

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

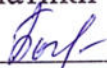
**Министерство образования Приморского края**

**Управление образования администрации Уссурийского городского округа**

**МБОУ СОШ с.Борисовка**

**РАССМОТРЕНО**

**МО учителей  
математики**



**Богатырева Е.А.**

**Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УВР**



**Сергиевич С.В.**

**Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**



**Степаненко Ю.Е.**

**Приказ №77 от «31»  
августа 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса « Психология успеха»**

**для обучающихся 11 классов**

**Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.**

**Борисовка 2023**

## Пояснительная записка

Современные нестабильные социально-экономические условия, характеризующиеся быстрой сменой ценностей и целей, одобряемых социумом, определяют принципиально новые требования к процессу социализации молодого поколения. Сегодня на первый план выдвигается идеал Успешного Человека, обладающего большим потенциалом знаний, умений и навыков, которые он превращает в своего рода «рабочий капитал». Станет ли старший подросток или старшеклассник Успешным Человеком, зависит от множества различных факторов, главным из которых является успешность процесса социализации. Не секрет, что процесс освоения индивидом ценностей, норм, установок, присущих данному обществу (социализация), начинается с рождения и продолжается в течение всей жизни. Однако наиболее активный период социализации выпадает именно на период 15-17 лет. Поэтому на данном этапе могут возникнуть различные трудности, переживания и, как следствие, социальная дезадаптация. Кроме того, необходимо отметить, что сам процесс социализации не обеспечивает социально-психологическую адаптацию и, более того, успешность личности.

На основе вышеуказанного был разработан учебный курс «Психология успеха».

Предлагаемый курс «Психология успеха», рассчитанный на обучающихся 11 класса (34 аудиторных часа в год, 1 час в неделю), делает попытку реализовать задачу формирования успешности подростков, подготовить их к взрослой жизни, научить решать личные и профессиональные проблемы, возникающие в жизни.

Его содержание нацелено, прежде всего, на формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом:

1. Адекватная система отношений и общения с окружающими;
2. Адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;
3. Эмоциональная уравновешенность;
4. Установки на успешное взаимодействие;
5. Изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других;
6. Адекватный уровень притязаний;
7. Мотивация достижения успеха;
8. Умение строить жизненные перспективы и т.д.

Изучение специального курса «Психология успеха» направлено на достижение следующих **целей и задач**:

**Цель:** приобретение общих жизненно необходимых навыков усвоения психологических механизмов достижения успеха

### Задачи:

1. Вооружить школьников системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, группы и социально-психологических ситуаций.
2. Формировать и развивать у школьников установки на самопознание, саморазвитие;
3. Способствовать овладению навыками практического самопознания;
4. Развивать лидерский потенциал;
5. Развивать личностно значимые качества – эмпатию, критичность и гибкость установок, адекватную самооценку;
6. Способствовать преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;

7. Развивать способности к целеполаганию.
8. Способствовать познанию своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми.
9. Способствовать приобретению уверенности в себе, необходимое при устройстве на работу.
10. Формировать умения организации оптимального общения, эмоциональной и поведенческой саморегуляции.
11. Развивать навыки рефлексии и обратной связи.

Программа курса «Психология успеха» состоит из 4 учебных разделов, направленных на формирование навыков и умений, необходимых для развития ключевых сфер жизнедеятельности человека: поведенческой, эмоционально-чувственной, познавательной, бытийной, морально-нравственной, межличностной. Это следующие разделы:

1. Эффективное общение – залог успеха.
2. Эмоциональная и волевая саморегуляция.
3. Мои сильные и слабые стороны.
4. Профессиональный успех.

Учебный раздел «Эффективное общение - залог успеха» нацелен на развитие, совершенствование и психокоррекцию способностей учащихся к неформальному общению, развитие коммуникативных навыков, а также на формирование адекватной системы отношений с окружающими и мотивации достижения успеха. Раздел «Эмоциональная и волевая саморегуляция» предназначен для развития и совершенствования эмоциональной, чувственной и волевой саморегуляции. Учебный раздел «Мои сильные и слабые стороны» предшествует учебному разделу «Профессиональный успех», т.к. профессиональное самоопределение возможно только на основе глубокого изучения своих интересов, возможностей, способностей, качеств характера и т.д. Данный раздел оснащен обширным психодиагностическим материалом, который анализируют и с которым работают учащиеся под руководством преподавателя-психолога.

