

Управление образования Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №  
6»  
Артемовского городского округа ИНН 6602007205 КПП 667701001  
623780 Свердловская область город Артемовский  
улица Чайковского, 2 тел. (34363) 2-47-40  
электронный адрес [scoola6@mail.ru](mailto:scoola6@mail.ru) сайт: <http://6art.uralschool.ru>

---

---

Приложение к основной  
образовательной программе  
среднего общего образования МБОУ «СОШ № 6»,  
утвержденной Приказом № № 78/о от 25.08.2021 года

## **Программа внеурочной деятельности «Психология успеха»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет (9,11 класс)  
Срок реализации программы: 1 год

**Пояснительная записка**

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 своем жизненном пути и роли своего «я» на этом пути, профессиональное самоопределение. Изучение, познание себя, определение своей направленности, способностей несомненно помогает старшекласснику в выборе профессии.

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 нем 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.

Чем раньше начнется личностное и профессиональное развитие, тем в большей степени можно прогнозировать психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и личностный рост каждого человека в современном мире. Создание условий для активного личностного развития – наиболее актуально для учащихся старших классов, стоящих на пороге профессионального самоопределения и взрослой жизни.

### **Научное обоснование программы.**

При реализации программы «Стань успешным!» происходит опора на важнейшие принципы:

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

□ Принцип научности реализуется как тщательный отбор современных научных методов диагностики, коррекции развития личности школьников. Реализация данного принципа предполагает участие субъектов психологического сопровождения в опытно-экспериментальной работе, а также в создании и апробировании самостоятельно создаваемых методик диагностики и коррекции.

Технология работы по программе основывается также на принципах личностно-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 используется опыт тренинговой работы А.Г.Лидерса, А.С.Прутченкова, Л. Анн, А.Г.Грецова, О.В.Хухлаевой, И.Вачкова, Е.И.Рогова и др.

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

Для эффективного формирования того или иного качества, навыка, а также усвоения материала участник 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 учащихся, позволяют удовлетворять столь

актуальную в данном возрасте потребность в общении, развивает коммуникативные навыки.

При составлении программы использовались материалы программ для старшеклассников: программы предпрофильной подготовки Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии» (М., 2005 г.), Е.Г.Рогова «Психология человека», И. Ивановой «Пойми себя, пойми другого», С.Успенской «Культура эмоций» и других. Одним из негативных последствий активного внедрения в нашу жизнь информационных компьютерных технологий, явилось сокращение коммуникативных контактов учащихся в реальном мире, а значит снижение уровня коммуникативных навыков детей. В связи с этим, программный материал курса «Стань успешным!» дополнен разделом «Умею ли я общаться», который знакомит учащихся с основами психологии общения, обучает конструктивному решению конфликтных ситуаций, правилам эффективного общения. Раздел «Что я знаю о своих возможностях» программы направлен на изучение и развитие личности учащихся, поэтому в его содержание включены темы: «Личность как социальная единица», «Свойства личности», «Регуляция стрессовых состояний», «Развитие внимания. Развитие памяти»; тренинги: «Путь к успеху», «Я в мире других» (авторские разработки); дополнен диагностический материал. В курс включены разнообразные тренинги, направленные на самопознание личности, развитие разнообразных личностных свойств. Программа включает и индивидуальную работу, способствующую более глубокому самопознанию и самораскрытию учащихся.

В программе «Стань успешным!» изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии. В связи с тем, что выпускные экзамены – это не только важнейший итоговый контроль обученности старшеклассников, но и сильнейший стрессовый период, возникла потребность включения в курс программы основ психологической подготовки учащихся к экзаменам.

Программа предлагает использовать самоуправляющие (психогенные) механизмы развития юной личности. Учащихся необходимо вооружить знаниями и умениями саморазвития и за счет 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.

**Цель программы «Психология успеха»:** способствовать формированию зрелой, целостной личности, способной к самопознанию и самореализации в контексте изменений, происходящих во всех сферах современного общества.

**Задачи программы:**

**1) образовательные:**

- дать школьнику знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- познакомить с основами психологии личности с целью более глубокого познания собственной личности и окружающих людей;
- формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- познакомить с основами психологической подготовки к экзаменам, обучить приемам саморегуляции, эффективным приемам запоминания, психологическим приемам настроя на успех;

**2) воспитательные:**

- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;
- повышать уровня психологической культуры учащихся, а также культуры общения и поведения в социуме;

### **3) развивающие:**

- развивать личностные качества учащихся: активность, самостоятельность, ответственность, дипломатичность, толерантность, способствовать формированию адекватной самооценки, развитию уверенности в себе;
- развивать познавательный интерес старшеклассников к собственному внутреннему миру.
- способствовать развитию рефлексии как процесса познания и понимания старшеклассником самого себя;
- совершенствовать коммуникативные навыки.

