

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ

Оренбург

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного курса.....	3
2. Содержание учебного курса.....	5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	9
4. Приложения	
4.1. Оценочные материалы. Критерии оценивания.....	12

I. Планируемые результаты освоения учебного курса

Курс «Психология» представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся и входит в учебный план и индивидуальный план (ИП) обучающегося на уровне среднего общего образования.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- 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 обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных 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.

Коммуникативные УУД

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, 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.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – 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.

Планируемые предметные результаты

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- анализировать конфликтные ситуации с одноклассниками и искать компромиссное решение по выходу из конфликта;
- анализировать собственные личностные особенности, а также личностные особенности одноклассников;
- учитывать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной, понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- поддерживать личностно-доверительный характер взаимодействия в среде сверстников, эффективно действовать индивидуально и в группе;
- уметь применять полученные знания в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений;
- использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и психической работоспособности, личностного развития и личностных качеств.

Выпускник имеет возможность научиться:

- навыкам самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью, поведением;
- видам речевой деятельности, обеспечивающими эффективное взаимодействие с окружающими людьми в ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения;
- навыкам критического мышления, анализа и синтеза, умений оценивать и сопоставлять методы исследования, характерные для психологии как науки;
- умению обобщать, анализировать и оценивать информацию: психологические концепции, факты, имеющие отношение к личностному развитию;
- представлениям о методах познания психологически процессов;
- навыкам оценивания психологической информации, умений поиска информации в источниках различного типа с целью объяснения и оценки разнообразных явлений и процессов личностного развития;
- способности к личностному самоопределению и самореализации в профессиональной деятельности, владение этикой деловых отношений;
- умениям сохранять эмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях, а также навыками саморегуляции;
- технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности в учебной и производственной деятельности.

II. Содержание учебного курса

Структура программы:

Программа состоит из двух логически связанных частей: 1 часть – «Основы психологии», рассчитанной для 10 класса, 2 часть – «Психология общения» для 11 класса. Программа рассчитана на одно занятие в неделю (34 ч. за год, 68 ч. за весь курс).

Особенности содержания курса «Основы психологии» (10 класс)

Программа курса для 10 класса охватывает все основные разделы общей психологии. Используя данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярные источники совершена попытка

систематизировать обширный литературный материал в целостную логически завершённую систему психологических знаний, адаптированный для восприятия подросткового и раннего юношеского возраста.

В разделе «Общая психология», кроме традиционных тем общей психологии, выделены специальные темы: «Интерес и успешность в деятельности», «Самооценка способностей», которые имеют прямое отношение к формированию личности старшеклассника, развитию самопонимания, выработке собственной жизненной позиции.

Раздел «Психология самопознания» включает понятие самопознания, значение самопознания в жизни человека, характеристику самопознания как процесса, способы и средства самопознания. Также в данном разделе изучаются возрастные особенности юношеского возраста. Знания в данной области способствует осознанию старшеклассником важности процессов самопознания, а также своего возрастного периода.

Раздел «Психология саморазвития» включает в себя изучение сущности саморазвития и его основные характеристики. Приемы и техники саморазвития.

Структура занятий:

Каждая тема содержит материал, который может излагаться в течение одного занятия. В структуре занятия выделяются следующие этапы хода занятия: объявление целей и задач занятия, повторение пройденного, изучение нового материала, практическая работа и закрепление новой темы, рефлексия и подведение итогов.

Введение. (1ч)

Понятие о психологии как науке. Что изучает психология. Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы. Значение психологии для познания самого себя и других, для успешного осуществления учебной и иной деятельности, для общения и взаимодействия с окружающими людьми, для самовоспитания и выбора профессии. Психологические свойства личности.

Тема 1. Общая психология. Познавательные процессы (8 ч)

Общие способности. Познавательные процессы: внимание, память, мышление. Понятие интеллекта. Понятие творческого мышления, его особенности и условия продуктивности. *Психологический практикум по теме «Общая психология».*

Тема 2. Личность (9 ч)

Что такое темперамент. Психологические характеристики темпераментов. Темперамент и общение. Темперамент и характер. Что такое характер? Типология характеров Э. Кречмера. Акцентуированные типы характеров по К. Леонгарду. Воля и ее основные признаки. Значение воли в жизни человека, в регуляции его деятельности и общения. Теории воли. Развитие воли у человека. Виды и роль эмоций в жизни человека. Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций. Эмоции и личность. Понятие мотива и мотивации. Психологические теории мотивации. Мотивация и деятельность. Мотивация и личность.

