

Томская область

Кожевниковский район

МБОУ «Кожевниковская средняя общеобразовательная школа №1»

РАСМОТРЕНО

Протокол НМС №___

от _____ 20__ года

Адаменко О.А. _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «КСОШ №1»

Костырева Л.А. _____

Приказ № _____

от _____ 20__ года

УЧЕБНЫЙ КУРС

Эффективная социализация личности

возраст обучающихся 14-15 лет,

срок реализации — 2 года

Автор-составитель:

Лобецкая Вера Анатольевна,

педагог-психолог.

Кожевниково - 2012

Пояснительная записка

Направленность программы - социально-педагогическая. По уровню освоения программа является общеразвивающей и личностно-ориентированной.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г.

Данная программа была составлена с использованием материалов курса «Основы социализации личности» под редакцией Н.Р. Огневой, Л.А. Симоненко., в которой авторы предлагают прежде всего формировать у подростка навыки и качества, способствующих успешному взаимодействию с социумом:

- адекватная система отношений с окружающими;
- объективная оценка своего поведения в ситуации взаимодействия окружающими;
- получение установки на успешное взаимодействие в коллективе;
- адекватный уровень притязаний;
- мотивация достижения успеха.

Новизна данной программы заключается в личностно-ориентированном подходе для социализации личности при использовании новых методических приёмов и учебных заданий, разработанных в смысловом контексте, называемом «позитивная психология».

Новое направление исследований, называемое «позитивной психологией» открыто в 1999 году. Проведённые во многих странах мира эксперименты по использованию методов «позитивной психологии», создают теоретические основания для применения их в образовательной, воспитательной и социальной областях. Такая направленность выводит учеников в поле положительных переживаний, позитивных мыслей и оптимистических перспектив, то есть создаёт ситуацию, в которой легко предвосхитить успех.

Курс способствует эффективному усвоению экономических знаний и развитию предпринимательской культуры. Овладение техниками эффективного общения и волевой саморегуляции станет фундаментом для получения навыка предпринимательской деятельности в условиях школьного предприятия.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. она органично вписывается в единое образовательное пространство школы, формируя у обучающихся активную жизненную позицию, направленную на самопознание, самоорганизацию и самоопределение личности. **Способствует формированию лидерских качеств, социализации личности в условиях быстро меняющегося мира, толерантного отношения к людям, прививает навыки профессиональной деятельности.**

Актуальность применения лично-ориентированного подхода и применения «позитивной психологии» заключается в создании образа успешного человека, который владеет знаниями и умениями, позволяющими использовать их для социализации, самоопределения и самореализации.

Цель курса: Формирование позитивного «Я», уникальной и неповторимой личности для успешной социализации, самоопределения и самореализации в построении личных профессиональных траекторий.

Задачи:

1. Повышение психологической компетентности учащихся за счёт развития уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, определение жизненной позиции;
2. Формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;
3. Развитие навыков эмоциональной и волевой саморегуляции;
4. Формирование гибкости как качества личности;
5. Развитие готовности выбирать тот или иной вариант профессионального будущего.

Предполагаемый курс «Эффективная социализация личности» рассчитана на 2 года занятий в объёме 70 часов. Она сориентирована на учащихся 8-9 классов.

Формы организации занятий: лекции, беседы, практикумы, тренинги, тестирование, ролевые игры, работа в группах, индивидуальные консультации, проектная деятельность, портфолио.

В ходе работы предусмотрено использование различных психологических методик (диагностические, проективные, игровые).

В процессе обучения организуются предпрофессиональные пробы в форме деловых игр, таких как «Принципы и стиль жизни успешного человека», «На что потратить свою жизнь», «Я предприниматель».

Ожидаемые результаты:

1. Готовность к самопознанию и самовоспитанию, ориентация в мире профессий;
2. Умение находить информацию о возможностях профессионального образования;
3. Способность принимать решения и планировать свою жизнь, эмоциональная и рациональная готовность к выбору.

4. Владение приёмами самопознания, саморегуляции и самосовершенствования;
5. Умение определять свои способности;
6. Умение аргументировать собственную точку зрения;
7. Умение выстраивать взаимодействия с другими людьми;
8. Умение соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями профессии к человеку;
9. Владения навыками построения стратегии своего будущего; техниками эмоциональной и волевой регуляции, эффективного общения;
10. Построения собственной профессиональной карьеры.