### **Отличительные особенности программы:**

1) Содержание программы удовлетворяет все актуальные потребности старшеклассников: самопознание и самосовершенствование, развитие коммуникативных навыков для более полной самореализации, профессиональное самоопределение и психологическая подготовка к экзаменам.

2) Сочетание разнообразных форм работы: лекционной, тренинговой, дискуссионной и др., а также особая структура занятия (включение упражнений-разминок, упражнений-активаторов, тренинговых упражнений, обязательного этапа – рефлексии) позволяет наиболее эффективно усваивать программный материал, развивать коммуникативные навыки, способности к самопознанию.

3) Активное использование арт-терапии как метода саморазвития и личностного самопознания. На занятиях используются элементы изотерапии (работа с цветом, линиями с целью выражения чувств, переживаний,

настроения), музыкотерапии (слушание музыки и создание к музыкальным композициям изображений с помощью методов кляксографии, монотипии, цветных ниток), пластикотерапии (работа с пластилином, лепка фантастических существ, чувств, ассоциативных элементов).

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 учебный год.

**Количество учебных часов в неделю:** 1 занятие по 1 часу, индивидуальная работа – 2 ч.

**Количество учебных часов за год** – 35 часов групповой работы, 72 часа индивидуальной.

### **Этапы образовательного процесса:**

Занятия сгруппированы в пять самостоятельных, но логически связанных блока (модуля):

#### **1 блок - Что я знаю о себе и своих возможностях.**

Введение в предмет, знакомство и закрепление основных понятий: личность, самооценка, темперамент и др., познание учащимися свойств личности, познавательных процессов.

#### **2 блок - Учусь общаться.**

Знакомство с понятиями психологии общения, развитие коммуникативных качеств, умения продуктивно решать конфликтные ситуации, активности, инициативности школьников.

#### **3 блок - Что я знаю о профессиях.**

Знакомство с понятиями: профессия, специальность, должность, профессионально важные качества. Определение профессионального типа личности. Диагностика профориентации учащихся.

#### **4 блок - Способности и профессиональная пригодность.**

Углубленное изучение и диагностика способностей учащихся.

#### **5 блок - Психологическая подготовка к экзаменам.**

#### **Формы занятий:**

В программе использованы различные типы занятий. Используются уроки-практикумы, конференции, дискуссии, уроки с элементами социально-психологического тренинга, организационно - деятельностной игры, в учебный

процесс включены тренинги, профориентационные игры. Занятия разработаны с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса.

Большая часть занятий по форме - групповые занятия с элементами социально-психологического тренинга. Количество членов группы 10–15 человек.

В занятия включается профессиональная диагностика с использованием надежных методик (личностных опросников, проективных тестов, арт-терапевтических упражнений), широко применяются сюжетно-ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы исследовательской и проектной деятельности.

#### **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, Экспрессивные 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 психологические методы: анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности, наблюдение. На занятиях систематически применяются интерактивные технологии: работа в микрогруппах, социально-педагогические игры, игры на доверие, сплочение коллектива.

### **Ожидаемые результаты обучения учащихся.**

В результате изучения курса «Стань успешным!» учащиеся должны:

#### **1. Иметь представление:**

- об уровне развития собственных способностей, личностных свойств, интересов, склонностей; о функциях, средствах и видах общения; о различных профессиях, профессионально важных качествах, состоянии современного рынка труда, о принципах психологической подготовки к экзаменам.

#### **2. Знать:**

- понятия личности, свойств личности, стресса, общения, конфликта, стратегий решения конфликтных ситуаций, способностей и задатков человека, мотивации;

- профессиональные типы личности; уровни профессиональной пригодности.

-приемы 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.

После прохождения данной программы учащийся должен уметь самостоятельно понимать сущность предмета, основные формы, техники взаимодействия психологических феноменов. Различать психологические особенности людей. Это дает возможность ребёнку продолжить обучение по

выбранной специальности: психолог, социолог, педагог, социальный работник, социальный педагог.

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 детского коллектива и создания благоприятного психологического климата в ходе проведения занятий, тренингов, воспитательных мероприятий.

### **Мониторинг образовательного процесса:**

Текущий контроль: устные опросы, тесты. Контроль за посещением теоретических и практических занятий, активной работой учащихся на занятиях.

Промежуточный контроль: тестовая проверка знаний, теоретического материала, контрольные срезы, самостоятельные письменные работы.

Итоговый контроль: зачет в творческой форме.

