

## **Программа курса внеурочной деятельности «Найди себя»**

Закревская Ольга Вадимовна,

Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение гимназия № 161, педагог-психолог

т. 8(912)252-13-03

ovzakrevska@yandex.ru

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Найди себя» для 8 класса (далее – программа) разработана на основе требований ФГОС ООО (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), курсов Г.К. Селевко «Найди себя», «Утверждай себя». Программа разработана для реализации гуманитарного направления предпрофильного обучения в 8 классах МАОУ гимназии № 161.

Курс нацелен на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни, воспитание человека-гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти свое место в нем, самостоятельно принимать решения, выражать свое мнение, творчески мыслить и нести ответственность за свои действия.

Курс поможет подросткам, находящимся в процессе формирования своей идентичности, лучше понять себя, свои ценности, интересы, что является важным этапом на пути к взрослой жизни.

Курс может предложить инструменты для управления стрессом, развития эмоционального интеллекта, навыков общения, что способствует общему благополучию школьников. Осознание своих сильных и слабых сторон через активные методы самопознания помогает обучающимся делать более осознанный выбор в отношении их будущей профессиональной деятельности. Курс включает элементы командной работы и взаимодействия, что помогает развивать навыки сотрудничества и уважения к мнению других – ключевых навыков в современном обществе.

Курс способствует формированию у обучающихся знаний в области общей психологии, психологии личности, социальной психологии. Психологическая компетентность является неотъемлемой частью профессионального мастерства любого представителя гуманитарных профессий, следовательно, в рамках предпрофильной подготовки школьников гуманитарного профиля формирование основ психологической культуры можно рассматривать как залог будущего успеха и в ходе профессионального обучения, и в процессе профессиональной деятельности.

Кроме того, курс может быть полезен детям, одаренным в различных сферах и направлениях и испытывающим ощущение неопределенности в дальнейшей области приложения своих сил, не умеющих регулировать и ранжировать свои потребности и интересы.

Программа рассчитана на 34 часа (2 часа в неделю), реализуется в течение полугодия.

Цель: создание условий для самореализации обучающихся подросткового возраста через осознание собственных возможностей, потребностей и ценностей.

Задачи:

1. Познакомить с ведущими психологическими теориями личности и социальных взаимоотношений;
2. Развивать умение понимать собственные личностные особенности;
3. Формировать мотивацию самоопределения;
4. Развивать навыки построения конструктивных взаимоотношений, решения конфликтных ситуаций;
5. Развивать уверенность в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в выбранных сферах деятельности.

### **Требования к уровню подготовки обучающегося**

Личностные результаты освоения программы:

- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

Метапредметные результаты освоения программы:

1. Познавательные.

*базовые логические действия:*

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

*базовые исследовательские действия:*

- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

*работа с информацией:*

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления.

## 2. Регулятивные.

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- принимать себя и других, не осуждая.

## 3. Коммуникативные.

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.

Предметные результаты освоения программы:

- владение базовым понятийным аппаратом общей психологии, социальной психологии, психологии личности;
- владение умениями выявлять причинно-следственные, функциональные, иерархические и другие связи социальных объектов и процессов;
- владение умениями применять полученные знания в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений;
- сформированность навыков оценивания социальной информации, умений поиска информации в источниках различного типа для реконструкции недостающих звеньев с целью объяснения и оценки разнообразных явлений и процессов личного и общественного развития.

### **Формы организации занятий:**

1. Беседа;
2. Дискуссия;
3. Мозговой штурм;
4. Психологические игры;
5. Деловые игры;
6. Интерактивные упражнения;
7. Кейсы;
8. Психологическая диагностика;
9. Самостоятельная работа;
10. Групповая консультация.

### **Содержание программы**

#### 1. Потребности. 2 часа

Понятия: потребности, желания, интерес, самоутверждение. Группы потребностей: биологические, социальные и идеальные (духовные). Пирамида Маслоу. Высшие потребности: в познании, в самовыражении. Психогеометрия.