Характеристика результатов и механизмы оценивания

Требования к образовательному результату (ФГОС)	Характеристика результата	Способы оценки результата
<p>Личностные результаты: Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий, с учётом устойчивых познавательных процессов, а также на основе формирования уважительного отношения к</p>	<p>Ребята участвуют в проектной деятельности, сами составляют программы личного роста и развития; стремятся к самореализации, самовоспитанию и самообразованию;</p>	<p>Самоанализ, анкетирование, защита проектов, портфолио Мониторинг индивидуальных достижений обучающихся, самоанализ</p>

<p>труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>Формирование коммуникативных компетенций;</p>	<p>имеют коммуникативные навыки</p>	<p>интервью, презентации</p>
<p>Предметные результаты: Формирование мировоззренческой, ценностно-смысловой сферы обучающихся, социальной ответственности, самопознания, поликультурности, толерантности;</p> <p>Осознание своей роли в целостном, многообразном и быстроизменяющемся глобальном мире;</p> <p>Понимание основных принципов жизни общества, роли окружающей среды, как важного фактора формирования качеств личности, её социализации.</p>	<p>Умеют ориентироваться в информационном потоке, пользоваться и систематизировать информацию, применяя её на практике, владеют современными информационными технологиями и применяют их для решения проблем;</p>	<p>Проект, практическое задание, конкурс</p> <p>Реферат, творческая работа, наблюдение, защита проекта</p>
<p>Метапредметные результаты: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с</p>	<p>умеют анализировать свою деятельность;</p> <p>сформированы навыки построения жизненных планов и корректировки ценностных ориентаций;</p> <p>сформированы навыков обратной связи и рефлексии.</p>	<p>Публичная защита проекта,</p> <p>Построение личностных траекторий</p> <p>Тренинги, сочинения, эссе, публикации</p>

изменяющейся ситуацией;		
----------------------------	--	--

Данная программа включает в себя следующие разделы:

1. «Я – это Я и Я – это замечательно!»

Данный раздел включает в себя разнообразный диагностический материал, результаты которого анализируются учащимися с помощью педагога – психолога. Подобная форма работы помогает развитию навыков осмысления и рефлексии, а так же способствует выработке адекватной самооценки.

2. «Владея собой – владею миром!»

Раздел предназначен для развития и совершенствования эмоциональной, чувственной и волевой саморегуляции.

3. «Эффективное общение»

Этот раздел направлен на развитие способностей учащихся к неформальному общению, выработку коммуникативных навыков, а так же на формирование адекватной системы отношений с окружающими и мотивирование на достижение успеха.

4. «Я выбираю профессию»

Оказание психологической помощи в выборе профессии и развитие умения планировать свое профессиональное будущее.

СОДЕРЖАНИЕ:

1 БЛОК

«Я – это Я и Я – это замечательно!»

1.1. «Введение в предмет»

Определение целей и задач курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам эффективного общения, самопознания, эмоциональной и волевой саморегуляции, выбора профессии.

Проведение начальной диагностики.

Задачи диагностики:

выявить группы риска (слабая степень социально – психологической адаптации, 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);

Диагностический комплекс:

- 1) Тест на определение самооценки: «Самооценка по Будасси».
- 2) Тест на определение уровня притязаний (Опросник Мехрабина)

1.2. «Тренинг знакомства»

Мотивация учащихся на совместную работу в команде, получение информации друг о друге, создание положительного настроения на последующие занятия

1. Упражнение «Снежный ком»
2. Упражнение «Правила нашей группы»
3. Упражнение «Ассоциации»
4. Упражнение «Руки»
5. Рефлексия

1.3. «Изучаем себя»

Понятие «личность». Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я», структура образа «Я» (знание о себе, самооценка, умение управлять собой).

Практические упражнения: «Знаешь ли ты?», «Предмет рассказывает о хозяине», «Кто ты?».

1.4. «Палитра способностей»

Понятие «способности».

Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей.

1.5. Диагностика способностей методика «КОС – 1»

1.6. «Память»

Понятие «память». Виды памяти.

1.7. Диагностика памяти.

Тест «10 слов», тест Лурия

1.8. Упражнения для развития памяти.

1.9. Внимание

Понятие «внимание». Виды внимания.

1.10. Диагностика внимания.

Методика «Корректирующая проба»

1.11. Упражнения для развития внимания.

1.12. Мышление

Понятие «мышление». Виды мышления.

1.13. Диагностика мышления.

1.14. Упражнения для развития мышления.