**Диагностика учащихся.** В течение обучения по программе постоянно проводится диагностика качеств личности, профессиональных способностей, склонностей учащихся. В конце каждого раздела на обобщающих занятиях учащиеся заполняют таблицы, пользуясь записями в тетрадях и результатами тестов: «Мой психологический портрет» (особенности личности учащегося: самооценка, темперамент, уровень агрессии, тревожности и т.д.), «Моя будущая профессия» (предмет труда, цели, средства труда, определение типа будущей профессии, профиль и т.д.), «Мои способности» (виды способностей, степень сформированности способностей учащихся).

Для подтверждения эффективности обучения учащихся в начале и конце года обучения проводятся следующие диагностические методики:

- анкета «Мой профессиональный выбор» (выявление учащихся определившихся с профессиональным выбором и сомневающихся в выборе);
- личностный опросник Кеттела;
- изучение самооценки с помощью шкалы Дембо-Рубинштейна.

После проведения повторной диагностики, результаты первичных и повторных исследований сравниваются, выявляется динамика изменений, анализируются причины динамики.

### **Исследовательская работа.**

Исследовательская деятельность школьников в рамках программы курса предусматривает самостоятельный поиск, отбор учащимися необходимой дополнительной информации по предмету, анализ психологической литературы, открытие неизвестных для учащихся фактов теоретических знаний, выступление на конференциях, подготовка и написание школьниками научно - исследовательских работ к ученическим конференциям. В течение учебного процесса активно используется проектная деятельность с целью обучения развития интереса школьников к предмету психологии, овладения ими современными технологиями.

Таким образом, в результате обучения по программе курса, учащиеся активно познают внутренний мир собственной личности, учатся свободно оперировать усвоенными знаниями, применять их в конкретных ситуациях, развивают личностные свойства, коммуникативные навыки, узнают много нового о мире профессий, определяются с профессиональным выбором, осуществляют психологическую подготовку к экзаменам. В процессе участия старшеклассников в тренингах, совместных мероприятиях происходит сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата, формирование психологической культуры, всестороннее развитие личности старшеклассников. Весь накопленный опыт, навыки и умение работы реферативного и практического характера помогают учащимся в повседневной жизни и в выборе будущей профессии.

### **Содержание программы.**

Вводное занятие

Презентация курса. Творческая «визитная карточка» педагога. Знакомство с учащимися. Упражнение «Имя, хобби, настроение». Поиск общих черт, увлечений, интересов..

## **I. Раздел: Что я знаю о себе и о своих возможностях.**

Тема 1: Личность как социальная единица. Свойства личности.

Типологии личности.

Разработка правил работы в группе. Упражнение-активатор «Имена-качества». Понятие науки психология, объекта и предмета. Различие житейской и научной психологии Понятие индивида, личности, индивидуальности. Факторы формирования личности: наследственность, среда, активность человека, обучение и воспитание. Личность как социальное свойство индивида. Конституциональная типология личности Кречмера, Шелдона. Соционическая типология Юнга. Личностный опросник Кеттела. Упражнения на взаимопознание «Я - образ», «Мои ценности», «Псевдоним, девиз, символ», игра «Встаньте те, кто...».

Тема 2. Самооценка и уровень притязаний.

Понятия самооценки и уровня притязаний. Виды самооценки. Факторы, влияющие на формирование самооценки. Диагностика самооценки.

Рекомендации «Как развить уверенность в себе». Упражнения «3 качества», «Ладони», «Аллея славы». Определение самооценки по шкале Дембо-Рубинштейна.

Тренинг уверенности в себе «Как вести себя уверенно».

Тема 3. Темперамент. Типы темперамента.

Понятие темперамента. Гуморальная теория Гиппократов. Особенности сангвинического, холерического, флегматического и меланхолического типов темперамента. Физиологическая теория И.П. Павлова. Тест А.Белова «Формула темперамента». Упражнение «Мой самый лучший».

Тема 4. Темперамент и деятельность.

Пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Влияние типа темперамента на способы поведения и общения, продуктивность работы. Семейные, дружеские взаимоотношения людей с разными типами темперамента. Упражнения «Нарисуй темперамент», «Ваша реакция», разыгрывание ситуаций общения.

Тема 5. Характер. Связь характера и темперамента.

Понятие характера. Черта характера. Темперамент как биологический фундамент характера. Зависимость формирования черт характера от типа темперамента. Тренинг самопознания характера: упражнения «Девиз», «Автопортрет», «Интервью». Понятие акцентуации. 13 типов акцентуации по Личко. Определение типа акцентуации (тест Леонгарда).

