

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 6 г.Канска**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО

протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора

Хлыстова В.Н.  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МБОУ СОШ №6  
В. А. Штейбезандт

Приказ № 138/2-о  
от «31» августа 2023 г.

**Программа**  
**«Введение в психологию»**  
**для обучающихся 10-11-х класса.**  
**Реализуется на базе МБОУ СОШ № 6.**

Составитель:  
педагог-психолог  
МБОУ СОШ № 6  
Егоруткина  
Юлия Николаевна

**Канск 2023г.**

## Пояснительная записка.

Актуальность данного курса определяется тем, что изучение основ психологии позволит школьникам ближе познакомиться с основами профессий психолого-педагогической направленности, а также предоставит возможность в процессе осуществления практических работ изучить собственные возможности. Понять особенности личности на разных этапах жизни. Психологически подготовить себя к будущей профессии.

Преподавание курса психологии в общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом бытии педагогов. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом.

Изучение основ психологии может способствовать раскрытию и развитию способностей, овладению навыками самоанализа; пониманию чувств и мотивов поведения других людей; конструктивному повседневному и деловому общению; обучению приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях; умению творчески преодолевать конфликты, знать особенности детского возраста и находить подход к детям.

**Актуальность проблемы** обусловлена тем, что современное общество требует увеличения количества педагогов. В связи с увеличением психологических нагрузок, к личности педагога предъявляют высокие требования. Возникающие конфликтные ситуации могут вызывать состояния стресса и превышать адаптационные возможности индивида.

**Таким образом**, несмотря на то, что общение в жизни молодых людей становится более интенсивным и значимым, многие из них испытывают трудности в этой сфере, что способствует появлению проблем в межличностном общении, а в дальнейшем к нервным срывам отдельно взятых личностей. Кроме этого перед учащимися 10-11 классов остро встает проблема профессионального самоопределения. Знакомство с различными направлениями науки и деятельности человека является залогом успешного профессионального выбора. Психология является одним из таких направлений. Поэтому в помощь обучающимся была создана обучающая программа «Введение в психологию», которая способствует развитию важнейшей психологической предпосылки благополучного взросления – развитию адекватного поведения и правильного самоопределения.

**Цель программы:** дать обучающимся основы психологических знаний, познакомить с возрастными особенностями, определить жизненные направления.

**Задачи:**

- Дать обучающимся возможность приблизиться к пониманию психология человека, уникальности его внутреннего мира и выявить общие закономерности развития;
- Дать понимание важнейших этапов психического развития, возрастных и индивидуальных особенностей психики человека;
- Раскрыть определяющие закономерности психического развития в его связи с воспитанием и обучением;
- Способствовать развитию творческого мышления учащихся;
- Способствовать развитию способности к выработке собственной позиции и определиться с выбором будущей профессии.
- Сформировать чрезвычайно значимую для обучающегося установку на то, что жизнь человека от рождения до угасания, уникальна, и каждый человек имеет право рассчитывать на понимание своей уникальности.

#### **Продолжительность.**

Курс рассчитан на обучающихся профильного 10-11 класса.

Занятия проводятся один раз в неделю. Программа занятий рассчитана на 34 часа.

#### **Предполагаемый результат.**

*Учащиеся получают представление:*

- основные проблемы возрастной психологии, психического развития и закономерности кризисов развития;
- основные особенности психического развития человека на разных этапах онтогенеза – младенческий возраст, ранний возраст, дошкольный возраст, младший школьный возраст, психологические особенности подросткового и юношеского возраста, психологию зрелых возрастов, старения и старости.
- о познавательных процессах и индивидуально-психологических особенностях личности;

*Учащиеся получают опыт:*

- участия в психотренингах, ролевых играх и дискуссиях;
- анализировать проблемы психического развития ребенка, проблемы соотношения психического развития и обучения;
- участия в обсуждении неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера;
- определять возрастные и жизненные кризисы и пути их преодоления.

*Учащиеся познакомятся с навыками и приемами:*

- конструктивного повседневного и делового общения;
- понимания чувств и мотивов поведения других людей;
- саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- формирования активных жизненных ценностей;
- творческого преодоления конфликтов.

## **Структура и содержание программы.**

Курс рассчитан на два года и условно может быть разделен на 4 раздела. В 10 классе изучается два раздела:

### **Раздел 1. Индивидуально-психологические особенности личности, эмоциональные реакции и состояния, основы саморегуляции.**

Тема 1.1. Типы темперамента, их характеристика.

