со сверстниками с потребностями, присущими ранней юности: в самопознании и самоопределении.

Объем и сроки реализации программы: 34 часа, 34 занятия (1 занятие в неделю) в течение учебного года. Срок освоения программы – 1 год.

Занятия рассчитаны на класс численностью 25-30 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся в учебное время на базе школы, 7 уроком. Продолжительность занятия - 1 час.

В данной программе используются психолого-педагогические технологии:

- технология развивающего обучения;
- технология коллективного взаимодействия;
- технология гарантированного обучения (В.М. Монахов);
- тренинговая технология.

Основные принципы реализации

Деятельный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания обучающегося как человека и гражданина, нацеленного на совершенствование общества. Система занятий сориентирована на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному выбору жизненного пути.

Данная программа определяет:

- характер современного национального воспитательного идеала;
- цели и задачи духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодёжи;
- систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация гражданского общества;
- основные социально-педагогические условия и принципы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся.

Формы и методы работы

В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: формы организации: индивидуально-групповая и групповая. Выбор той или иной формы обосновывается с учетом вида деятельности, категории обучающихся.

Формы организации занятия: беседа, встреча с интересными людьми в рамках занятий на тему: Умение сказать “нет”.; Роль макияжа в создании имиджа., Одежда и ее роль в

формировании имиджа. (представителей из творческого коллектива «Истоки»), выставка творческих работ учащихся (эссе на темы «Что значит “я – подросток”? Чувства “полезные” и “вредные”. Любовь – чувство, действие, отношение. Умение сказать “нет”. Мои права в семье. Имиджирование – путь к успеху. Я – состоявшаяся личность), диспут, игра, круглый стол, «мозговой штурм», практическое занятие.

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недирективной форме), которые важны для девушек и юношей в силу возрастных особенностей развития.

Приоритетные **принципы** отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования
- интеграция предметов
- дифференциация и индивидуализация обучения
- природосообразность материала
- доступность образования
- логичность и системность изложения материала
- полнота и завершенность содержательных линий.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Вводный контроль

Анкетирование «Представление подростка о себе». Выявление уровня самооценки подростка, направленности личности, отношения к учёбе, к классу

Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности Т. В. Матолина. Выявление характерологических особенностей личности.

Методика "Мотивация к успеху" Т.Элерса. Оценка силы стремления к достижению цели, к успеху.

Мотивация успеха и боязнь неудачи (опросник А.А.Реана). Диагностики позитивной (надежда на успех) и негативной (боязнь неудачи) мотивации.

Промежуточный контроль

Методика "Сравнение понятий". Выготского — Сахарова даёт возможность узнать больше о том, насколько хорошо дети владеют навыком словесно-логического обобщения.

Методика "Толкование пословиц". С.Я. Рубинштейн. С помощью этой методики исследуется процесс обобщения нового материала

Тест «Умение слушать» Тарасов Е. А. Выявление степени развития умения слушать

Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям (по шкале Розенберга)

Тест «Самооценка конфликтности» (Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии).

Методика "Ценностные ориентации" М. Рокича Выявление выраженности показателей – ценностных ориентаций

Итоговый контроль

Тест «Ведущая репрезентативная система». Скворцов И.А., Адашинская Г.А., Нефедова КВ. Выявляет предпочитаемый способ обработки информации

Диагностика личной стратегии поведения в конфликте Опросник «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации.

Методика "Анализ семейных взаимоотношений" (АСВ) Э.Эйдемиллера, В.Юстицкого позволяет диагностировать нежелательное, некорректное влияние членов семьи друг на друга, нарушения при выполнении ролей в семье и помехи для ее целостности.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко. предназначена для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами являются:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Метапредметные результаты включают следующие умения и навыки:

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри МОУ СОШ № 19, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты включают:

Обучающиеся научатся:

- строить товарищеские отношения и дружбу между юношами и девушками;
- различать любовь и другие чувства - симпатию, интерес, влюбленность, увлечение, влечение;
- соблюдать нравственную чистоту и целомудрие как залог продолжения рода, его духовно-нравственного и физического здоровья.