Тема 6. Чувства и эмоции. Тест эмоций.

Понятие, классификация, теории эмоций. Понятие фрустрации, состояния аффекта. Управление эмоциями. Дискуссия «Роль чувств и эмоций в нашей жизни». Упражнение «Передай эмоцию», арт-терапевтические упражнения «Мой мир эмоций», «Рисуем ощущения».

Тема 7: Любовь.

Понятие любви. Возникновение любви. Теория Э.Фромма. Релизорная теория. Виды любви (по Э.Фромму). Упражнение «Солнышко». Обсуждение демотиваторов по теме.

Психологический тренинг – практикум «Путь к успеху».

Тема 8. Стресс и тревожность.

Стресс и фрустрация. Понятие стрессогенов. Предупреждение стрессовых состояний, их преодоление. Понятие тревожности. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций». Упражнение на релаксацию «Заброшенный сад» (С.Кривцова).

Тема 9. Регуляция стрессовых состояний.

Изучение стрессоустойчивости личности (тесты). Методы регуляции стрессовых состояний. Физиологические методы. Аутотренинг. Релаксация. Упражнение на релаксацию, снятие нервно-психического напряжения «Белая птица». Арт-терапевтическое упражнение «Я и стресс».

Тема 10: Способности и задатки. Виды способностей.

Понятие способностей. Виды способностей: природные. Задатки как природные предпосылки развития способностей. Репродуктивный и творческий уровни способностей. Тест «Оценка способностей школьника».

Тема 11. Мышление. Определение типа мышления.

Понятие, развитие. Виды мышления: предметно-действенное, абстрактно-логическое, наглядно-образное. Методика «Определение типа мышления».

Развитие мышления. Игра «Цепочка хороших и плохих следствий».

Тема 12. Внимание. Развитие внимания.

Понятие, свойства внимания: объем, сосредоточенность, распределяемость, устойчивость, колебание, переключаемость. Виды внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Упражнения на развитие внимания: «Игры индейцев», «Печатная машинка», «Пальцы».

Тема 13. Память. Типы памяти.

Понятие памяти. Основные процессы памяти: запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение. Виды памяти: произвольная и непроизвольная.

Игры, упражнения на развитие памяти «Опиши собеседника» и др.

Тема 14. Развитие памяти.

Факторы забывания. Факторы, облегчающие запоминание.

Мнемотехника. Методика «10 слов». Упражнения на развитие памяти.

Обобщающее занятие.

Коллоквиум.

## **II. Раздел: Учусть общаться.**

Тема 1: Общение. Функции общения.

Определение процесса общения, функции процесса общения.

Коммуникативная компетентность. Значение общения в жизни человека.

Упражнения «Пчелы», «Слепой и поводырь», «Карусель».

Тема 2: Общение как восприятие людьми друг друга. Эффекты межличностного восприятия.

Процесс восприятия людьми друг друга. Значение первого впечатления. Эффекты межличностного восприятия. Влияние стереотипов, установок и предубеждений. Понятие коммуникативных барьеров, их классификация.

Тема 3: Виды общения.

Примитивное, деловое, формальное, духовное, манипулятивное, игровое общение.

Тема 4: Вербальные и невербальные средства общения.

Зоны дистанции в человеческом контакте. Информативность мимики, жестов, позы, походки. Упражнения «Поговорим жестами», «Веселые пантомимы». Упражнение на взаимодействие: коллективный рисунок «Дерево».

Тема 5: Язык телодвижений.

Классификация и значение жестов, позы человека. Создание образа уверенного в себе человека с помощью невербальных средств. Просмотр видеофильма. Анализ. Коллективное упражнение на взаимодействие «Вавилонская башня».

Практикум. Умение распознать язык телодвижений.

Тема 6: Умение поддержать разговор. Техники поддержания разговора. Техники поддержания разговора: микротехника, «мостики», техника кивка. Связь умения поддержать разговор и проблем самораскрытия: недоверия, отстранения и др. Упражнение «Мои радости и тревоги».

Тема 7: Умение слушать – путь к популярности и успеху.

Упражнение «Телеграмма».

Внешние признаки умения слушать. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Тема 8: Виды слушания: активное, пассивное, эмпатическое.

Виды слушания: активное, пассивное, эмпатическое, их применение.

Правила эмпатического слушания.

Тренинг общения.

Тема 9: Синтоническая модель общения.

Понятие модели. Виды репрезентативных систем, признаки, особенности. Тест «Ведущая репрезентативная система».

Тема 10: Трансактный анализ Э.Берна.

Три основных позиций общения: Родителя, Взрослого и Ребенка.

Наиболее успешные приемы общения.