Потребности — это осознание человеком необходимости в предметах, условиях и действиях, требуемых для поддержания им жизнедеятельности и развития его личности.

Желания — это осознанное стремление удовлетворить имеющиеся потребности.

Интерес — это окрашенный положительными эмоциями процесс, направленный на узнавание нового.

Самоутверждение — это процесс подтверждения значимости, компетентности с помощью действий, общения с окружающими или достижений.

Биологические потребности — направлены на выживание человека как биологического вида. К ним можно отнести потребности в еде и воде, движении, в определенных условиях окружающей среды, в продолжении рода, в отдыхе и сне.

Социальные потребности — направлены на выживание человека в социуме. К ним относятся потребности в общении и принадлежности к социальной группе, в любви и привязанности, в признании и уважении.

Идеальные (духовные) потребности — направлены на получение осмысленности и полноценности жизни. К ним относятся потребности в жизненных смыслах, в духовном общении, в нравственных ориентирах, в красоте и гармонии, в творчестве и самовыражении.

Абрахам Маслоу — психолог, основатель гуманистической психологии, разработал иерархию потребностей, представленную в графическом виде.

Согласно Маслоу, потребности бывают физиологические и психологические и делятся на пять уровней.

Первый блок потребностей — физиологические. Он лежит в основании пирамиды Маслоу. Физиологические потребности: сон, еда, вода. Маслоу считал, что физиологические потребности — база для формирования остальных потребностей, они настолько важны для человека, что без удовлетворения этих потребностей невозможно формирование любых других. При этом биологические потребности могут маскировать потребности более высокого порядка. Например, женщина рассталась с любимым мужчиной и больше не чувствует его любви, поддержки, заботы (то есть не удовлетворяются потребности в принадлежности, в любви), при этом она может ощущать постоянный голод, хотя отсутствует необходимость организма в белках или витаминах.

Следующий блок пирамиды — потребность в безопасности. К этой потребности относят необходимость человека в появлении чувства защищенности и стабильности, в отсутствии страха, тревоги, в наличии структуры и порядка в жизни, опоры на закон, наличие границ, присутствие в жизни покровителя.

Третий блок пирамиды Маслоу – потребность в любви и принадлежности. Удовлетворение данной потребности человек находит с родственниками, в семье, в дружбе, что дает ему чувство доверия к другим и принятие человека окружающими.

Следующий блок пирамиды, четвертый, – потребность в уважении. Эта потребность включает удовлетворение от достижений, мастерства и компетентности, формирует чувство уверенности в себе, независимости и свободы, дает статус в обществе, известность, славу, превосходство, признание, внимание, значительность, чувство собственного достоинства.

Самый высокий блок пирамиды – это потребность в самоактуализации. Маслоу считал, что к этому блоку относятся стремление человека к выявлению, развитию и реализации собственных способностей. Чтобы у человека появились эти потребности, он должен хотя бы частично (а лучше полностью) удовлетворить потребности более низких уровней. При этом самоактуализация не является завершением развития человека, а является постоянным процессом. Достичь этого уровня потребностей могут не все люди.

Упражнение «Незаконченные предложения». Цель: выявление потребностей на текущий момент, связанных с общением, обучением в школе, обучением по программе «Найди себя». Дает возможность включить в занятия в процессе реализации программы вопросы, актуальные для конкретных обучающихся, дополнив содержание уроков.

Тест «Психогеометрия». Цель: сравнение личных потребностей с моделью потребностей людей, принадлежащих к разным типам.

## 2. Личностные особенности. 6 часов

### 2.1. Темперамент и характер. 4 часа.

Развитие теории темперамента на протяжении двух тысячелетий. Современные подходы к изучению темперамента. Связь темперамента и характера. Акцентуации характера. Диагностика темперамента и акцентуаций характера.