Обучающиеся научатся оценивать:

- потребности семьи, иерархию человеческих потребностей;
- роль индивида в социуме.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- осваивать приёмы для успешной социализации и создания семьи;
- развивать умения и навыки, необходимых для успешной интеграции во взрослое общество;
- высоконравственным межличностным отношениям.
- стремиться к совершенствованию и самокритичности;
- понимать духовно-нравственную и правовую основу брака.

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|---|
| | | Все го | Те ор ия | Прак тика | |
| 1. | Введение “Встречи с самим собой” - психология самопознания (14) | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Что значит “я – подросток”? | 1 | 0,5 | 0,5 | Анкетирование «Представление подростка о себе» Упражнение «Карандаши» |
| 2 | Мои достоинства и недостатки. Мои ценности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности Т. В. Матолина. |

| | | | | | |
|-----------|--|---|-----|-----|---|
| 3 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 0,5 | 0,5 | Упражнение «Эмоциональная тропинка» |
| 4 | Чувства – важная характеристика личности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение. Игры-активаторы «Мост», «Счет до 10» |
| 5 | Развитие чувств в онтогенезе. Чувства “полезные” и “вредные”. | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия- анкетирование (произвольная форма) |
| 6 | Страхи и страшилки. | 1 | 0,5 | 0,5 | Психологическая игра «Веревочка» |
| 7 | Злость и агрессия. | 1 | 0,5 | 0,5 | Ситуационные задачи (Емельянов, С.М. Практикум по конфликтологии) |
| 8 | Смущение, застенчивость. | 1 | 0,5 | 0,5 | Упражнение «Перекинь мячик» |
| 9 | Чувство стыда. Чувство вины. Совесть. | 1 | 0,5 | 0,5 | Диспут-обсуждение |
| 10 | Долг и ответственность. Честь и достоинство. | 1 | 0,5 | 0,5 | Анкета обратной связи. |
| 11 | Привязанность. Одиночество. | 1 | 0,5 | 0,5 | Методика "Сравнение понятий" |
| 12 | Любовь – чувство, действие, отношение. Виды любви. | 1 | 0,5 | 0,5 | Методика "Толкование пословиц" |
| 13 | Негативные моральные чувства. | 1 | 0,5 | 0,5 | Практикум. Тест «Ведущая репрезентативная система» |
| 14 | Честь и достоинство. | 1 | 0,5 | 0,5 | Просмотр фрагмента кинофильма. Первичное обсуждение. Рефлексия. |
| 2. | «Я среди других людей» - психология общения (6) | | | | |
| 15 | Общаться – это так легко... Информация вербальная и невербальная | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест «Умение слушать» Диагностика умения слушать и слышать другого человека. |
| 16 | Уверенность, неуверенность. Умение сказать “нет” | 1 | 0,5 | 0,5 | Мастерская «Тренируем уверенность». |
| 17 | Барьеры общения. Каналы обработки информации. | 1 | 0,5 | 0,5 | Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. |
| 18 | Стереотипы, позиции, стиль общения | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест «Самооценка конфликтности» (Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии). |
| 19 | Конфликт и его природа. Бесконфликтное общение с “трудными людьми” | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика личной стратегии поведения в конфликте. |
| 20 | Доверие в общении. Дружба, дружеские отношения | 1 | 0,5 | 0,5 | Оценка овладения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие |

| | | | | | |
|-----------|---|----|------|------|--|
| | | | | | кораблекрушение». |
| 3. | “На пороге взрослой жизни” - этика и психология семейной жизни (6) | | | | |
| 21 | Сверстник своего поколения. Время в жизни человека. | 1 | 0,5 | 0,5 | Упражнение на взаимодействие «Путаница». |
| 22 | Временная перспектива и ее свойства | 1 | 1 | | - |
| 23 | Мировоззрение и смысл жизни | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическая работа. Эссе. |
| 24 | Психологические различия между полами. Стереотипы | 1 | 0,5 | 0,5 | Мастерская «Мир мужской и мир женский» |
| 25 | Семья. Брак. Функции современной семьи. Моя семья | 1 | 1 | | - |
| 26 | Нравственные основы семьи. Дети в семье. Мои права в семье | 1 | 0,5 | 0,5 | Методика "Анализ семейных взаимоотношений" (АСВ) Э.Эйдемиллера, В.Юстицкого |
| 4. | Юность – пора самоопределения (8) | | | | |
| 27 | Психологические барьеры самоопределения. | 1 | 0,5 | 0,5 | Методика "Мотивация к успеху" Т.Элерса. Мотивация успеха и боязнь неудачи (опросник А.А.Реана). |
| 28 | Имидж человека: ведущие типы и элементы. “Я – концепция” | 1 | 0,5 | 0,5 | Методика "Ценностные ориентации" М. Рокича |
| 29 | Основы физиогномики и основные принципы языка тела. | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическая работа. Наблюдение. |
| 30 | Психологическая теория цветовой гармонии. Роль макияжа в создании имиджа. | 1 | 0,5 | 0,5 | Практикум: Упражнение по «вливанию» цвета в цвет. |
| 31 | Одежда и ее роль в формировании имиджа. Имиджирование – путь к успеху. | 1 | 1 | | Наблюдение. |
| 32 | Психологические зависимости – способы бегства от действительности | 1 | 0,5 | 0,5 | Шкала поиска ощущений |
| 33 | Я – состоявшаяся личность | 1 | 0,5 | 0,5 | Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко. |
| 34 | Я – состоявшаяся личность | 1 | | 1 | Заключительное занятие. Диспут. |
| | Итого | 34 | 18,5 | 15,5 | |

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение “Встречи с самим собой” - психология самопознания (14)

- Тема 1.1 Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Что значит «я – подросток»?
Теория: Понятие психология. Знакомство с правилами работы группы.
Практика: Анкетирование «Представление подростка о себе» Упражнение «Карандаши»
- Тема 1.2 Мои достоинства и недостатки. Мои ценности.
Теория: Беседа о понятиях «достоинства и недостатки», об их вреде и пользе.
Практика: Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности.
- Тема 1.3 Мир эмоций и чувств.
Теория: Раскрытие понятий «эмоции» и «чувства». Понимание своих эмоций как результата отражения своих чувств.
Практика: Упражнение «Эмоциональная тропинка»
- Тема 1.4 Чувства – важнейшая характеристика личности.
Теория: Лекция по теме. Знакомство с правилами работы группы,
Практика: Наблюдение. Игры-активаторы «Мост», «Счет до 10»
- Тема 1.5 Развитие чувств в онтогенезе. Чувства “полезные” и “вредные”.
Теория: Беседа об эмоциях – как опыте всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения. 6 уникальных эмоций: грусть, злость, отвращение, страх, счастье и удивление.
Практика: Рефлексия- анкетирование (произвольная форма)
- Тема 1.6 Страхи и страшилки.
Теория: Лекция о природе «страхов». Обсуждение вопросов «Зачем нам нужен страх? Как с ним справляться?»
Практика: психологическая игра «Веревочка»
- Тема 1.7 Злость и агрессия.
Теория: Беседа о понятиях «злость и «агрессия» и умении применять полученные психологические знания для саморазвития.
Практика: ситуационные задачи (Емельянов, С.М. Практикум по конфликтологии)
- Тема 1.8 Смушение, застенчивость.
Теория: Лекция по теме «Смушение и застенчивость». Стыдливость и застенчивость: хорошо это, или плохо? Разбор различия между понятиями: стыдливость и застенчивость.
Практика: Упражнение «Перекинь мячик»
- Тема 1.9 Чувство стыда. Чувство вины. Совесть.
Теория: Лекция по теме. Уточнение таких нравственных понятий, как совесть, стыд, раскаяние. Возможность развития навыков анализа и самоанализа (обсуждение).
Практика: диспут-обсуждение, ситуационные задачи (Емельянов, С.М. Практикум по конфликтологии)
- Тема 1.10 Долг и ответственность. Честь и достоинство.
Теория: Раскрытие понятия долга и ответственности, чести и достоинства, как воспитать и развить их в себе, в каких жизненных ситуациях они могут пригодиться и в чем их преимущества.
Практика: анкета обратной связи.
- Тема 1.11 Привязанность. Одиночество.
Теория: Одиночество и социальная эмоциональная привязанность (лекция по теме). Стадий одиночества: протест (активное сопротивление, попытка добиться своего), отчаяние (погружение в себя, регресс, апатия) и отстранение (отчуждение, безразличие, утрата интереса и доверия к родителям).
Практика: Методика "Сравнение понятий"
- Тема 1.12 Любовь – чувство, действие, отношение. Виды любви.

