

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»**

Принято:  
Решением педагогического совета  
от 31.08.2021 года

Утверждаю:  
Директор школы  
Дл. О.В. Корнилова  
Приказ от 31.08.2021 года  
№ 320-ОД



**Рабочая программа элективного курса  
«Психология общения»**

Учитель:  
Журавлева Маргарита Алексеевна,  
педагог-психолог,  
без категории

Данная программа представляет собой курс занятий по психологии с обучающимися 10 и 11 классов. Курс рассчитан на 1 год обучения, по одному часу в неделю: 10 класс – 35 часов, 11 класс – 34 часа.

Программа «Психология самоопределения» и «Психология общения» учебный курс для 10 – 11 классов» были разработаны на основе психологических программ развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте, «Психология» учебный курс для III – XI классов» (авторы: А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых), рекомендованной редакционно-издательским советом Российской академии образования к использованию в качестве учебно-методического пособия.

Программы могут корректироваться (по тематике, содержанию, формам уроков, методике их), в зависимости от задач, стратегии воспитания, специфики классного коллектива, особенностей отдельных учащихся.

«Психология самоопределения» и «Психология общения» являются самостоятельными курсами и в то же время дополняют друг друга.

Программа адресована обучающимся 10 и 11 классов, выбравших в индивидуальном учебном плане элективный курс «Психология».

В проведении занятий наряду с традиционными методами (беседой, рассказом, объяснением, лекцией), широко используются психологические игры, тренинги, релаксационные упражнения, а также диагностический и развивающий материал психолога.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **Обучающиеся должны иметь представление:**

- о самом себе «Кто Я?», «Какой Я?», о темпераменте и характере, о слабых и сильных чертах характера, о развитии познавательных процессов и морально – волевой сферы;
- о многообразии мира профессий, о содержании и характере рабочих профессий, о профессии и специальностях;
- об особенностях темперамента, нервной системы, эмоционально – волевой сферы, их влиянии на профессиональную деятельность;
- о профессиональных интересах и склонностях, планировании профессионального будущего;
- видах профессий, труде и заработной плате;
- деловом общении и этикете, коллективности трудового процесса;
- о готовности и мотивах вступления в брак, основах семейной жизни;

### **Обучающиеся должны уметь:**

- делать выводы об особенностях развития своих познавательных функций и особенностях личности, применять рекомендации по саморазвитию и самовоспитанию;
- пользоваться приёмами расслабляющей гимнастики, владеть своим настроением;
- адекватно понимать свои возможности, способности, особенности характера;

- владеть приёмами снятия агрессивности, неуравновешенности;
- анализировать свои сильные и слабые стороны, ставить перед собой вопросы самовоспитания;
- соизмерять свои психофизические особенности с требованиями конкретной профессии;
- анализировать некоторые рабочие профессии согласно требованиям и условиям труда;
- работать сообща, сотрудничать, учитывать интересы других в коллективе;
- прогнозировать свой профессиональный и жизненный план, осознавать связь между благополучием человека и его трудом;

## ***Психология общения***

### **10 класс (35 часа)**

#### **Введение (1 час).**

**1. Юность** – пора самоопределения (3 часа). На пороге взрослой жизни. Мировоззрение и самоопределение. Жизненные цели и временная перспектива. Время в жизни человека. Свойства временной перспективы. Поколения формируются в юности. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**2. Личностное самоопределение** (3 часа). Чувства – важная характеристика личности. Эмоциональные состояния и чувства. Развитие чувств в онтогенезе. Преодоление импульсивности чувств и поведение. Возникновение устойчивых чувств. Саморегуляция в выражении чувств. Социализация чувств. Психологическая характеристика некоторых чувств. Смушение и застенчивость. Чувство стыда. Чувство вины. Совесть. Чувство долга и ответственность. Честь и достоинство. Негативные моральные чувства. Чувства привязанности. Чувства одиночества. Социальная функция чувств. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**3. Профессиональное самоопределение** (3 часа). Профессиональное самоопределение и отношение к труду. Профессиональное самоопределение и самооценка. Способности и склонности. Выбор будущей профессии. «Все работы хороши, выбирай на вкус». Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**4. Социальное самоопределение** (3 часа). Что такое семья. Семья и брак. Функции современной семьи. О мужчинах и женщинах. Психологические особенности мужчин и женщин. Почему существуют психологические различия между полами. Социальные стереотипы мужественности и женственности. Любовь как основа семьи. Любовь – высшее человеческое чувство. Разновидности человеческой любви. Любовь в семье. Семейные отношения. Семейные роли. Супружеские отношения. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**5. Что может нарушить процесс самоопределения** (3 часа). Психологические барьеры самоопределения. Психологический стресс и фрустрация. Психологические зависимости – способы бегства от действительности. Бегство и иллюзии – наркомания и алкоголизм. Бегство и виртуальный мир – игровая зависимость. Интернет-зависимость.

Бегство в «контакты или уединение», зависимость от другого человека. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**6. Психологическая культура как часть общей культуры (3 часа).** Что включает в себя понятие «культура». Образование и культура. Психологическая культура. Психологические знания как важный компонент психологической культуры. Что такое «житейская» психология. Научная психология. Взаимодействие житейской и научной психологии. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**7. Психологическая культура личности (4 часа).** Что человек может знать о себе самом как личности и индивидуальности. Как человек познаёт себя. Индивидуальные различия в познании и самопознании. Самопознание и познание других людей. Психологические знания и самопознание. Проявление психологической культуры личности в общении и отношениях. Умение принимать решения и самостоятельно решать личные проблемы. Поведение в трудных ситуациях. Жизненная стойкость. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**8. Психология в повседневной жизни (4 часа).** Психология в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни. Психология пропаганды. Что такое «пиар». Средства массовой информации как инструмент психологического воздействия на людей. Психологическая эффективность воздействия на человека средств массовой информации. Стихийные формы передачи информации. Реклама как способ психологического воздействия. Психологические особенности имиджа. Психология мошенничества. Как избежать обмана. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**9. Практическая психология (3 часа).** Что такое психологическая помощь и поддержка. Когда у человека возникает потребность в психологической помощи. Современная психологическая помощь при возникновении у человека личных проблем. Психотерапия. Медицинская и психологическая психотерапия. Групповая психотерапия. Тренинги и группы встреч. Психологическое консультирование. Профорентация и профконсультация. Работа психолога в разных сферах общественной жизни. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях. Какие ситуации можно назвать экстремальными. Посттравматический стресс: история проблемы. Как проявляется посттравматический стресс. Как помочь людям, пережившим травматические события. Психология террора и терроризма. Этика профессиональной деятельности психолога. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**Заключение (2 часа).** Психологический практикум в форме обобщающего урока.

10-й класс		
	Введение	1
1	Юность – пора самоопределения	3
2	Личностное самоопределение	4
3	Профессиональное самоопределение	4
4	Социальное самоопределение	4
5	Что может нарушить процесс самоопределения	4
6	Психология как часть общей культуры	4
7	Психологическая культура личности	3

8	Психология в повседневной жизни	3
9	Практическая психология	4
	Заключение	1
	Итого	35 часа