Тема 11: Конфликт. Виды конфликтов.

Понятие, типы конфликтов. Динамика развития конфликта. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Шаги решения конфликтов.

Тема 12: 11 Табу в конфликтной ситуации.

Знакомство с табу. Обсуждение. Просмотр видеосюжетов, анализ конфликтных ситуаций.

Тема 13: Стратегии разрешения конфликтов.

Стратегии: сотрудничество, соперничество, уход, уступка, компромисс. Тест К.Томаса «Стратегии поведения в конфликте». Упражнения «Рисунок по инструкции», «Кто лидер?».

Практикум «Решение конфликтных ситуаций».

Тема 14: Проблема лидерства. Стили управления.

Понятие лидерства. Влияние лидера на группу. Личностные качества лидера. Виды лидеров. Авторитарный, попустительский и демократический стили управления. Работа в микрогруппах: арт-терапевтическое упражнение «Создай композицию». Выявление лидеров в группах, обсуждение работы.

Тема 15: Правила публичного выступления.

Структура публичного выступления. Особенности имиджа выступающего. Приемы привлечения и удержания внимания аудитории. Выход из проблемных ситуаций.

Психологический тренинг-практикум «Учимся выступать публично».

Обобщающее занятие.

Защита исследовательских работ «Психология общения».

Учащиеся выбирают одну из наиболее интересных тем раздела, выполняют исследование: теоретический анализ литературы по теме, а также проводят мини-исследование особенностей общения школьников. Лучшие представленные исследовательские работы будут представлены на конференции ЦЭВД «Путь в науку».

### **III. Раздел: Что я знаю о профессиях.**

Тема 1: Классификации профессий. Признаки профессии.

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова: «техника», «природа», «знак», «художественный образ». Пирамида Климова.

Тема 2: Определение типа будущей профессии.



Игра «Аукцион». Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

Тема 3: Профессия, специальность, должность. Формула профессии.

Понятие профессии. Признаки профессии. Задание «Найди профессию». Задание «Формула профессии».

Тема 4. Интересы и склонности в выборе профессии.

Определение интересов, склонностей. Виды интересов. Методика «Профиль (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)».

Тема 5: Определение профессионального типа личности.

Бесбеда о профессиях. Методика Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности». Характеристика типов.

Тема 6: Профессионально важные качества.

Качества, необходимые для овладения различными профессиями. Игра «Молчание – знак согласия»

Тема 7: Профессия и здоровье.

Профессиональные требования к здоровью человека. Медицинские ограничения профессиональной пригодности.

Обобщающее занятие.

#### **IV. Раздел: Способности и профессиональная пригодность.**

Тема 3: Способности к практическим видам деятельности.

Определение технических способностей. Профессии, требующие развития способностей к практическим видам деятельности.

Тема 3: Способности к интеллектуальным видам деятельности.

Особенности интеллектуального развития подросткового возраста. Тест умственного развития (модификация Школьного теста умственного развития).

Тема 4: Способности к профессиям социального типа.

Связь типов темперамента, личностных особенностей человека с общением. Конфликтология. Поведение в конфликте. Тест «Томаса». Ролевая игра «Конфликт».

Деловая игра «Мир профессий»

Тема 5: Способности к офисным видам деятельности.

Способности, необходимые для офисной деятельности. Игра «Атрибуты». Тест «Интеллектуальная лабильность». Игра «Клавиатура».

Тема 6: Способности к предпринимательской деятельности.

Задание «Я - руководитель». Анализ рассказа (Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии). Тест «Акулы» и «дельфины».

Тема 7: Артистические способности.

Талант, одаренность, гениальность. Типы личности: «мыслители», «художники» (по И.П. Павлову). Тест «Мыслитель или художник».

Практическая работа «Ведущее полушарие». Мини-сочинение «Творческая удача».

Тема 8: Уровни профессиональной пригодности.

4 уровня профпригодности. Призвание как высший уровень профпригодности.

Обобщающее занятие.

Задание «Мои способности», Психологический кроссворд.

## **V. Раздел: Психологическая подготовка к экзаменам.**

Тема 1: Как бороться со стрессом?

Стадии стресса Г.Селье. Типы стрессоустойчивости. Режим дня, особенности питания, методика подготовки к экзаменам.

Тема 2: Арт-терапевтическое занятие «Я и стресс».

Упражнение «Стресс моими глазами», «Ресурсы». Обсуждение, анализ, рефлексия.

Тема 3: Память и приемы запоминания.

Особенности памяти в стрессовой обстановке. Эффективные приемы запоминания. Тренировочные упражнения.