Теория: Понятие любви, как чувства, дифференциация понятий “любовь” и “влюбленность”. Теория вопроса: навыки самопознания и самоанализа, уникальность чувства любви каждым человеком, актуализация знаний учащихся по психологии межличностных отношений.

Практика: **Методика "Толкование пословиц"**

Тема 1.13 Негативные моральные чувства.

Теория: Моральные чувства: значение определения, понятия и виды чувств. Откуда появляются моральные чувства? Что будет, если отвергнуть нормы морали?

Практика: Практикум. Тест «Ведущая репрезентативная система»

Тема 1.14 Честь и достоинство.

Теория: Анализ проблемы чести и достоинства как условий становления и самоутверждения личности. Этимология понятия «человеческое достоинство».

Практика: Просмотр фрагмента кинофильма «Капитанская дочка». Первичное обсуждение. Рефлексия.

Раздел 2. «Я среди других людей» - психология общения (6)

Тема 2.15 Общаться – это так легко... Информация вербальная и невербальная

Теория: Общение – неотъемлемая часть в жизни каждого человека.

Вербальные и невербальные средства коммуникации

Практика: Тест на «Умение слушать»

Диагностика умения слушать и слышать другого человека.

Тема 2.16 Уверенность, неуверенность. Умение сказать “нет”

Теория: Как наша уверенность и неуверенность зависят от Других? Вербальные и невербальные формы выражения уверенного поведения; отличие их от неуверенного и грубого.

Практика: Мастерская «Тренируем уверенность».

Тема 2.17 Барьеры общения. Каналы обработки информации.

Теория: Основные коммуникативные барьеры в общении. Виды барьеров общения. Коммуникабельность – способность к общению. Каналы приема и переработки информации и их роль в успешной коммуникации.

Практика: Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.

Тема 2.18 Стереотипы, позиции, стиль общения

Теория: Лекция по теме. Ключевые слова: общение, приемы невербальной коммуникации, позиции в общении, стили общения, межличностное восприятие, барьеры в общении, конфликт, лидерство, конформизм, деловой разговор.

Практика: тест «Самооценка конфликтности» (Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии).

Тема 2.19 Конфликт и его природа. Бесконфликтное общение с “трудными людьми”

Теория: Конфликт и его природа. Бесконфликтное общение с “трудными людьми”. Пять основных типов конфликтных личностей.

Практика: Диагностика личной стратегии поведения в конфликте. Анкета обратной связи.

Тема 2.20 Доверие в общении. Дружба, дружеские отношения

Теория: О психологии отношений: Дружба бескорыстные личные взаимоотношения между людьми, основанные на любви, доверии, искренности.

Практика: Оценка овладения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».

Раздел 3. “На пороге взрослой жизни” - этика и психология семейной жизни (6)

Тема 3.21 Сверстник своего поколения. Время в жизни человека.

Теория: Лекция по теме. Поколение – как временная категория, в связи с этим, смена поколений. Так что же такое Время для Человека? Время в жизни человека может рассматриваться в двух аспектах.

Практика: Упражнение на взаимодействие «Путаница».

Тема 3.22 Временная перспектива и ее свойства

Теория: Временная перспектива как характеристика психологического времени. связь данного феномена с самосознанием личности.

Практика: -

Тема 3.23 Мировоззрение и смысл жизни

Теория: Мировоззрение - система представлений и знаний о мире и о человеке. Структура мировоззрения. ... Зачем человек приходит в этот мир? Каково предназначение человека? В чем смысл жизни?

Практика: практическая работа, написание эссе.

Тема 3.24 Психологические различия между полами. Стереотипы

Теория: Обсуждение вопросов:

Какие психологические различия между полами установлены строго научно, в отличие от ходячих мнений и стереотипов массового сознания? Какова степень этих различий, насколько жестко разграничиваются мужские и женские качества? Какова природа этих различий?