Психологическое содержание и значение «Я-концепции» как образования, обеспечивающего целостность личности и возможности её развития. Самооценка и уровень притязаний. Лocus контроля. Проблема проявлений личности в поведении. Профилактика аддиктивного поведения. *Психологический практикум по теме «Личность».*

Тема 3. Психология самопознания (7 ч)

Понятие самопознания. Значение самопознания в жизни человека. Характеристика самопознания как процесса. Способы и средства самопознания. Результаты самопознания.

Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. *Психологический практикум по теме «Психология самопознания».*

Тема 4. Психология саморазвития (8 ч)

Общая характеристика саморазвития. Понятие о развитии. Сущность саморазвития и его основные характеристики. Саморазвитие и жизненный путь личности. Формы саморазвития. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация. Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. Самовоспитание как средство саморазвития. *Психологический практикум по теме «Психология саморазвития».*

Практическая работа «Основы психологии» (1 ч)

Особенности содержания курса «Психология общения» (11 класс)

Содержание данной части в большей степени отводится на использование активных форм работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитие социальной компетентности.

При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется анализу конфликтных ситуаций, отработке навыков конструктивного общения в деловом, личностном и семейном общении.

При изучении темы «Конфликтология» рассматриваются типы конфликтных ситуаций, этапы развития конфликта. Изучаются способы нормативного управления конфликтами. Анализируются признаки школьных конфликтов, травли, их причины, вместе с учащимися делается вывод о значительном влиянии на личность ребенка отношений в классном и школьном коллективе. Практические навыки управления конфликтами и приемы ведения переговоров учащиеся осваивают в ходе осуществления деятельности Школьной службы примирения.

Практическую направленность имеют уроки, позволяющие школьникам овладеть приемами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства. В чрезвычайно важных и актуальных для раннего юношеского возраста темах «Дружба», «Любовь», «Экология любви» затрагиваются проблемы уникальности человеческих чувств, необходимости бережного отношения к чужим чувствам, умения отличать открытые и серьезные отношения от психологического насилия и манипуляции.

Введение. (1 ч)

Понятие о психологии межличностных отношений. Понятие общения. Роль общения в психическом развитии человека.

Тема 1. Общение (7 ч)

Общение. Структура и средства общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Манипулирование и противостояние влиянию. Психологический практикум в форме обобщающего урока по теме «Общение». Проведение занятий в форме психологического тренинга

Подготовка группы к тренинговой работе, установка правил взаимодействия. Организация знакомства участников в процессе самовыражения. Возможность вступать во взаимодействие с различными группами одноклассников. Развитие уверенности в себе, демонстрация своих эмоций. Развитие спонтанности и импровизационности, расширение репертуара поведенческих моделей и развитие группового взаимодействия. *Психологический практикум по теме «Общение».*

Тема 2. Межличностные отношения (8 ч)

Определение дружбы. Основные характеристики дружеских взаимоотношений, их цели, содержание и регулирующие правила. Дружба как предшественница любви. Любовь как высшее человеческое чувство. Любовь как способность и стремление человека к самосовершенствованию. Дружба, любовь и вражда как противоположные виды интимных человеческих отношений. Общее определение вражды.

Интеллектуальная, моральная и мотивационная совместимость людей. Одиночество. Личностные, психологические и поведенческие характеристики одинокого человека. Отношение одинокого человека к самому себе и его самооценка. Реакции разных людей на одиночество. Типология отношений одиночества. Роль раннего детского опыта в возникновении одиночества у взрослых людей. Психологические защиты, барьеры в общении. Психология межличностных отношений. *Психологический практикум по теме «Межличностные отношения».*

Тема 3. Конфликтология (9 ч)

Структура конфликтной ситуации: конфликтное пространство, временные рамки, социальная система, противостояния. Нормативное управление конфликтов. Управление конфликтом. Сотрудничество. Умение вести переговоры. Руководитель – посредник конфликтов.

Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций.