Темперамент – это совокупность врождённых индивидуальных психофизиологических особенностей человека, которые определяют динамику его поведения, реакций на окружающее и способы взаимодействия с миром.

#### Типы темперамента.

Темперамент в гуморальной теории Гиппократа, Галена; «Салернский кодекс здоровья» Арнольда из Виллановы.

Психофизиологическая теория И.П. Павлова.

Психологическая теория Г. Айзенка

В гуморальной теории: холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик

В психофизиологической теории: сочетание силы, уравновешенности и подвижности центральной нервной системы.

В психологической теории: сочетание свойств темперамента.

Нейротизм – свойство темперамента, характеризующее эмоциональную устойчивость, тревожность.

Экстравертированность/ интровертированность – свойство темперамента, характеризующее направленность человека на мир внешних объектов (экстраверты) или на явления собственного субъективного мира (интроверты).

Характер – это совокупность устойчивых психических черт, которые определяют поведение человека, его отношение к себе, другим людям к деятельности и к вещам.

Акцентуации характера – это чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, крайний вариант психической нормы.

Тест «Личностный опросник» Г. Айзенка. Цель: определение особенностей своего темперамента.

Упражнения «Определи темперамент» с использованием иллюстраций Биструпа, проигрывания жизненных ситуаций с демонстрацией конкретных форм поведения, решения кейсов с последующим обсуждением Цель: развитие умения определять особенности темперамента по наблюдению за поведением людей.

Пример кейса.

Определись, как ты поступишь, если случиться следующая ситуация:

Ты случайно роняешь, какую-то новую вещь и она трескается! Ты....

- Вспоминаю, что где-то лежит клей «Момент». Пойду искать его и заклею.
- Становлюсь мрачнее тучи, начинаю думать, как надо было по-другому взять эту вещь, чтобы не уронить.

- В сердцах допинаю эту вещь. Злюсь на все и вся.

- Думаю, что не так уж и сильно потрескалась, сойдет и так.

Вопросы к группе:

- Как бы поступили вы?
- Какие темпераментные особенности демонстрирует та или иная реакция?

Упражнение «Сравни» Цель: нахождение общего и отличительного у темперамента и характера.

Упражнение «Назови черты характера» Цель: дать понятие черт характера и развести эти черты по группам «по отношению к себе», «по отношению к людям», «по отношению к вещам», «по отношению к деятельности».

Тест на определение акцентуаций характера Шмишека. Цель: определение наличия/ отсутствия акцентуаций характера у самого себя.

Упражнение «Определи акцентуацию характера». Цель: развитие умения видеть акцентуированные черты в себе и других.

## 2.2. Самооценка. 1 час

Уровень самооценки, ситуативность самооценки. Самооценка адекватная, заниженная, завышенная. Уровень притязаний. Я-концепция. Я реальное и Я идеальное.

Самооценка – это субъективная оценка человеком самого себя в определенный период времени.

Притязания – это стремления человека достичь определенных высот в разных областях жизни.

Я-концепция – это система представлений человека о самом себе в различных областях жизни и деятельности, включающая в себя в том числе знания, убеждения, эмоциональные оценки собственной личности.

Упражнение «Я – реальный (-ая), Я – идеальный (-ая)». Цель: определение ресурсов для саморазвития, удовлетворения потребностей.

### 2.3. Лидерство. 1 час

Лидерство как черта характера. Типы лидеров. Качества лидеров.

Лидерство – это процесс социального влияния, направленный на получение поддержки со стороны других членов сообщества, необходимой для достижения определенной цели.

Типы лидеров:

- а) по функциям: организатор, творец, борец, дипломат;
- б) по харизме: харизматичный, не харизматичный;
- в) по стилю управления: авторитарный, демократичный, либеральный, ситуационный, комбинированный.

Упражнения «Уменьшающаяся газета», «Мост», «Воздушные замки». Цель: развитие умений работы в команде, определение своей роли в командной работе.