Психологический тренинг «Приемы релаксации и снятия напряжения»,

Психологический тренинг «Мой успешный экзамен»

Обобщающее занятие.

Защита проектов «Мой внутренний мир».

Учащиеся, анализируя и обобщая полученные знания, в творческой форме готовят представление о собственном внутреннем мире (самооценка, тип темперамента, способности, особенности памяти, мышления и т.д.) и

защищают свой проект. Проект может быть оформлен в виде: реферата, компьютерной презентации, плаката и т.д.

Итоговое занятие.

### Календарно-тематический план

Содержание и виды работы	Количество часов
<p>Вводное занятие</p> <p><b>I. Раздел: Что я знаю о своих возможностях.</b></p> <p>Тема 1. Личность как социальная единица. Свойства личности. Типологии личности. 1</p> <p>Тема 2. Самооценка и уровень притязаний. 1</p> <p>Тренинг «Как вести себя уверенно»</p> <p>Тема 3. Темперамент. Типы темперамента. 1</p> <p>Тема 4. Темперамент и профессия. 1</p> <p>Тема 5. Характер. Связь характера и темперамента. 1</p> <p>Тема 6. Чувства и эмоции. Тест эмоций. 1</p> <p>Тема 7. Стресс и тревожность. 1</p> <p>Тема 8. Регуляция стрессовых состояний. 1</p> <p>Тема 9. Мышление. Определение типа мышления. 1</p> <p>Тема 10. Внимание. Развитие внимания 1</p> <p>Тема 11. Память. Типы памяти. 1</p> <p>Тема 12. Развитие памяти. 1</p> <p>Обобщающее занятие:</p> <p style="text-align: right;">Итого: 12 часов</p>	
<p><b>II. Раздел: Умею ли я общаться.</b></p> <p>Тема 1. Общение. Функции общения. 1</p> <p>Тема 2. Вербальные и невербальные средства общения. 1</p> <p>Тема 3. Условия эффективного общения. 1</p> <p>Тема 4. Виды общения. 1</p> <p>Тема 5. Виды слушания. 1</p> <p>Тема 6. Умение слушать. 1</p> <p>Тема 7. Тренинг общения. 1</p> <p>Тема 8. Конфликт. Виды конфликтов. 1</p> <p>Тема 9. Стратегии разрешения конфликтов. 1</p> <p>Тема 10. Проблема лидерства. Стили управления. 1</p> <p>Обобщающее занятие.</p> <p style="text-align: right;">Итого: 10 часов</p>	

<b>III. Раздел: Что я знаю о профессиях.</b>	
Тема 1. Классификации профессий. Признаки профессии.	1
Тема 2. Определение типа будущей профессии.	1
Тема 3. Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1
Тема 4. Интересы и склонности в выборе профессии.	1
Тема 5. Определение профессионального типа личности.	1
Тема 6. Профессионально важные качества.	1
Тема 7. Профессия и здоровье. Обобщающее занятие.	1
Итого: 7 часов	
<b>IV. Раздел: Способности и профессиональная пригодность.</b>	
Тема 1. Способности и задатки. Виды способностей.	1
Тема 2. Деловая игра «Мир профессий»	1
Тема 3. Уровни профессиональной пригодности. Обобщающее занятие.	1
Итого: 3 часа	
<b>V. Раздел: Психологическая подготовка к экзаменам.</b>	
Тема 1. Как бороться со стрессом?	
Тема 2. Арт-терапевтическое занятие «Я и стресс».	1
Тема 3. Память и приемы запоминания».	1
Тема 4. Психологический тренинг «Приемы релаксации и снятия напряжения».	1
Тема 5. Психологический тренинг «Мой успешный экзамен».	1
Обобщающее занятие.	
Итого: 5 часа	
Итого:	
	35 часов.

### Открытое занятие:

**Тема:** Профессионально важные качества

### Родительские собрания:

24.04.2022 «Роль родителей в психологической подготовке старшеклассников к экзаменам»

