

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ  
Мариинского СП

\_\_\_\_\_ В.А.Ядрина  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г

Программа  
элективного курса для учащихся 10–11-х классов  
"Психология успеха"

Программу составил:  
Педагог-психолог 1 категории  
Тулинова М.В

с.Мариинское  
2020

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени  
Героя Советского Союза Г.И.Хетагурова Мариинского сельского поселения Ульчского муниципального района  
Хабаровского края

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ  
Мариинского СП



В.А.Ядрина  
2020г

Программа  
элективного курса для учащихся 10–11-х классов  
"Психология успеха"

Программу составил:  
Педагог-психолог 1 категории  
Тулинова М.В

с.Мариинское  
2020

Второй год в школе реализуется программа элективного курса для учащихся 10-11 классов «Психология успеха».

Предлагаемый курс востребован учащимися. Так, если в первый год преподавания курс посещало 18% десятиклассников, то в этом году-67 %.

Анализ анкет учащихся позволяет сделать вывод, что основной мотивацией выбора курса «Психология успеха» послужило то, что курс:

- развивает кругозор;
- развивает личность.

Изучение курса предполагает изучение теоретического материала без глубокого проникновения в теоретические основы психологии, более важным представляется формирование умений и навыков самостоятельного успешного выхода из проблемной жизненной ситуации, формирование компетентностей социализации в постшкольную образовательную и общественную среду. Важно, что психолог не учит «правильному выбору», не «руководит» выбором, не «диагностирует» все, что связано с выбором. Роль психолога заключается в том, чтобы создать условия для повышения готовности учащихся к адекватному поведению в ситуации выбора образовательного, профессионального, жизненного пути.

Помогает ли изучение курса проявить старшеклассникам свою индивидуальность, обрести конкретный успех в конкретном деле, формируется ли умение «быть успешным»?

Думается, что да. Так, зачётной работой по курсу стала «организация собственного успеха» каждым из учащихся или группой учащихся в школьном и/или внешкольном пространстве.

Примерами таких работ могут служить:

- исследование по теме «Наиболее востребованные профессии будущего»,
- исследование по теме «Вычисление индекса востребованности профессий на современном рынке труда г. Перми» и др.

Материалы с использованием электронных презентаций были представлены на занятиях по предпрофильной подготовке учащихся 9-х классов.

Темы исследований были выбраны учащимися самостоятельно.

- организация и проведение мероприятий для учащихся начальной школы, общешкольных акций.

Ребята могли, доработав или несколько переработав, реализовать какой-то уже готовый проект. Другие же реализовали свои собственные идеи, проекты.

Участие в проектной игре «Личный профессиональный план», деловой игре «Устройство на работу», помогло нескольким учащимся не только окончательно утвердиться в своём профессиональном выборе, но и сделать конкретные шаги в построении своей профессиональной карьеры.

Несколько учащихся уже сделали вполне конкретные шаги в плане профессионального самоопределения, начав работать по выбранному направлению (менеджер, педагог СТОСМ).

#### **Целевое назначение программы:**

- создание условий для накопления личностных ресурсов для конструктивного подхода к осознанному выбору жизненного пути и успешной социализации после окончания школы.

#### **Задачи:**

- актуализация и активизация процесса исследования собственных личностных ресурсов, необходимых для успешного жизненного самоопределения,
- повышение психологической компетентности учащихся через расширение и углубление знаний о своей индивидуальности,
- прояснение и развитие временной перспективы будущего,
- осмысление старшеклассниками своих жизненных ценностей,
- формирование практических навыков применения полученных знаний в жизни,

- выработка навыков самоанализа,
- раскрытие возможностей целенаправленного саморазвития,
- формирование готовности брать на себя ответственность за свой выбор,
- профилактика нарушений психологического здоровья.

**Категория обучающихся, принцип набора в группу:**

- учащиеся 10-11 классов на добровольной основе.

**Продолжительность программы.**

- Программа рассчитана на 34 часа

**Методы** работы на занятиях включают лекции, беседы, дискуссии, ролевые и деловые игры, семинары, практикумы, тренинги. Преобладающим является использование интерактивных форм, предполагающих активное субъектное участие учащихся в процессе.

**Планируемый результат.**

Следствием проведения курса станут непосредственные и отсроченные во времени результаты.

Непосредственные результаты выражаются в овладении навыками практического самопознания и углублении знаний о своих психологических ресурсах.