Совместная творческая деятельность на основе сотрудничества. Возможность вступать во взаимодействие с различными группами одноклассников. Проживание ситуации доверия и ответственности. Школьная травля, буллинг, кибербуллинг. Школьная служба примирения (медиации). *Практикум по восстановительной медиации. Психологический практикум по теме «Конфликтология».*

Тема 4. Эмоциональный мир человека (8 ч)

Эмоциональный интеллект как предиктор жизненной успешности. Понятие эмоционального интеллекта и социального интеллекта по Дж. Майеру, Р. Бар-Ону. Положительные и отрицательные эмоции. Страх и тревога. Стресс и фрустрация. Снижение уровня тревожности, напряжения и усталости. Релаксация участников, развитие спонтанности и рефлексии. Приемы саморегуляции: Кинезиотерапия, Арт-терапия.

Жизненные цели и временная перспектива. Проектирование жизненного пути. Профессиональное самоопределение Социальное самоопределение. Семья и гендерные особенности. *Психологический практикум по теме «Эмоциональный мир человека».*

Практическая работа «Психология общения» (1 ч)

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс (1 час в нед./34 ч. за год)

№ урока	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	Введение	1		
1.	Психология как наука.	1		
	Общая психология. Познавательные процессы	8		
2.	Познавательные процессы. Внимание.	1		
3.	Познавательные процессы. Память.	1		
4.	Познавательные процессы. Мышление.	1		
5.	Практическая работа по теме «Структура интеллекта».	1		
6.	Творческие способности. Креативность.	1		
7.	Творческое мышление	1		
8.	Интерес и успешность в деятельности.	1		
9.	<i>Психологический практикум по теме «Общая психология».</i>	1		
		7		
	Личность	9		
10.	Темперамент.	1		
11.	Характер.	1		
12.	Воля.	1		
13.	Эмоции и чувства.	1		
14.	Мотивация.	1		
15.	Самосознание. «Я-концепция».	1		
16.	Самооценка и уровень притязаний. Локус контроля.	1		
17.	Профилактика аддиктивного поведения.	1		
18.	<i>Психологический практикум по теме «Личность».</i>	1		
	Психология самопознания	7		
19	Понятие самопознания.	1		
20	Самопознание как процесс.	1		
21	Способы и средства самопознания.	1		
22	Идентификация как механизм самопознания.	1		
23	Рефлексия как механизм самопознания.	1		
24	<i>Психологический практикум по теме «Психология самопознания».</i>	2		
	Психология саморазвития	8		
25	Сущность саморазвития и его основные	1		

	характеристики.			
26	Формы саморазвития.	1		
27	Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация.	2		
28	Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития.	1		
29	Самовоспитание как средство саморазвития.	1		
30	<i>Психологический практикум по теме «Психология саморазвития».</i>	2		
	Практическая работа «Основы психологии»	1		
	Итого:	34 ч.		

11 класс (1 час в нед./34 ч. за год)

№ ур ока	Содержание	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	Введение	1		
1.	Понятие общения. Роль общения в психическом развитии человека.	1		
	Общение	7		
2.	Общение. Структура и средства общения.	1		
3.	Невербальные средства общения.	1		
4.	Речевые средства общения.	1		
5.	Позиции в общении.	1		
6.	Стили общения.	1		
7.	Манипулирование и противостояние влиянию.	1		
8.	<i>Психологический практикум по теме «Общение»</i>	1		
	Межличностные отношения	8		
9.	Дружба.	1		
10.	Любовь. Экология любви.	1		
11.	Вражда.	1		
12.	Одиночество.	1		
13.	Межличностные отношения в группах.	1		
14.	Психологические защиты, барьеры в общении.	1		
15.	Психология межличностных отношений.	1		
16.	<i>Психологический практикум по теме «Межличностные отношения».</i>	1		
	Конфликтология	9		
17.	Конфликт. Классификация конфликтов, стили конфликтного поведения.	1		
18.	Управление конфликтом. Сотрудничество.	1		
19.	Управление конфликтом. Умение вести переговоры.	1		

20.	Нормативное управление конфликтов. Разновидности норм и их роль.	1		
21.	Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций.	1		
22.	Руководитель – посредник конфликтов.	1		
23.	Школьная травля, буллинг, кибербуллинг.	1		
24.	Школьная служба примирения (медиации). <i>Практикум по восстановительной медиации.</i>	1		
25.	<i>Психологический практикум по теме «Конфликтология».</i>			
	Эмоциональный мир человека	8		
26.	Эмоциональный интеллект как предиктор жизненной успешности.	1		
27.	Отрицательные эмоции. Страх и тревога. Стресс и фрустрация.	1		
28.	Приемы саморегуляции: Кинезиотерапия, Арт-терапия.	1		
29.	Практическая работа по теме «Навыки саморегуляции».	1		
30.	Жизненные цели и временная перспектива.	1		
31.	Проектирование жизненного пути. Профессиональное самоопределение.	1		
32.	Социальное самоопределение. Семья и гендерные особенности.	1		
33.	<i>Психологический практикум по теме «Эмоциональный мир человека».</i>	1		
34.	Практическая работа «Психология общения»	1		
	Итого:	34 ч.		

