

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрянская средняя общеобразовательная школа №3»

Программа спецкурса по психологии

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

Автор: Герасимова Наталья Александровна,
педагог-психолог
высшая квалификационная категория

Добрянка, 2019

Пояснительная записка

Психологический курс «Управление собой» рассчитан для учащихся 9, 11-х классов общеобразовательных учреждений.

Возраст 16-17 лет характеризуется тем, что в заключительный период обучения в школе перед юношами и девушками стоит интересная и сложная задача – самоопределения, принятие решения, от которого зависит их будущее.

Подобная ситуация приводит к размышлениям, осмыслению своих возможностей, потребностей, притязаний. При этом времени на отсрочку нет.

К трудностям, связанным с выбором, добавляется тревожное ожидание экзаменов, в том числе и ГИА – нового по форме и содержанию. От результатов итогового испытания зависит будущее, возможность реализовать свои способности, занять определенное место в обществе и т.д.

Таким образом, выпускникам присуще состояние тревоги, нависающей угрозы потерять шанс, упустить возможность самореализации, достижения целей. Психическое напряжение, которое испытывают учащиеся 9,11-х классов, резко возрастает в конце третьей четверти.

Цель курса: программа рассчитана на оказание помощи учащимся 9,11-х классов в напряженный период, связанный со сдачей экзаменов и поступлением в высшее или среднее специальное учебное заведение.

Задачи:

1. Сформировать информационное психологическое пространство (блок теоретической информации);
2. Обеспечить средствами самопознания (блок диагностических методик);
3. Помочь в определении актуального развития познавательных процессов (памяти, внимания, мышления); эмоционального состояния, работоспособности;
4. Обучить навыкам психической саморегуляции, повышению сопротивляемости стрессу (блок техник и упражнений);
5. Научить приемам постановки и достижения цели, формулированию положительных установок (блок упражнений);
6. Обеспечить условия для раскрытия возможностей и ресурсов, осознания собственной ответственности за собственные поступки (разбор конкретных случаев, индивидуальное консультирование).

Обучение осуществляется через различные **формы и методы:** беседу, практическую индивидуальную и групповую работу детей, игровые формы и методы, психотехнические упражнения, тренинг, теоретические блоки. Помимо этого в структуру занятий включается психологическая диагностика, позволяющая определить некоторые индивидуальные характеристики

учащихся, которые они могут учитывать, вырабатывая собственную стратегию в обучении, подготовке к экзаменам, преодоления стрессовых ситуаций, постановки и достижения цели, планирования времени, психологическую подготовку к сдаче экзаменов.

Содержание программы

Блок 1 (9 часов)

Тренинг познавательных способностей

- 1. Ориентировочное занятие.** Создание групповой сплоченности, принятие правил работы в группе, формирование положительного настроения на работу, единого рабочего пространства. Обсуждение общих целей, задач занятий. Упражнение «Ассоциация».
- 2. Установка, распознавание. Преодоление препятствий.** Упражнения на знакомство, сплочение. Мини-лекция о психологической установке. Негативная установка, прогноз. Дискуссия о способах преодоления трудностей. Формулирование положительной установки.
- 3. Постановка и достижение цели.** Беседа «Чем отличаются цель, желание и мечты». Психотехнические диагностические упражнения «Достижение цели», «Кулак». Обсуждение результатов выполнения упражнений с реальной жизнью. Упражнение: «Мои цели». Анализ. Разбор алгоритма постановки и достижения цели. Индивидуально-групповая работа. Разбор конкретных примеров. Медитация «Луг-лес-дом-река-луг».
- 4. Как готовиться к экзаменам.** Тест «Моральная устойчивость». Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»: психологическая подготовка, режим дня, питание, место для занятий, условия для поддержания работоспособности. Психофизиологические пробы на определение доминирующего полушария: правого, левого. Функциональные особенности работы мозга. Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности: физические упражнения на гармонизацию работы правого и левого полушарий головного мозга; кинезиологические упражнения.
- 5. Память и приемы запоминания.** Мини-лекция о видах и функциях памяти. Диагностика кратковременной зрительной, слуховой, логической памяти. Способы запоминания: концентрированное, распределенное, воспроизведение. Мнемотехнические упражнения. Метод Цицерона, метод зацепок и др. Упражнение на расслабление «Волны»

6. **Приемы развития внимания.** Дискуссия «От чего зависит скорость и качество чтения?» Упражнения: «Любой вопрос – любой ответ», «Пианино»; просмотр таблиц Шульте на время.
7. **Диагностика типа мышления.** Упражнение на внимание (таблицы Шульте). Сравнение результатов с предыдущими показателями. Диагностика типа мышления (по Резапкиной). Обсуждение результатов. Рекомендации по формированию стиля обучения с учетом полученных результатов диагностики. Медитация «Путь в горы».
8. **Эффективные методы работы с текстами.** Разминка. Психотехнические упражнения. Упражнение «Работа с текстом». Медитация «Храм тишины».