Ввиду того, что процесс самоопределения не детерминируется временем обучения в школе, то прогностически результатом работы можно считать готовность и психологическую обеспеченность готовности к позитивной жизненной самореализации, успешную социализацию выпускников школы.

**Критерии эффективности:**

- востребованность курса учащимися,
- высокий уровень мотивации при изучении курса,
- положительные оценки со стороны родителей, педагогов, администрации,
- результаты анкетирования учащихся, проводимого до и после ведения курса.

**Примерное тематическое планирование курса «Психология успеха».**

<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Введение (1 час).</b>	
<b>Тема 1.</b> Введение в курс.	1 час
<b>Раздел 1. Что такое жизненный успех? (4 часа).</b>	
<b>Тема 2.</b> Моё представление об успехе.	2 часа
<b>Тема 3.</b> Шаги к успеху.	2 часа
<b>Раздел 2. Я как личность (13 часов).</b>	
<b>Тема 4.</b> Человек как личность и индивид.	1 час
<b>Тема 5.</b> Структура личности.	3 часа
<b>Тема 6.</b> Способы познания и самопознания личности.	2 часа
<b>Тема 7. Знакомство с самим собой.</b>	7 часов
<b>Раздел 3. Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху (15 часов).</b>	
<b>Тема 8.</b> Главное- желание.	2 часа
<b>Тема 9. Я-властелин эмоций.</b>	4 часа
<b>Тема 10. Как «организовать» успех.</b>	5 часов
<b>Тема 11. Я в социуме.</b>	4 часа
<b>Заключение (1 час).</b>	
<b>Тема 12.</b> «Формула» успеха.	1 час

Итого	34 часа
-------	---------

### Содержание занятий.

**Введение (1 час).**

**Тема 1.** Введение в курс (1 ч).

Психологии как наука. Значение психологических знаний для человека.

*Диагностические методики:* социометрия, анкетирование (мотивация выбора курса, ожидания от изучения).

*Упражнения:* «Автобусная остановка».

*Задания для самостоятельной работы:* сочинение-рассуждение «Что значит быть успешным человеком?»

**Раздел 1. Что такое жизненный успех? (4 часа).**

**Тема 2.** Моё представление об успехе (2 ч).

Составляющие жизненного успеха. «Размер» успеха. Субъективность оценки жизненного успеха.

*Упражнения:* «Ассоциации», «Слепой и поводырь», «Что такое жизненный успех?» (индивидуальное и групповое выполнение).

*Задания для самостоятельной работы:* «Способы достижения успеха» (индивидуальное выполнение).

**Тема 3.** Шаги к успеху (2 ч).

Отличие цели от мечты. Умение формулировать СВОИ цели в жизни. Дерево целей. Цена достижения цели.

Знание себя, умение организовать себя в достижении цели, умение управлять собой – важные шаги в достижении успеха.

*Упражнения:* «Способы достижения успеха» (групповое выполнение), «Курица», «Дорожная карта».

*Задания для самостоятельной работы:* дать определение понятиям «личность», «индивид», «индивидуальность».

**Раздел 2. Я как личность (13 часов).**

**Тема 4.** Человек как личность и индивид (1 ч).

Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Явления, характеризующие человека как личность.

**Тема 5.** Структура личности (3 ч).

Мотивы и потребности человека. Темперамент и характер. Эмоции. Склонности и способности. Направленность личности. Самосознание.

*Упражнения:* «Сундук желаний», «Летающая тарелка»,

*Ролевая игра* «Поездка в автобусе».

*Игра-конкурс* «Самый-самый...».

*Задания для самостоятельной работы:* Предложить способы изучения себя и других людей.

**Тема 6.** Способы познания и самопознания личности (2 ч).

Общее представление о методах исследования в психологии.

*Деловая игра* «Психологическая лаборатория».

**Тема 7.** Знакомство с самим собой (7ч).

**Практикум по самопознанию. Консультирование по результатам полученных диагностических данных.**

*Диагностические методики:* «3-ФЛО», Опросник Айзенка, «КОС-1», «Ценностные ориентации личности (ЦОЛ)», «Ценностные ориентации» М.Рокича, тест «Образ мира», ТЮФ.

*Задания для самостоятельной работы:* Предложить способы снятия психоэмоционального напряжения, модели поведения в стрессовых ситуациях.

**Раздел 3. Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху (15 часов).**

**Тема 8.** Главное- желание (2 ч).

*Тренинг* мотивации достижения.