1.15. «Читаем человека, как книгу»

Язык жестов. Работа с «психологическим атласом проявлений человеческого тела». Что «говорят» позы и жесты собеседника. Открытые и закрытые позы. Практические упражнения на «чтение» языка жестов.

1.16. «Физиогномика и хиромантия»

Понятие. Взгляд в историю. Основные зоны и чтение по лицу. Что расскажет нам рука.

1.17. «Почерк, как метод самопознания»

Принцип «психологической проекции».

Знакомство с понятием графологии.

Формирование навыка анализа подчерка.

Практическое задание: «Охарактеризуй человека по подчерку».

1.18. «Проективная методика – рисунок»

Методики: «Дом. Дерево. Человек», «Несуществующее животное». Анализ рисунка.

1.19. «Сенсорная типология»

Каналы получения и переработки информации, различие между ними. Сенсорная типология (аудиалы, визуалы и кинестетики). Необходимость учёта ведущих каналов во время общения и обучения.

Практическое упражнение по определению собственного канала получения и переработки информации.

1.20. «Особенности поведения людей с разной сенсорной типологией»
Описание особенностей.

1.21. Тест «Ведущая репрезентативная система»

1.22. «Темперамент»

Понятие «темперамент». Теория Гиппократов. Связь темперамента с типом высшей нервной деятельности (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик).

1.23. Практическая работа: определение типа темперамента.

1.24. Интересы, склонности, способности.

Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?», определение интересов и склонностей личности.

1.25. «Методы самопознания и самовоспитания»

Практические упражнения: «Мои достоинства», «Комплимент», «Самореклама», «Брачный договор».

2 БЛОК

«Владея собой – владею миром!»

2.1. «Воля. Волевая регуляция»

Понятие «воля». Базовые волевые свойства: целеустремлённость – нецелеустремлённость; решительность – нерешительность; смелость – трусость; выдержанность – невыдержанность; самообладание – отсутствие самообладания; упорство – отсутствие упорства. Волевая саморегуляция: самоприказ, саморазъяснение, самокритика, самоубеждение.

2.2. Практическое занятие «Круг воли»

2.3. Проект «Карта моего мира»

2.4. «Эмоции и чувства»

Введение понятия «эмоции», «чувства». Значение эмоций, чувств, в жизни человека. Базовые эмоции. Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.

Практические упражнения; «Список чувств», «Крокодил».

2.5. Рисунок «Моя эмоция»

Рисование под музыку «звуки природы»

2.6. Тренинг эмоционального самовыражения

Способы эмоционального общения: «поглаживание», «укол». Виды эмоционального «поглаживания»: поддакивание, комплимент, похвала, содружество и т.д. Виды эмоциональных «уколов»: демонстрация безразличия, холодности, пренебрежения, насмешливые высказывания, высокомерные высказывания и т.д.

2.7. Практические упражнения на отработку положительного эмоционального общения и эффективного реагирования «Отрази укол».

2.8. «Музыка и чувства»

Музыка и её влияние на жизнь и здоровье человека.

2.9. «Сильные эмоциональные состояния»

Аффект. Стресс. Фрустрация. Гнев. Депрессия.

2.10. Способы саморегуляции

Дыхание. Физическое расслабление. Образное мышление. Осанка. Улыбка.

2.11. Практическое занятие. «Методы телесной терапии»

2.12. Итоговое занятие.

Сочинение на тему: «Роль музыки в эмоциональной жизни человека»

3 БЛОК

«Эффективное общение»

3.1. Тренинг общения

1. Упражнение «Ладонки»
2. Упражнение «Доверие»
3. Упражнение «Расскажи мне обо мне»
4. Упражнение «Дерево желаний»
5. Рефлексия

3.2. «Общение»

Вводное занятие. Понятие «социум». Понятие «общение». Стороны общения. Виды общения. Средства общения.

Практические упражнения: «Эстафетная палочка», «Объявление», «Формальное общение»

3.3. «Что мешает нам общаться»

Барьеры общения. Виды. Способы преодоления барьера в общении. Взаимопонимание в общении.

Упражнение «Мои пять положительных качеств, помогающих общению».

3.4. «Приёмы понимающего слушания»

Основной порядок выслушивания. Открытые, закрытые вопросы. Техники эффективного общения: самораскрытие, отражение чувств, отражения значения, фокусировка, пересказ, поддержка, обратная связь, резюме.

Практические упражнения на отработку техник эффективного общения: «Возможные варианты беседы».