Тема 1.2. Эмоции, чувства, направленность и мировоззрение личности.

Тема 1.3. Характер, воля и способности человека.

Тема 1.4. Психологические особенности молодежи:

Тема 1.5. Психологические особенности молодежи.

Тема 1.6. Психология стресса и методы его профилактики

Тема 1.7. Методы и приемы психологической саморегуляции в профессиональной деятельности.

### **Раздел 2. Особенности психического развития на различных возрастных этапах**

Тема 2.1. Психические особенности младенца. Тема

2.2. Развитие психики в раннем возрасте. Тема 2.3.

Развитие психики в дошкольном возраст

Тема 2.4. Младший школьный возраст.

Тема 2.5. Психологические особенности подростка.

Тема 2.6. Психология юношеского возраста.

Тема 2.7. Психология зрелых возрастов.

Тема 2.8. Поздний (пожилой и старческий) возраст.

Занятие, в зависимости от темы, включает несколько этапов:

1. Создание единого психологического пространства, а также обратной связи.
2. Выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме.
3. Проведение дискуссий, игры, интервьюирования для создания ситуаций рефлексии.
4. Сообщение новой информации и обобщение темы.
5. Решение конкретных задач, овладение знаниями, навыками, умениями, а также достижение иных развивающих целей.
6. Отработка навыков.
7. Разминочные и релаксационные упражнения для снятия психологической напряженности и подведение итогов занятий.

### **Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Введение в психологию» 10 класс**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Направление</i>
<b>Раздел 1. Индивидуально-психологические особенности личности, эмоциональные реакции и состояния, основы саморегуляции.</b>		
1	Типы темперамента, их характеристика	
2	Диагностика темперамента. Интерпретация.	Диагностика

3	Эмоции, чувства, направленность и мировоззрение личности	
4	Составление характеристик. Описание эмоциональных состояний. Самоанализ.	Практическая работа
5	Характер, воля и способности человека.	
6	Оформление своего плана работа над силой волей.	Практическая работа
7	Психологические особенности молодежи: легкомысленность, наивность, неуверенность в своих силах.	
8	Психологические особенности молодежи: амбициозность, эмоциональная нестабильность (перепады настроения).	Практическая работа
9	Психология стресса и методы его профилактики.	
10	Упражнение на снятия стрессового состояния. Представление своих методов снятия стресса.	Элементы аутотренинга
11	Методы и приемы психологической саморегуляции в профессиональной деятельности.	
12	Контрольная работа. Итоги 1 раздела.	Рефлексия.
<b>Раздел 2. Особенности психического развития на различных возрастных этапах.</b>		
13	Психические особенности младенца.	
14	Развитие психики в раннем возрасте	
15	Экскурсия в ДОУ	
16	Развитие психики в дошкольном возраст	
17	Оформление карты наблюдения за детьми дошкольного возраста.	Практическая работа
18	Младший школьный возраст.	
19	Посещение уроков в начальных классов.	Наблюдение
20	Посещение уроков в начальных коррекционных классов.	Наблюдение
21	Оформление карты наблюдений за обучающимися начальных классов.	Практическая работа
22	Сравнительная характеристика обучающихся по общеобразовательной и адаптированной программе.	Практическая работа
22	Психологические особенности подростка	
23	Самоанализ своих особенностей как подростка.	Практическая работа
24	«Тренинг познай самого себя»	Тренинговое занятие
25	Психология юношеского возраста.	

26	Оформление психологической карты наблюдений за одноклассником (другом, братом и т.д.) юношеского возраста.	Практическая работа
27	Психология зрелых возрастов.	
28	Психологическая характеристика родителей.	Практическая работа
29	Поздний (пожилой и старческий) возраст.	
30	«Тренинг развития жизненных целей».	Тренинговое занятие
31	Представление творческих работ по выбранной теме	Практическая работа
32	Представление творческих работ по выбранной теме.	Практическая работа
33	Представление творческих работ по выбранной теме.	Практическая работа
34	Итоговое занятие. Подведение итогов.	

#### Список литературы:

1. Вершинина О.А. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками. Развитие внимания, воображения, логического мышления. Волгоград, 2008г.
2. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. СПб, 2008г.
3. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. Новосибирск, 1997г.
4. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997.
5. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников. Разминки, энергизаторы, активаторы. Волгоград, 2009г.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассника. 1,2 части. М. «Владос», 2001.
7. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. Методические разработки занятий. М.,1993.
8. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. Под ред. Е.Г. Трошихиной. Санкт-Петербург, 2001г.