**Тема 9.** Я-властелин эмоций (4 ч).

Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности. Стресс и его влияние на человека. Приемы регуляции эмоционального состояния, улучшения работоспособности.

*Упражнения:* «Ассоциации».

*Диагностические методики:* Шкала тревожности Филлипса, Опросник САН, Методика определения уровня нервно-психической устойчивости (анкета «Прогноз»).

*Ролевая игра* «На приеме у психотерапевта».

*Задания для самостоятельной работы:* проанализировать «расход» времени на учебу, досуг, др. виды деятельности.

**Тема 10.** Как «организовать» успех (5 ч).

Основы самоменеджмента. Понятие о самоменеджменте. Время как стрессор. Капитал времени. «Поглотители времени». Функции, правила и техники самоменеджмента.

*Практикум.*

*Задания для самостоятельной работы:* сочинение «Плюсы и минусы моего общения».

**Тема 11.** Я в социуме (4 ч).

Повышение коммуникативной компетентности как одно из условий формирования успешной личности.

*Диагностические методики:* «Q-сортировка», тест описания поведения К.Томаса.

*Упражнения:* «Превратим минусы в плюсы», «Ассоциации».

*Игра* « «Да» - не говорить», «Потерпевшие кораблекрушение».

**Заключение (1 час).**

**Тема 12.** «Формула» успеха (1 ч).

Заключительный урок-рефлексия.

*Упражнения:* «Автобусная остановка», «Пожелания».

#### **Литература для учителя.**

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.:1968.
2. Вагин И.О. Как стать первым. Практический коучинг по-русски/И.Вагин, А.Глушай.-М.:ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель»: ЗАО НПП «Ермак» 2003.-288 с.
3. Вехова А.П., Кузибецкий А.Н.Жизненное самоопределение старшеклассников: педагогические условия развития. Волгоград: ВГИПК РО,2003.
4. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения//Вопросы психологии. 1994.№ 3.С.17-21.
5. Голованова Н.Ф.Социализация школьников как явление педагогическое// Педагогика.1998.№ 5.С.42-46.
6. Дереклеева Н.И.Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.:ВАКО,2004.-122 с.- (Педагогика. Психология. Управление).
7. Загашев И.Как решить любую проблему. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК,2001.-128 с. (Серия «Школа мастера».)
8. Игры-обучение, тренинг, досуг.../Под ред.В.В Петрусинского//В четырёх книгах. - М.:Новая школа,1994.-368 с.
9. Истратова О.Н., Эсказуто Т.В. Справочник психолога средней школы/серия «Справочники». - Ростов на/Д: «Феникс»,2003.-512с.
10. Лабиринты психологии. Под ред. Трушковой С.В.-М.:Издат. отдел УНЦ ДО МГУ,1996.-168 с.
11. Мнацаканян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников.- М.:Просвещение,1991.-191 с.
12. Обозов Н.Н. Психология субъекта познания. СПб., Школа практической психологии,1997 г.-56 с.

13. Пряжников Н.С. Карточные профконсультационные методики. М.,19993.
14. Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. - СПб,2003.
15. Столин В.В. Самосознание личности.- М.,1983.-286 с.
16. Тюшев Ю.В.Выбор профессии: тренинг для подростков. - СПб.: Питер,2006.-160 с.: ил. - (Серия «Практическая психология»).

#### **Литература для учащихся.**

1. Гарбер Е.И. Семнадцать уроков психологии. - М.,1995.-80 с.
2. Гинзбург М.Р. Путь к себе. - М.:Педагогика,1991.-160 с.: ил. - (Познай себя: Психология-школьнику).
3. Кинчер Дж. Книга о тебе.40 тестов-самоисследований.- СПб: Питер Пресс,1996.- 224 с. - (Серия «Азбука психологии»).
4. Климов Е.А. Психология: Учебник для средней школы.- М.:Культура и спорт, ЮНИТИ,1997.-287 с.
5. Кумар В. Кто я? Какой я? - СПб: Питер Пресс,1997.-128 с.- (Серия «Азбука психологии»).
6. Немов Р.С. Психология: Пособие для учащихся:10-11 кл.-М.:Просвещение,1995.- 239 с.: ил.
7. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение,1987.-224 с.
8. Петровский А.В. Популярные беседы о психологии. М., «Педагогика»,1997.-208 с.
9. Чарный Б.М. Воспитай себя сам. - Пермь: Кн. изд-во,1990.-149 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022525

Владелец Ядрина Виктория Анатольевна

Действителен с 26.04.2023 по 25.04.2024