3.5. Тест «Умею ли я общаться»

3.6. «Тренинг эффективного общения»

1. Упражнение «Приветствие»
2. Упражнение «Разговор через стекло»
3. Упражнение «Аплодисменты»
4. Упражнение «Подарок другу»
5. Рефлексия

3.7. «Конфликт»

Основные стили общения: конвенциональный, примитивный, манипулятивный, актуализирующий, духовный. Основные стратегии поведения в конфликте: избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость.

Практические упражнения: «Зеркало», «И всё-таки я настаиваю»

3.8. «Люди, которые играют в игры»

Понятие «ролевое общение». Роли в нашей жизни. Формальные и неформальные роли.

3.9. Большая игра «Необитаемый остров»

Анализ собственных ролей в игре.

3.10. «Межличностное пространство»

Виды. Границы.

3.11. «Дистанция в общении»

Виды. Как найти оптимальную дистанцию.

Практические упражнения

3.12. Эссе «Общение в классе»

3.13. «Мои сильные и слабые стороны»

Письменная работа «Самоанализ».

3.14. Деловая игра «Принципы и стиль жизни успешного человека»

Итоговая награда – «Паспорт успешной личности»

4 БЛОК

«Я выбираю профессию»

4.1. Профессиональное определение личности.

Введение понятий: «профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация». Отличие от других видов деятельности.

4.2. Правильный выбор профессии – основа успешной жизни.

Формула «Хочу. Могу. Надо»

4.3. «Темперамент и профессия»

Как выбрать профессию под свой темперамент.

4.5. Роль способностей и склонностей при выборе профессии.

4.6. «Здоровье и профессия»

Профессиональная пригодность и её степени.

4.7. «В мир профессий по компасу»

Профессиональная направленность. Профессиональная направленность личности по Дж. Голланду (исследовательский, конвенциальный, социальный, реалистичный, артистичный, предприимчивый).

4.8. Диагностика профессионального типа личности по Дж. Голланду.

Профессиональные пробы по направлениям школьного предприятия: «Белошвейка», «Деревянных дел мастер», «Праздник», «Росинка», «Остановись, мгновенье!»

4.9. «Знакомство с миром профессий»

Классификация профессий по Е.А. Климову. Характеристика типов профессий.

4.10. «Знакомство с миром профессий»

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

4.11. «Диагностика профессионального определения с помощью методики «Цветовые метафоры»

4.12. «Стратегия профессионального выбора»

Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору профессии. Построение прогноза престижных профессий.

4.13. «Рынок труда»

Обзор рынка труда в Томской области.

4.14. «Пути получения профессии»

Возможные схемы получения выбранной профессии.

4.15. «Навыки поиска работы»

Составление резюме. Как обеспечить успешное прохождение собеседования при приёме на работу.

4.16. Сочинение «Я и моя будущая профессия»

4.17. «Большая игра «На что потратить свою жизнь?»»

4.18 «Тренинг уверенного поведения»

4.19. Советы психолога: «Как успешно сдать ГИА»

4.20. «Итоговая диагностика эффективности курса»

Для оценки полученных знаний, необходимо провести контрольную работу в виде групповой презентации полученных за год знаний и умений, отражая наиболее важные события, произошедшие благодаря этому курсу.

Защита проектов и портфолио.

Учебно-тематический план по предмету

№	Содержание блока	Количество часов		
		Всего	Лекции	Практика
1.	«Я – это Я и Я – это замечательно!»			
1.1	«Введение в предмет»	1	1	
1.2.	«Тренинг знакомства»	1		1

1.3.	«Изучаем себя»	1	1	
1.4.	«Палитра способностей»	1	1	
1.5.	Диагностика способностей методика «КОС – 1»	1		1
1.6.	«Память»	1	1	
1.7.	Диагностика памяти.	1		1
1.8.	Упражнения для развития памяти.	1		1
1.9.	Внимание	1	1	
1.10.	Диагностика внимания.	1		1
1.11.	Упражнения для развития внимания.	1		1
1.12.	Мышление	1	1	
1.13.	Диагностика мышления.	1		1
1.14.	Упражнения для развития мышления.	1		1
1.15.	«Читаем человека, как книгу»	1	1	