Программа специального курса предполагает использование как традиционных форм обучения – лекция, опрос, семинар, так и оригинальные формы групповой работы – тренинги, совместные проекты и другие.

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
		Рабочая программа
1	Введение в предмет, тренинг знакомства	3
2	Эффективное общение - залог успеха	6
3	Эмоциональная и волевая саморегуляция.	5
4	Мои сильные и слабые стороны.	9
5	Профессиональный успех.	11
Итого:		34

Распределение практических работ и тренингов по темам:

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	В том числе	
			Практические работы	Тренинги
1	Введение в предмет, тренинг знакомства	3		2
2	Эффективное общение - залог успеха	6	1	
3	Эмоциональная и волевая саморегуляция.	5	3	
4	Мои сильные и слабые стороны.	9	3	
5	Профессиональный успех.	11	5	1
		34	12	3

В преподавании спецкурса используются следующие формы работы с учащимися:

- Работа в малых группах (2-5 человек);
- Подготовка рефератов;
- Информационно-поисковая деятельность;
- Выполнение практических работ.

Методы работы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, исследовательско-творческий.

**Ожидаемые результаты:**

*Учащиеся владеют:*

- Навыками эффективного общения;
- Приемами самопознания и самосовершенствования

*Учащиеся умеют:*

- Определять свои способности;
- Соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями профессии к человеку;
- Строить стратегию своего будущего.

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование психологических методик (диагностические, проективные, развивающие игровые процедуры и т.д.).

В процессе преподавания курса необходимо использовать разнообразные **формы организации занятий и методы обучения:** индивидуальные и групповые беседы, диалог, дискуссия, метод проблемного обучения, игры, практические занятия, метод конкретных ситуаций и т.д.

## **Содержание изучаемого курса**

### **1. Введение в предмет. - 3ч.**

- Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам эффективного общения, самопознания, эмоциональной и волевой саморегуляции и выбора профессии.

Мотивация учащихся на самопознание, на процесс осмысления выбора профессии. Дневник самопознания как форма фиксации данных по курс «Вместе к успеху».

- Проведение начальной диагностики

Задачи диагностики:

- определить исходный уровень социально-психологической адаптации учащихся;
- оценить возможности влияния курса «Вместе к успеху» на процесс личностного и профессионального самоопределения учащихся;
- выявить группы риска (слабая степень социально-психологической адаптации, низкий уровень притязания, низкая самооценка) для последующей разработки и введения психокоррекционных программ.

Предмет диагностики:

- уровень самооценки (самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности);
- уровень притязания (определяет во многом содержание целей, которые человек ставит перед собой и влияет на их адекватность);
- наличие смысла жизни (умение строить стратегии своего будущего, способствует формированию мотивации достижения успеха, а также активной жизненной позиции).

Диагностический комплекс:

1. Тест на определение самооценки (самооценка по Будасси).
2. Тест на определение уровня притязания (опросник Мехрабиана).
3. Тест «Смыслжизненные отношения» (СЖО) Леонтьева В.Д.

### **2. Тренинг знакомства. - 2ч.**

Цели:

1. Учащиеся знакомы между собой.

2. Сформирована мотивация к совместной деятельности.
3. Создан положительный настрой на последующие занятия.
4. Сформирован интерес к процессам самопознания и саморазвития.

### **3. Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха». - 1ч.**

Введение понятия «общение». Стороны общения (информативная, коммуникативная, интерактивная). Виды общения. Невербальное и вербальное общение. Функции

### **4. Общение и конфликт. - 2ч.**

Основные стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный, актуализирующий, духовный). Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия (избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость). Разрешение конфликта – стратегия сотрудничества.

Диагностика ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса).

### **5. Техники эффективного общения. - 3ч.**

Понятие «роль». Формальные и неформальные роли. Маска - защита в общении.

Игра «Необитаемый остров» или «Кораблекрушение». Анализ собственных ролей в игре.

### **6. Вводное занятие по теме «Эмоциональная и волевая саморегуляция». - 1ч.**

Введение понятий «эмоции», «чувства», «воля». Значение эмоций, чувств и воли в жизни человека. Базовые эмоции.