Оценочные материалы

График контрольных работ со сроками проведения

Дата		Темы контрольных работ
план	факт	
		Практическая работа «Основы психологии» (10 класс)
		Практическая работа «Психология общения» (11 класс)

Критерии оценивания

Оценивание результатов практических работ проводится в соответствии с таблицей:

Процент выполнения задания	Отметка
86 % и более	отлично
71-85 %	хорошо
50-70 %	удовлетворительно
менее 50 %	неудовлетворительно

Примеры оценочных материалов Курс «Основы психологии»

Раздел «Общая психология» Задания

Выписать слова, которые обозначают психические явления.

Слезы, нервный процесс, мышление, память, сон, смех, бег, информация, дыхание, воля, страх, любовь, вера, знания, ощущение, сердцебиение, инстинкт, биотоки мозга, анализатор, слух, ум, восприятие, настроение, интерес, боль, сочувствие, зависть, раздражение, чувствительность.

Разделить данные понятия на две группы и обосновать критерий принятого деления.

Забывание, возбуждение коры головного мозга, ощущение, гордость, запоминание, мышление, счастье, горе, суждение, торможение нервного импульса, инстинктивное действие, оборонительный рефлекс, физиологические процессы мозга, рецептор, старение организма, наследственность, гены, субъективное, материальное, объем мозга, психическое, книга, разрезная азбука, идеальное.

Какая деятельность: сознательная или бессознательная – проявляется в приведенных ниже примерах?

А) У больного белой горячкой реальная действительность как бы заслоняется многочисленными яркими галлюцинациями: ему мерещатся черти, которые ругают его, строят рожи, грозят. Он видит, как на него нападают животные, насекомые, лезут на него,

кусают, он как бы слышит голоса, угрожающие убить его. Спасаясь от преследователей, он иногда получает тяжелые травмы, увечья.

Б) Во время сеанса гипноза испытуемому, находящемуся в гипнотическом состоянии, было предложено «украсть» бумажник у товарища. Испытуемый не мог выполнить это задание гипнотизера. Между тем другие приказы – умыться, взять книгу и т.п. – испытуемый выполнял.

В) Ученик быстро и правильно умножает многозначные числа, но не помнит правила их умножения.

Г) Семиклассник, которого поддразнивания друзей вывели из себя, изорвал учебники и тетради, ударил одного из товарищей.

Д) Выпускник школы поступил в педагогический институт и объясняет это тем, что он любит детей и ему нравится понятно излагать математические доказательства.

1. Укажите, в каких примерах говорится о восприятии.

2. По каким признакам вы это установили?

А) Необходимым условием достижения высоких спортивных результатов является наличие у спортсмена хорошо развитых некоторых особенностей, или «чувств»: чувство мяча у футболистов, чувство воды у пловцов, чувство планки у прыгунов в высоту и т.д.

Б) Князь Андрей ... любовался тем дубом, которого он искал. Старый дуб, весь преображенный, раскинувшись шатром сочной, темной зелени, млел, чуть колыхаясь в лучах вечернего солнца... Сквозь столетнюю жесткую кору пробились без сучков сочные, молодые листья, так что верить нельзя было, что этот старик произвел их. (Л.Н. Толстой)

В) Французские спелеологи получили данные, свидетельствующие о том, что при длительном пребывании под землей в полном одиночестве теряется представление о времени. Так, Антуан Сеньи на 122-й день своего пребывания в пещере был удивлен, когда ему сообщили о скором окончании эксперимента: по его подсчетам, было лишь 6 февраля, а не 2 апреля, как ему сообщили. (По Б.А. Душкову, Ф.П. Космолинскому)

Г) Во 2 классе учитель, показав детям репу, редьку и редис, спросил, чем отличаются эти овощи по цвету, форме. Дети их пробуют.

Учитель: Валя, тебе понравилась репа?