## Индивидуальная работа с учащимися:

Тема, раздел	Содержание работы	Методы работы
<b>Введение в психологию.</b>	Сбор сведений об учащихся с целью планирования направлений индивидуальной работы (сведения о семье, склонностях, интересах, личностных особенностях)	Беседа, тестирование, анкетирование, наблюдение.
<p><b>1 блок– «Что я знаю о своих возможностях»</b></p> <p><b>2 блок - «Умею ли я общаться».</b></p> <p><b>3 блок - «Что я знаю о профессиях».</b></p> <p><b>4 блок – «Способности и профессиональная пригодность».</b></p>	<p>Исследование структурных компонентов, особенностей личности: (темперамента, характера, акцентуации, коммуникативных свойств, способностей, интересов, направленности)</p> <p>Исследование затруднений в межличностном общении учащихся, уровня конфликтности, выбора стратегии решения конфликтных ситуаций, практические задания по решению конфликтов. Развитие коммуникабельности, помощь в преодолении психологических барьеров в общении.</p> <p>Определение профессионального типа личности. Диагностика.</p> <p>Углубленное изучение и диагностика способностей учащихся.</p>	<p>Анкетирование, Тестирование, личностные тесты, проективные тесты, беседы, Упражнения на самопознание личности, на улучшение взаимодействия, коррекционные упражнения.</p> <p>Индивидуальные беседы, тренинговые упражнения, тестирование, ролевые игры.</p> <p>Тестирование, индивидуальное консультирование</p> <p>Тестирование, наблюдение.</p>

<p><b>5 блок – «Основы исследовательской деятельности».</b></p>	<p>Обучение навыкам самостоятельной исследовательской работы, анализу научной литературы; знакомство со структурой работы, особенностями проведения исследования, оформления результатов.</p>	<p>Консультации с использованием мультимедийного сопровождения, практические методы.</p>

## Литература

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.
2. Левитов Н. Д. Психология характера. - М., 2004.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2008.
4. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. – М.: Просвещение, 2003.
5. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина. - СПб., 2010.
6. Прихожан А.М. «Психология неудачника». - М., 2011.
7. Психология: Учебное пособие.10 класс/ А.Д.Андреева, Е.Е.Данилова, И.В.Дубровина и др. / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 2009.
8. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. – М.: Генезис, 2005.
9. Рогов Е.И. Как стать взрослым. – М.: ВЛАДОС, 2005.
10. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 2011.
11. Рудакова И.А, Жильцова С.В., Филиппенко Е.А. Конфликтология для педагогов. – Ростов н\Д: «Феникс», 2005.
12. Столяренко Л.Д. Психология. – Ростов н\Д: «Феникс», 2010.
13. Тестирование детей/ Автор-составитель В.Богомолов. – Ростов н\Д: «Феникс», 2005.
14. Энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2009.

**Тренинг уверенного поведения**  
**«Как вести себя уверенно?»**

**Цель занятия:** познакомить детей с признаками уверенного поведения, развивать навыки уверенного поведения, публичных выступлений.

**Целевая группа:** учащиеся старшего школьного возраста.

**Задачи:**

- рассказать об особенностях уверенного поведения, значении вербальных и невербальных средств в создании образа уверенного человека;
- развивать навыки уверенного поведения, коммуникативные навыки;
- воспитывать культуру общения.

**Приборы и материалы:** мультимедийная установка, компьютерная презентация, плакат с «Правилами группы», памятки «Признаки уверенного в себе человека», карточки с ситуациями.

**Ход занятия.**

1. *Приветствие участников тренинга. Повторение «Правил группы» (на слайде презентации).*

2. *Упражнение-активатор «Визитная карточка».*

Цель: создать положительный настрой на совместную работу, развивать навыки саморефлексии.

Учащиеся садятся в круг. Дается задание: каждый должен подумать, что в нем, в его характере является самым важным, самым существенным, и найти для этого краткую форму выражения, можно стихотворную («Лед и пламень», «То как зверь она завоет, то заплачет как дитя») или какой-то метафоричный образ. Затем все по очереди представляются группе. Сначала участник называет имя, затем говорит о себе и своем поведении.

3. *Разминка-упражнение «Нереальный образ».*

- А теперь представьте себе уверенного человека в виде какого-нибудь образа? Кто (что) это? Почему этот образ у вас ассоциируется с уверенным человеком? (Отвечают желающие по кругу)



- Назовите качества характера присущие лидеру, человеку, который способен повести за собой (активность, общительность, уверенность в себе)?

- Может быть лидером неуверенный в себе человек? Почему?

#### 4. Упражнение «У лукоморья».

Цель: выявить вербальные и невербальные признаки уверенного и неуверенного поведения.

Задание для желающих: прочитать перед слушателями отрывок «У лукоморья дуб зеленый», исполнив роли «уверенного», «неуверенного в себе человека» (написать роли на карточках) 2- 3 человека.

*Анализ упражнения:* как по жестам, мимике, взгляду определить, что человек уверен в себе? (Открытые жесты, раскованная поза, плавные движения, взгляд прямой, открытый). В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на доске. Имеет ли значение осанка, одежда, внешний вид для формирования образа уверенного человека? Какого человека вы бы назвали уверенным? (*Работа с портретами людей – на слайде презентации*).