Практические упражнения «Список чувств», «Крокодил», «Эмоции и музыка».

### **7. Эмоциональные состояния. – 3ч.**

Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.

### **8. Воля. Волевая регуляция. – 2ч.**

Понятие «воля». Базовые волевые свойства: целеустремленность - нецелеустремленность, решительность - нерешительность, смелость - трусость, выдержанность - невыдержанность, самообладание - отсутствие самообладания, упорство - отсутствие упорства и т.д.. Волевая саморегуляция (самоприказ, саморазъяснение, самокритика, самоубеждение, самовнушение и т.д.).

Тест на определение силы воли.

Практическое упражнение: мини-сочинение «Я и мои волевые качества».

### **9. Вводное занятие по теме «Мои сильные и слабые стороны». - 2ч.**

Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я» или что я думаю о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, самооценка, умение управлять собой). Психодиагностика, цели и задачи.

Практические упражнения: «Знаешь ли ты себя?», «Предмет рассказывает о хозяине», «Самоанализ», «Кто ты?», «Скажи мне, кто твой друг».

### **10. Палитра способностей. - 1ч.**

Понятие «способности». Общие и специальные способности.

Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей.

Диагностика способностей, склонностей (КОС – 1).

### **11. Темперамент. Индивидуальные врожденные свойства психики. - 2ч.**

Понятие «темперамент». Теория Гиппократ. Связь темперамента с типом ВНД (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия.

Практическая работа: определение темперамента.

### **12. Проективные методики как средство самопознания. – 4ч.**

Понятие «защитные механизмы». Основание для появления проективных методик, их назначение.

Проведение методики «Несуществующее животное».

### **13. Вводное занятие по теме «Профессиональный успех». - 2ч.**

Понятие «Профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация». Отличие профессии от других видов деятельности.

Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?».

### **14. Я выбираю профессию. - 2ч.**

Интересы, склонности, способности человека и их роль при выборе профессии. Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность и ее степени. Призвание.

Практическая работа: определение интересов и склонностей личности.

#### **15. Знакомство с миром профессий. - 2ч.**

Классификация профессий по Е.А. Климову. Характеристика типов профессий (Ч - Ч, Ч - Т, Ч - Х, Ч - П, Ч - З). Формула профессии.

Проведение диагностики: ДДО Е.А. Климова. Составление формулы подходящей профессии.

#### **16. Стратегия профессионального выбора. - 1ч.**

Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору карьеры. Построение прогноза престижности интересных профессий. Психологический портрет счастливых. Счастье и успешность.

Практические упражнения: «Моды 2».

#### **17. Итоговый тренинг– 1ч**

### **Информационное обеспечение учебной программы**

1. Андреева Е.А. Популярныe психологические тесты. – М.: ООО «ТД «Издательство Мир книги», 2006. – 320 с.
2. Бубличенко М.М. Научись общаться! – 2: руководство для хорошего собеседника. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 220 с.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 159 с.
4. Грецов А. Психология жизненного успеха для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
5. Гребень Н.Ф. Популярныe психологические тесты. – Минск: Современная школа, 2008. – 272 с.
6. Казанская В.Г. Психология и педагогика. Краткий курс.- СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
7. Масюкевич Н.В. Психология эффективного общения / Н.В. Масюкевич, Л.С. Кожуховская. - Минск:–Соврем. шк., 2007. – 384 с.
8. Немов Р.С. Социальная психология: Краткий курс. – СПб.: Питер, 2008. – 208 с.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

В результате изучения спецкурса учащиеся **должны знать:**

1. Теоретические основы психологии общения, возможные барьеры в общении.
2. Средства общения: вербальные и невербальные.
3. Характеристики уловок-манипуляций в общении, общие правила нейтрализации уловок-манипуляций.
4. Психологические принципы, лежащие в основе человеческого поведения.
5. Секреты “Психологии влияния”.