Ученица: Она вкусная.

Учитель: А редька?

Ученица: Горькая.

Учитель проходит по рядам, дает ребятам нюхать лук, все нюхают, смеются, морщатся. (По Л.В. Занкову)

Д) ...Ванька перевел глаза на темное окно, в котором мелькало отражение его свечи, и живо вообразил себе своего деда Константина Макарыча, служащего ночным сторожем у господ Живаревых. Это маленький, тощенький, но необыкновенно юркий и подвижный старикашка, лет шестидесяти пяти, с вечно смеющимся лицом и пьяными глазами... (А.П. Чехов. Ванька.)

Из приведенных примеров выберите те, которые характеризует поведение человека как индивида и как личности. Обоснуйте ответы.

а) У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одного вида деятельности на другой.

б) Сотрудник рассказывает коллеге, как он распределяет рабочее время.

- в) Учитель внес предложения, осуществление которых значительно повысило успеваемость в школе.
- г) У студента К. прекрасная дикция и приятный голос.
- д) Мальчик записался в шахматный клуб.
- е) Девушка отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.

Напишите перечень личностных свойств и распределите их по группам в соответствии с психологической структурой личности: познавательная сфера, потребностно-мотивационная сфера, эмоциональная сфера, волевая сфера, способности, характер, самосознание.

Разделы «Психология самопознания», «Психология саморазвития».

Задания

Проведите самообследование и заполните программу самопознания и саморазвития:

- 1) с помощью методики диагностики механизмов психологической защиты Плутчика, Келлермана, Конте;
- 2) самообследование с помощью методики диагностики социальнопсихологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда,
- 3) Изучение эффективности разных видов памяти (по модальности), изучение эффективности непосредственной и опосредованной памяти, мнемотехнических приемов,
- 4) Исследование распределения внимания с помощью методики «Поиск чисел», заполнение графы «Внимание» программы саморазвития. Определение устойчивости и переключения внимания по корректурной пробе с таблицей А. Г. Иванова-Смоленского, Определение избирательности внимания по методике Мюнстерберга,
- 5) С помощью методики «Индивидуальные стили мышления» (А. Алексеева, Л. Громовой),
- 6) Самообследование с помощью теста креативности Э. Торренса
- 7) Пройти методику СЖО Д. А. Леонтьева
- 8) Выполнение тестов диагностики самооценки и уровня притязаний личности (методика С.А. Будасси и тест Шварцландера),
- 9) Пройти методики диагностики темпераментальных особенностей Г.Айзенка,
- 10) Пройти тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда

Программа самопознания и саморазвития

Методика	Результат диагностики (уровень, особенности, проявления ит.д.)	Цель (что я хочу изменить)	Ресурсы внешние и внутренние (что мне нужно для изменений)	Инструменты(как я буду это делать)

Задание 1. Представьте плюсы и минусы конфликта в образовательной среде.

Задание 2. Опишите основные подходы и методы решения конфликтов. Проанализируйте приемы решения конфликтов по схеме: известный прием; прием, которому нужно научиться; прием, который нужно обдумать.

Задание 3. Упражнение «"Ты-высказывание", "я-высказывание"».

Участникам группы необходимо переформулировать «ты-высказывания»:

Неверно: Ты никогда меня не слушаешь!

Верно: Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

Неверно: Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?

Верно: Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

Неверно: Вечно ты хамишь!

Верно: Когда ко мне некорректно обращаются, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь, постараюсь быть более терпимой.

Задание 4. Упражнение «Пословицы».

Каждая подгруппа должна придумать мини-рассказ, который иллюстрирует пословицу (пример из жизни, или «Есть такое мнение, что...»). Сама пословица не называется. Группы рассказывают свою историю, задача остальных – отрезюмировать слова выступающего (часто именно это и является пословицей).

Задание 5. В предложенной ситуации определите, на какой стадии находится данный конфликт, и аргументируйте, по каким признакам вы это определили.

Дайте анализ структуры конфликта: участники конфликта, объект конфликта, конфликтная ситуация и образы конфликтной ситуации сторон.

Девятому классу была поручена уборка школьной территории. Один из учеников отказался остаться с классом и попытался уйти. Его останавливает классный

руководитель, беседует с мальчиком, но даже после этого он уходит. В результате ученик несколько дней не появляется в школе.