*Обсуждение.* Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность? (Боязнь ошибиться, показаться смешным)

#### 5. Решение ситуаций «Уверенный-неуверенный-грубый»

Работа в парах. Детям предлагается проиграть ситуации:

1) Твой друг не вернул вовремя нужную тебе книгу. Ты говоришь ему

...

2) Тебе нужно убедить своих одноклассников принять участие в конкурсе. Ты говоришь:...

3) Ты видишь, как твои одноклассники обзывают новенькую ученицу. Тыходишь к ним и говоришь...

В паре один участник исполняет роль уверенного в себе, а другой – неуверенного человека. Затем добровольцам предлагается озвучить грубый ответ. Задача ведущего: показать учащимся, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность в себе. Участники, озвучивая различные роли, приходят к пониманию преимуществ уверенного поведения.

#### 6. Упражнение «Волишебный стул».

Цель: формирование положительной самооценки, развитие уверенности в себе.

Чтобы быть уверенным в себе, успешным человеком, важно знать собственные достоинства и недостатки. Почему? (Ответы детей)

Задание: один из учащихся садится в центр круга и называет 3 своих положительных качества. Затем участники добавляют еще положительные качества ребенка.

Таким образом, 3-4 участника озвучивают свои положительные качества.

*7. Обсуждение занятия. Рефлексия.*

- Давайте подведем итоги: как вести себя уверенно?
- Что нового узнали о себе, о других членах группы в течение тренинга?
- Какие чувства испытали?
- Что понравилось, не понравилось в процессе тренинга?
- Что бы хотели пожелать участникам тренинга.

*7. Завершение занятия. Упражнение «Пожелания по кругу».*

Участники передают по кругу мягкую игрушку и говорят пожелания группе.

- До свидания! Мне было очень приятно работать с вами! До новых встреч!

**Психологический тренинг «Путь к успеху»**

**Цель тренинга:** обучение учащихся способам психологического настроя на успешную сдачу экзаменов, развитие у старшеклассников уверенности в себе, в собственных возможностях.

**Целевая группа:** учащиеся старшего школьного возраста.

**Приборы и материалы:** мультимедийная установка, компьютерная презентация.

**План тренинга:**

Этап	Содержание	Вре мя, мин	Материал	Пр име чан ие
Начало работы	Обмен чувствами.	5		
Разминка	Упражнение-активатор «Приветствие».	10		
Работа над темой	Групповое обсуждение: что необходимо для того, чтобы успешно сдать экзамены (ведущий записывает на ватмане факторы успеха); какую роль играет психологический настрой на успех; важно ли быть уверенным в своих силах.	10	Маркеры, ватман	
Разминка	Упражнение «3 качества», направленное на развитие уверенности в себе. Учащиеся называют свои положительные качества, участники тренинга –	10		

	<p>дополняют. Вывод: знание своих сильных сторон помогает поддерживать веру в себя, настраиваться на успех.</p>			
<p>Отработка приемов создания психологи ческого настроя</p>	<p>Упражнение «Ситуация успеха» Учащимся необходимо вспомнить ситуацию успеха, погрузиться в эмоции, переживаемые в момент успеха. 2-3 ситуации озвучиваются. Вывод ведущего: для поддержания веры в свои силы, настроя на успех нужно вспоминать свои победы, достижения.</p>	10		
<p>Разминка</p>	<p>Упражнение «Аллея славы» Учащиеся выстраиваются в колонну лицом друг к другу. Один из учащихся проходит по аллее, остальные участники говорят фразы, настраивающие на успех: «У тебя все получится», «Ты-молодец!» и т.д. На обратном пути все участники награждают идущего аплодисментами. Вопросы ведущего: Что испытали? Легко ли было говорить фразы? Можно ли использовать данный прием настроя на успех перед экзаменами?</p>	10		
<p>Работа над темой</p>	<p>Информация ведущего о психологическом настрое на успех с</p>	10		

	помощью техники NLP (реалистичное проигрывание предстоящей стрессовой ситуации с успешным завершением).			
Разминка	Использование мотиваторов - визуальных картинок-образов со слоганами оптимистичного содержания. (Демонстрация картинок-мотиваторов. Обсуждение с участниками тренинга).	5	Компьютерная презентация (содержащая картинки-мотиваторы), мультимедийное оборудование	
Рефлексия	Обмен чувствами. Упражнение «На тренинге я...» Используя прием незаконченных предложений, участники делятся чувствами, мыслями, возникшими во время тренинга.	10		
Завершение работы	Подведение итогов. Выводы. Упражнение «Пожелание».	10	Компьютерная презентация, оборудование	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576028

Владелец Киселева Марина Николаевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022