Практика: Мастерская «Мир мужской и мир женский»

Тема 3.25 Семья. Брак. Функции современной семьи. Моя семья

Теория: Семья как непреложный элемент общества. Функции семьи. Качество и уровень межличностных отношений. Семья в современном обществе.

Практика: -

Тема 3.26 Нравственные основы семьи. Дети в семье. Мои права в семье

Теория: Нравственные основы современной семьи. Семья начинается с любви двоих ... И участие детей в жизни семьи.

Практика: Методика "Анализ семейных взаимоотношений" (АСВ) Э.Эйдемиллера, В.Юстицкого

Раздел 4. Юность – пора самоопределения (8)

Тема 4.27 Психологические барьеры самоопределения.

Теория: Возникновение психологических барьеров во время профессионального самоопределения и их осознание. Анализ категории «психологические барьеры профессионального развития», «конфликт профессионального самоопределения» и «профессиональный кризис личности»

Практика: методика "Мотивация к успеху" Т. Элерса. Или Мотивация успеха и боязнь неудачи (опросник А. А. Реана).

Тема 4.28 Имидж человека: ведущие типы и элементы. “Я – концепция”

Теория: Элементы личностного имиджа: средовый, габитарный, вербальный, кинетический, овеществленный. Теоретические аспекты «Я-концепция» как основания персонального имиджа. Составляющие «Я-концепции»

Практика: Методика "Ценностные ориентации" М. Рокича

- Тема 4.29 Основы физиогномики и основные принципы языка тела.
Теория: Основы физиогномики. Что изучает физиогномика. Психология языка тела и жестов у людей.
Практика: практическая работа. Наблюдение.
- Тема 4.30 Психологическая теория цветовой гармонии. Роль макияжа в создании имиджа.
Теория: Описание теории цвета как основы макияжа. Цветовой круг и условное разделение цветов на группы. Психологическая теория цветовой гармонии.
Практика: Упражнение по «вливаю» цвета в цвет.
- Тема 4.31 Одежда и ее роль в формировании имиджа. Имиджирование – путь к успеху.
Теория: Значение имиджа и имиджирования. Имидж - составная часть делового общения и один из факторов делового успеха.
Практика: Наблюдение.
- Тема 4.32 Психологические зависимости – способы бегства от действительности
Теория: Психология зависимости – основная проблема на пути самореализации. Способы бегства из постыдного плена. Психологический эскапизм – уход в воображаемый мир: в виртуальность, в запойное чтение фантастики, в игры, в собственные мечты. Работа над собой как способ избавления от зависимости.
Практика: Шкала поиска ощущений.
- Тема 4.33 Я – состоявшаяся личность
Теория: Определения «личности». Личность и общество. Когда может состояться человек? Практика: Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.
- Тема 4.34 Я – состоявшаяся личность
Теория: Заключительное занятие.
Практика: Диспут на тему: «Состоявшийся человек — это прежде всего личность».

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

В школе имеется для реализации программы «Экология психолого-эмоциональной сферы человека» компьютерная техника, интернет, множительная техника, техническое обеспечение кабинета, электронное обеспечение.

Список литературы

Литература для педагога-психолога:

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1997.
2. Гаврина С. Е. , Кутявина Н. Л. и др. Развиваем мышление. – М. , 2003.
3. Гиринин Л.Е., Ситникова Л.Н. Вообрази себе. Поиграем – помечтаем. – М., 2001 г.
Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников - М., 1988.
4. Дубровина И.В. - Психокоррекционная и развивающая работа с детьми - М., 1999 г.
5. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. - М., 1999 г.
6. Овчарова Р.В. - Справочная книга школьного психолога - М., 1996 г.
7. Практическая психология в тестах - М., 2001 г.
8. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2004 г.

9. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей - М., 2003 г.
10. Рыскова Н.А. Поведенческие расстройства у детей. – М., 2004 г.
11. Савенков А. И. Развитие логического мышления. – Ярославль, 2004.
12. Самоукина Н.В. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). — М., 1992.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1990.