Ребята уговорили молодого преподавателя английского языка вместе с ними уйти с урока в кино на английский фильм. Директор вызвал к себе весь класс, но они не признались и не выдали учителя.

Классу поручили подготовку и проведение школьной викторины. Классный руководитель поделила всех учеников на группы и каждой группе отдала определенный участок работы. Одна из групп, рьяно взявшись за дело, стала предъявлять претензии другим, высказывать недовольство их медлительностью, нетворческим отношением. Те, в свою очередь, приняли эти высказывания как оскорбления. В результате возник конфликт.

Ученица седьмого класса Люда на перемене подметила, что ее одноклассник Сережа похож на древнего человека. Класс стал подтрунивать над мальчиком, а тот злился и готов был в любой момент насолить Люде. Вдруг девочка допустила оплошность, и класс начал смеяться. Сережа смеялся громче всех. Тогда Люда подошла с учебником к мальчику и показала ему картинку с древним человеком. Тот разозлился и грубо обозвал ее. В ответ на грубость она стукнула его книжкой по голове.

Задание 6. Ответьте, как вы поступите в следующих случаях, моделирующих определенную ситуацию взаимодействия (Мириманова М. С. Конфликтология).

1. Вы собираетесь идти в поход и выступаете на собрании, пытаясь четко обрисовать возможную картину предстоящих дней. Вдруг до вашего слуха доносится чей-то голос из зала: «Ну и зануда же ты. Как это все надоело!».

2. Фраза со стороны учителя или родителя по поводу вашей работы, над которой пришлось попотеть: «Какая чепуха! Ты не знаешь элементарных вещей».

3. Фраза со стороны одноклассника в тот момент, когда вы в группе что-либо увлеченно рассказываете: «Опять ты все врешь!»

4. Фраза со стороны педагога: «Похоже, из тебя все-таки ничего не выйдет».

5. Фраза (для ребят) со стороны других мальчиков в индивидуальной беседе: «Знаешь, по-моему, ты слабак по жизни».

6. Фраза (для девочек) со стороны подруг в индивидуальной беседе «С такой внешностью и ты все еще на что-то рассчитываешь?»

7. Фраза со стороны учителя по поводу вашей работы: «Легче слона научить ходить по веревочке, чем тебя грамоте».

8. Фраза (для девочек) со стороны подруг в индивидуальной беседе: «Все мальчишки говорят, что тебе ничего не светит».

9. Фраза (для ребят) со стороны других мальчиков: «А слабо тебе его поколотить?»

10. Фраза (для девочек) со стороны мальчика про близкую подругу: «Все знают, что она дура».

11. Фраза (для ребят) со стороны девочки: «А слабо тебе с моста прыгнуть, если я тебе нравлюсь?»

Задание 7. О каком средстве коммуникации писал Даниэль Уэбстер: «Заберите у меня все, чем я обладаю. Но оставьте мне мою речь. И скоро я обрету все, что имел. Почему?»

Задание 8. Оцените техники ведения беседы, перечисленные ниже. Какие из 11 них позитивные, а какие негативные? а) В беседе мы сопровождаем высказывания партнера репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь, вы этого не поймете» и т. п. б) Сопровождение речи партнера высказываниями типа: «Да..., да..., угу...» в) Мы дословно повторяем высказывания партнера. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял Вас...», «По Вашему мнению...», «Ты считаешь...» и т. д. г) В ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора...», «Мы несколько отвлеклись от темы...», «Давайте вернемся к цели нашей встречи» и т. д. д) Мы пытаемся найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих. е) Мы воспроизводим высказывание партнера в сокращенном, обобщенном виде, кратко формулируем самое существенное в его слова

Задание 9. О каком стиле общения Павла Ивановича Чичикова со старухой, хозяйкой трактира, мы можем говорить? «Старуха пошла копаться и принесла тарелку, салфетку, накрахмаленную до того, что дыбилась как засохшая кора, потом нож с пожелтевшею костяною колодочкою, тоненький, как перочинный, двузубую вилку и солонку, которую никак нельзя было поставить прямо на стол. Герой наш по обыкновению сейчас вступил с нею в разговор и расспросил, сама ли она держит трактир или есть хозяин, и сколько дает доходу трактир, и с ними ли живут сыновья, и что старший сын – холостой или женатый человек, и какую взял жену, с большим ли приданым или нет, и доволен ли был тесть, и не сердился ли, что мало подарков получил на свадьбе, словом, не пропустил ничего».