

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Гимназия № 11" г.о. Самара

СОГЛАСОВАНА
методическим советом
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара
протокол от 16.06.2016 № 04

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
гимназии № 11 г.о. Самара
от 29.08.2016 № 315-ОД

**ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«ПОЗНАВАЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ»**

11 класс

Программу составила педагог-психолог Витевская Л.В.

Программу проверила заместитель директора по учебно-воспитательной работе Амосова Т.Н.

г. Самара, 2016 год

Пояснительная записка

Учащиеся старших классов входят в новый период возрастного развития – юношеский возраст. У учащихся этого возраста складывается потребность в развитии социального интеллекта. Старшекласснику важно при этом получить оценку окружающих, сравнить её с самооценкой.

Групповые занятия «Познавая себя и окружающих» являются своеобразным мостиком в личностном развитии одиннадцатиклассника, который обеспечивает преемственность прошлого и будущего.

Цели занятий:

- формирование психологической готовности старшеклассников а вступлению во взрослую жизнь;
- развитие социального интеллекта (овладение способами и приёмами конструктивного взаимодействия с окружающими);
- развитие рефлексии;
- развитие эрудиции.

Задачи:

- обеспечение участников теоретической психологической информацией;
- обеспечение участников средствами познания других людей и самопознания;
- развитие навыков групповой работы;
- Формирование мотивов самоактуализации.

Этапы проведения:

- Подготовительный (ориентировочный) (занятие № 1);
- Развивающий (занятия № 2-14);
- Заключительный (коррекционный) (занятия №15-17).

Проведение занятий в полном объёме рассчитано на 17 часов. В содержание программы включены проективные методики, приёмы социодрамы, ролевой игры, сложный блок теоретической информации по психологии. Кроме этого используется групповая оценка и дискуссия как базовые методы социально-

психологического тренинга. Занятия проводятся 1 раз в неделю на протяжении одного учебного полугодия.

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Введение. Что такое тренинг. Самопрезентация. Правила тренинговых занятий.	1
2	Понятие о личности. Методы психологии.	1
3	Ценностные ориентации личности.	1
4	Воображение. Групповая оценка.	1
5	Отношение к окружающим людям.	1
6	Конструктивное взаимодействие.	1
7	Темперамент.	1
8	Характер.	1
9	Характеристики человека.	1
10	Потребности человека.	1
11	Интеллект.	1
12	Эмоции и мимика.	1
13	Жесты и наблюдательность.	1
14	Навыки распознавания эмоций и чувств.	1
15	Умение понимать других.	1
16	Безусловно позитивное отношение к окружающим.	1
17	Итоги.	1

Прогнозируемый результат. Учащиеся:

- лучше узнают себя;
- разовьют чувство собственного достоинства;
- научатся преодолевать неуверенность, страх;
- научатся наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности;
- научатся адекватно утверждать свои права.

Список литературы.

1. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб: Питер, 2002.
2. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – М.: Академия, 1995.
3. Кашанов Р.Р. Курс практической психологии, или Как научиться работать и добиваться успеха. – М.: Аст-пресс, Ижевск: Издательство Удмурдского университета, 1999.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.
5. Леви В.Л. Искусство быть собой. – М.: Знание, 1991.
6. Попова Л.М., Соколов И.В. Стресс жизни: понять, противостоять и управлять им. – СПб.: Лейла, 1994.
7. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – М.: Эксмо-Пресс, 2001.
8. Римская Р., Римский С. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: Аст-пресс, 1997.
9. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для школьных психологов. – М.: Вако, 2005.
10. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1995.