1.16.	«Физиогномика и хиромантия»	1	1	
1.17.	«Почерк, как метод самопознания»	1		1
1.18.	«Проективная методика – рисунок»	1		1
1.19.	«Сенсорная типология»	1	1	
1.20.	«Особенности поведения людей с разной сенсорной типологией»	1	1	
1.21.	Тест «Ведущая репрезентативная система»	1		1
1.22.	«Темперамент»	1	1	
1.23.	Практическая работа: определение типа темперамента.	1		1
1.24.	Интересы, склонности, способности.	1	1	1
1.25.	«Методы самопознания и самовоспитания»	1	1	
2.	«Владея собой – владею миром!»			
2.1.	«Воля. Волевая регуляция»	1	1	
2.2.	Практическое занятие «Круг воли»	1		1

2.3.	Проект «Карта моего мира»	1		1
2.4.	«Эмоции и чувства»	1	1	
2.5.	Рисунок «Моя эмоция»	1		1
2.6.	Тренинг эмоционального самовыражения	1		1
2.7.	Практические упражнения на отработку положительного эмоционального общения и эффективного реагирования «Отрази укол».	1		1
2.8.	«Музыка и чувства»	1	1	
2.9.	«Сильные эмоциональные состояния»	1	1	
2.10.	Способы саморегуляции	1	1	
2.11.	Практическое занятие. «Методы телесной терапии»	1		1
2.12.	Итоговое занятие.	1		1
3.	Эффективное общение			
3.1.	Общение	1	1	
3.2.	Тренинг общения	1		1
3.3.	«Общение»	1	1	
3.4.	«Что мешает нам общаться»	1	1	

3.5.	«Приёмы понимающего слушания»	1	1	
3.6.	Тест «Умею ли я общаться»	1		1
3.7.	«Тренинг эффективного общения»	1		1
3.8.	«Конфликт»	1	1	
3.9.	«Люди, которые играют в игры»	1	1	
3.10.	Большая игра «Необитаемый остров»	1		1
3.11.	«Межличностное пространство»	1	1	
3.12.	«Дистанция в общении»	1	1	
3.13.	Эссе «Общение в классе»	1		1
3.14.	«Мои сильные и слабые стороны»	1	1	
3.15.	Деловая игра «Принципы и стиль жизни успешного человека»	1		1
4.	Я выбираю профессию			
4.1.	Профессиональное определение личности.	1	1	
4.2.	Правильный выбор профессии – основа успешной жизни.	1	1	
4.3.	«Темперамент и профессия»	1	1	
4.4.	Роль способностей и склонностей при выборе профессии.	1	1	

4.5.	«Здоровье и профессия»	1	1	
4.6.	«В мир профессий по компасу»	1	1	
4.7.	Диагностика профессионального типа личности по Дж. Голланду.	1		1
4.8.	«Знакомство с миром профессий»	1	1	
4.9.	«Знакомство с миром профессий»	1		1
4.10.	«Диагностика профессионального определения с помощью методики «Цветовые метафоры»»	1		1
4.11.	«Стратегия профессионального выбора»	1	1	
4.12.	«Рынок труда»	1	1	
4.13.	«Пути получения профессии»	1	1	
4.14.	«Навыки поиска работы»	1	1	
4.15.	Сочинение «Я и моя будущая профессия»	1		1
4.16.	«Большая игра «На что потратить свою жизнь»»	1		1
4.17.	«Тренинг уверенного поведения»	1		1

4.18.	Советы психолога: «Как успешно сдать ГИА»	1	1	
4.19	«Итоговая диагностика эффективности курса»	1		1
Всего часов		70	37	33

Список литературы

1. Ашихмина Л.П. Найди себя в мире людей и профессий. – М., 2002.
2. Берн Э. Игры в которые играют люди. Люди которые играют в игры. - М., 1998.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игра, упражнения. СПб 1996.
4. Гоулеман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ, 2009.
5. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении. – М.: Педагогическое общество России, 2000.
6. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. – Ростов на Дону: Феникс, 2004.
7. Забродин Ю.М., Попова М.В. Психология в школе. – М.: Центр профориентации и психологической поддержки населения, 1994.
8. Иванова В.С. Образовательно – профессиональные ориентации томских школьников. Томск, 2000.
9. Немов Р.С. Психология. М. «Владос». 1998 г. Том 1. 10. Огнева, Н.Р.. Спичева Л.А. «Как выбрать профессию». Томск, 2005г.
11. Огнева Н.Р., Симоненко Л.А. Методическое пособие к курсу «Основы социализации личности» для 8- 9 классов. Томск 2007.
12. Пряжников Н.С. профессиональное и личностное самоопределение. – М., 1996.

13. Селигман М. Новая позитивная психология. – М.: София, 2006.
14. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М., «Владос». 1998 г.