Учащиеся **должны уметь:**

1. Конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими.
2. Уметь анализировать мотивы, интересы и поступки других людей.
3. Иметь уверенность в своих способностях.
4. Быть уверенным в себе
5. Отстаивать свои позиции конструктивными способами.
6. Овладеть мастерством конструктивной критики.
7. Рефлексировать свои поступки и поведение.
8. Владеть приемами саморегуляции.
9. Четко ставить цель и представлять возможные шаги по ее реализации.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп	Раздел/ Тема занятия	Количество часов (с разбивкой на теоретические и практические виды занятий)		Формы организации занятий	Дата проведения занятия
		теор	практич		
1. Введение (3ч)					
1	Введение в предмет	1		Групповые беседы. Диагностика педагогическая и психологическая уровня социально-психологической адаптации учащихся	
2	Тренинг знакомства	1		Групповые беседы. Диалог Тест на определение уровня притязания (опросник Мехрабиана).	
3	Тренинг знакомства	1		Групповые беседы. Тест «Смыслжизненные отношения» (СЖО) Леонтьева В.Д.	
2. Эффективное общение – залог успеха (6 ч)					
4	Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха».	1		Групповые беседы.  Фронтальный опрос	
5	Общение и конфликт.	1		Метод проблемного обучения Диагностика ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса).	
6	Общение и конфликт.		1	Психологический практикум 1. Преодоление стресса как профилактика конфликтного поведения	
7	Техники эффективного общения.	1		Игра «Необитаемый остров» или «Кораблекрушение». Анализ собственных ролей в игре.	
8	Техники эффективного общения.	1		Групповые беседы. Дискуссия	
9	Техники эффективного общения.	1		Автопортрет с психологическим уклоном	
3. Эмоциональная и волевая саморегуляция (5 ч)					
10	Вводное занятие по теме		1	Групповые беседы.	

	«Эмоциональная и волевая саморегуляция»			Практические упражнения 2 «Список чувств»	
11	Эмоциональные состояния человека		1	Практические упражнения 3 «Крокодил», «Эмоции и музыка».	
12	Эмоциональные состояния человека	1		Тест на стрессоустойчивость	
13	Воля. Волевая регуляция.	1		Метод конкретных ситуаций Тест на определение силы воли.	
14	Волевая регуляция		1	Практическое упражнение 4: мини-сочинение «Я и мои волевые качества».	
<b>4. Мои сильные и слабые стороны (9 ч)</b>					
15	Вводное занятие по теме «Мои сильные и слабые стороны».		1	Практические упражнения 5: «Знаешь ли ты себя?», «Предмет рассказывает о хозяине»	
16	Мои сильные и слабые стороны.		1	6. «Самоанализ», «Кто ты?», «Скажи мне, кто твой друг».	
17	Палитра способностей.	1		Занятие-игра Диагностика способностей, склонностей (КОС – 1).	
18	Темперамент.	1		Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик).	
19	Индивидуальные врожденные свойства психики.		1	Практическая работа 7: определение темперамента.	
20	Проективные методики как средство самопознания.	1		Характеристика проективных методик «Рисунок семьи»	
21	Проективные методики как средство самопознания.	1		Характеристика проективных методик	
22	Проективные методики как средство самопознания.	1		Проведение методики «Несуществующее животное».	
23	Проективные методики как средство самопознания.	1		Проведение методики «Несуществующее животное».	
<b>5. Профессиональный успех (11 ч)</b>					
24	Вводное занятие по теме «Профессиональный успех».		1	Практические упражнения 8: «Ассоциации»	



25	Вводное занятие по теме «Профессиональный успех».		1	Групповые беседы. Практические упражнения 9 «Кто он?».	
26	Я выбираю профессию.		1	Практическая работа 10: определение интересов и склонностей личности.	
27	Я выбираю профессию.		1	Практическая работа 11: определение интересов и склонностей личности.	
28	Знакомство с миром профессий.	1		Проведение диагностики: ДДО Е.А. Климова.	
29	Знакомство с миром профессий.	1		Составление формулы подходящей профессии.	
30	Стратегия профессионального выбора.	1		Дискуссия Тест «Профессиональные предпочтения»	
31	Психологический портрет счастливых.		1	Индивидуальные беседы Пр. р. 12 «Психологический портрет счастливого человека»	
32	Счастье и успешность.	1		Ролевая игра «Технология самопрезентации»	
33	Общение и карьерный рост	1		Групповые беседы.	
34	Итоговый урок. Тренинг на взаимовосприятие и понимание	1		Упражнения «Выбор», «если птичка, то какая», «Горячее кресло»	