Литература для учащихся:

1. Афонькин С. Ю. Учимся мыслить логически. Увлекательные задачи для развития логического мышления. СПб.: Издательский дом «Литера», 2002.
2. Зак А.З. Занимательные игры для развития интеллекта у детей 5-12 лет. М., 1994.
3. Зак АЗ. Познавать играя: развитие познавательных способностей у детей 5-12 лет. М., 1992.
4. Ольшанская Е.В. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения, речи: Игровые задания. М.: Издательство «Первое сентября», 2004.

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема урока | Сроки | | Примечание: указывается причина корректиров ки |
|--|--|----------------------|---|--|
| | | Запланиро- ванные | Факти- ческие (коррек тировка) | |
| 2 Введение “Встречи с самим собой” - психология самопознания (14) | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Что значит “я – подросток”? | 03.09-07.09 | | |
| 2 | Мои достоинства и недостатки. Мои ценности. | 10.09-14.09 | | |
| 3 | Мир эмоций и чувств. | 17.09-21.09 | | |
| 4 | Чувства – важная характеристика личности. | 24.09-28.09 | | |
| 5 | Развитие чувств в онтогенезе. Чувства “полезные” и “вредные”. | 01.10-05.10 | | |
| 6 | Страхи и страшилки. | 08.10-12.10 | | |
| 7 | Злость и агрессия. | 15.10-19.10 | | |
| 8 | Смущение, застенчивость. | 22.10-26.10 | | |
| 9 | Чувство стыда. Чувство вины. Совесть. | 05.11-09.11 | | |
| 10 | Долг и ответственность. Честь и достоинство. | 12.11-16.11 | | |
| 11 | Привязанность. Одиночество. | 19.11-23.11 | | |
| 12 | Любовь – чувство, действие, отношение. Виды любви. | 26.11-30.11 | | |
| 13 | Негативные моральные чувства. | 03.12-07.12 | | |
| 14 | Честь и достоинство. | 10.12-14.12 | | |
| 2. «Я среди других людей» - психология общения (6) | | | | |
| 15 | Общаться – это так легко... Информация вербальная и невербальная | 17.12-21.12 | | |
| 16 | Уверенность, неуверенность. Умение сказать “нет” | 24.12.-28.12 | | |
| 17 | Барьеры общения. Каналы обработки | 14.01.-18.01 | | |

| | | | | |
|-----------|---|--------------|--|--|
| | информации. | | | |
| 18 | Стереотипы, позиции, стиль общения. | 21.01-25.01 | | |
| 19 | Конфликт и его природа. Бесконфликтное общение с “трудными людьми” | 28.01-01.02 | | |
| 20 | Доверие в общении. Дружба, дружеские отношения | 04.02-08.02 | | |
| 3. | “На пороге взрослой жизни” - этика и психология семейной жизни (6) | | | |
| 21 | Сверстник своего поколения. Время в жизни человека. | 11.02-15.02 | | |
| 22 | Временная перспектива и ее свойства | 18.02.-22.02 | | |
| 23 | Мировоззрение и смысл жизни | 25.02-01.03 | | |
| 24 | Психологические различия между полами. Стереотипы | 04.03-08.03 | | |
| 25 | Семья. Брак. Функции современной семьи. Моя семья | 11.03-15.03 | | |
| 26 | Нравственные основы семьи. Дети в семье. Мои права в семье | 18.03-22.03 | | |
| 4. | Юность – пора самоопределения (8) | | | |
| 27 | Психологические барьеры самоопределения. | 01.04-05.04 | | |
| 28 | Имидж человека: ведущие типы и элементы. “Я – концепция” | 08.04-12.04 | | |
| 29 | Основы физиогномики и основные принципы языка тела. | 15.04-19.04 | | |
| 30 | Психологическая теория цветовой гармонии. Роль макияжа в создании имиджа. | 22.04.-26.04 | | |
| 31 | Одежда и ее роль в формировании имиджа. Имиджирование – путь к успеху. | 29.04-03.05 | | |
| 32 | Психологические зависимости – способы бегства от действительности | 06.05-10.05 | | |
| 33 | Я – состоявшаяся личность | 13.05-17.05 | | |
| 34 | Я – состоявшаяся личность | 20.05-24.05 | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262737

Владелец Абуляев Рафик Рашитович

Действителен с 09.10.2023 по 08.10.2024