Блок 2 (5 часов)

Преодоление стресса. Саморегуляция. Раскрытие внутренних ресурсов.

1. **Стресс. Дистресс. Саморегуляция.** Упражнение «Неожиданность». Обсуждение эмоций учащихся, возникших в связи с упражнением. Обзорная лекция: раскрытие понятий стресс, дистресс, саморегуляция. Беседа о факторах стресса, последствиях дистресса. Способы предотвращения хронического стресса: внешние, внутренние. Произвольное самовнушение (Э.Куэ), йога, аутотренинг, прогрессивная релаксация по Якобсону.
2. **Диафрагмальное дыхание.** Мини-лекция о функциях дыхания. Влияние типов дыхания на качество жизни. Тип дыхания в стрессовом состоянии. Обучение диафрагмальному и полному дыханию для снятия нервно-мышечного напряжения, утомления.
3. **Аутотренинг.** Раскрытие понятия «аутотренинг». Ступени аутогенной тренировки. Обучение аутотренингу. Самодиагностика актуального состояния. Тест «Самочувствие, активность, настроение».
4. **Тренинг эмоциональной устойчивости.** Определение эмоциональной устойчивости в разных ситуациях через обсуждение реальных ситуаций. Медитативное упражнение «Озеро». Тренинг эмоциональной устойчивости в парах.
5. **Творческий подход в решении проблем.** Обсуждение вопроса инертности мышления в поведении, действиях человека, прогноз в разрешении трудных ситуаций. Объяснение рационального, творческого подхода с точки зрения психофизиологических особенностей человека. Упражнения на развитие творческого мышления, активизацию правого полушария головного мозга: «Разрыв шаблонов».

6. Формирование положительного настроения на сдачу экзамена.

Упражнения на развитие уверенности в себе: «Мечты сбываются», «Горячий стул», медитация «Источник», «Ресурс». Тест. Закрепление, поддержка.

Тематический план учебного курса

№	Наименование разделов и тем	Часы занятий		
		Всего	Теорет.	Практ.
I	Тренинг познавательных способностей	9	3	7
1	Ориентировочное занятие. Правила, условия.		0,5	0,9
2	Установка, распознавание. Преодоление препятствий.		0,2	0,8
3	Постановка и достижение цели, планирование времени		0,5	0,8
4	Как готовиться к экзаменам		0,5	0,5
5	Память и приемы запоминания		0,5	0,6
	Приемы запоминания (продолжение)		0,2	0,8
6	Внимание. Диагностика, приемы развития внимания, скорости чтения		0,2	0,8
7	Диагностика типа мышления.		0,2	0,9
8	Эффективные методы работы с текстами		0,2	0,8
II	Преодоление стресса. Саморегуляция. Раскрытие внутренних ресурсов.	6	1	4
1	Стресс. Дистресс. Саморегуляция		0,5	0,5
2	Диафрагмальное дыхание. Полное дыхание.		0,5	0,5
	Аутотренинг		0,5	0,5
3	Тренинг эмоциональной устойчивости		0	1
4	Упражнения на повышение мотивации		0	1
5	Творческий подход в решении проблем. Психологический настрой на успешную сдачу экзаменов. Итоги.		0,5	0,5
	ИТОГО	15	4	11

Литература для учащихся

1. Диагностическая работа в школе: Методики, анкеты, тесты (электронное пособие). – Волгоград: издательство «Учитель», 2011
2. Майерс Д. Социальная психология/Перев. с англ. – СПб.: Питер Ком, 1998
3. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие/ под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006.
4. Столяренко Л.Д. Основы психологии.- Ростов н/Д. Издательство «Феникс», 1997

Литература для преподавателя

5. Диагностическая работа в школе: Методики, анкеты, тесты (электронное пособие). – Волгоград: издательство «Учитель», 2011
6. Майерс Д. Социальная психология/Перев. с англ. – СПб.: Питер Ком, 1998
7. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие/ под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006.
8. С.В. Гиппиус. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2008.
9. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 классы): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – Москва: Вако, 2006
10. Столяренко Л.Д. Основы психологии.- Ростов н/Д. Издательство «Феникс», 1997