## 3. Межличностное общение. 16 часов

### 3.1. Механизмы познания людей. 2 часа

Стериотипизация, проецирование и эмпатия как бессознательные механизмы познания людей. Децентрация, идентификация как сознательные механизмы познания людей.

Стериотипизация – это процесс классификации и оценки людей на основе представлений, выработанных стереотипами.

Стереотипы (по А.А. Реану): антропологические, этнонациональные, социально-статусные, социально-ролевые, экспрессивно-эстетические, вербально-поведенческие.

Проектирование – это неосознанное наделение другого человека собственными мотивами, переживаниями и качествами.

Эмпатия – это механизм познания людей через способность ощущать и понимать переживания другого человека, умение поставить себя на место другого в тех или иных жизненных обстоятельствах.

Децентрация – это механизм познания людей, при котором человек может отойти от своей позиции и взглянуть на другого человека и на ситуацию в целом со стороны, глазами стороннего наблюдателя, безоценочно.

Идентификация – это механизм познания людей, при котором человек сознательно ставит себя на место другого человека, устанавливая определенную эмоциональную взаимосвязь с ним. Обычно это происходит в отношении значимого человека. В отличии от эмпатии является сознательным действием.

Деловая игра «Определи качества». Цель: определение влияния стереотипов на приписывание людям тех или иных черт.

Психологическая игра «Плохой – хороший». Цель: развитие децентрации, как условия эффективного общения.

### 3.2. Психологические защиты. 4 часа

Способы воздействия на людей: заражение, внушение, убеждение, манипуляции. Типы манипуляторов. Способы защиты от некорректных способов влияния. Классическая классификация психологических защит. Диагностика психологических защит.

Заражение – это способ воздействия на людей, при котором происходит передача эмоционального состояния окружающим.

Внушение – это неаргументированное влияние на человека, при котором происходит передача установок, убеждений, способов поведения и т.д.

Убеждение – это влияние на человека посредством подобранных аргументов в пользу установок, убеждений, способов поведения и т.д.

Манипуляция – это скрытое воздействие на человека, направленное на его эмоции и чувства, принуждающее этого человека к определенному поведению.

Деловая игра «Отгадай манипуляцию». Цель: развитие умения видеть манипуляции, понимать каким образом выстраивается манипуляция, сохранять эмоциональную стабильность во время манипуляций.

Упражнение «Дай отпор», «Скажи нет». Цель: развитие умения сопротивляться манипуляциям.

Психологические защиты – это бессознательные психические процессы, направленные на минимизацию отрицательных переживаний. Термин введен З. Фрейдом.

Психологические защиты по З.Фрейду: вытеснение, проекция, замещение, рационализация, регрессия, отрицание, реактивное образование, сублимация.

Вытеснение – это перевод из сознания в бессознательное неприемлемых мыслей и воспоминаний.

Проекция – это наделение других людей собственными мыслями, переживаниями, мотивами, целями и т.д.

Замещение – это замена недоступного объекта на доступный для отреагирования эмоционального состояния.

Рационализация – это рациональное объяснение нерационального поведения для сохранения самоуважения.

Регрессия – это возврат к более раннему, детскому поведению.

Отрицание – это бессознательный отказ признать реальные факты.

Реактивное образование – это изменение неприемлемого чувства на противоположное.

Сублимация – это направление энергии на достижение приемлемых целей вместо неприемлемых.

Опросник Плутчика на определение собственных психологических защит. Цель: развитие умения понимать, каким образом искажается представление об окружающем у самого себя посредством психологических защит.

### 3.3.Психологические позиции и установки в общении 2 часа

Позиция в общении. Транзактный анализ Э. Берна (родитель, взрослый, дитя, 4 типа восприятия отношений).

Эго-состояния: родитель (забота, контроль, правила и ограничения и т.д.), взрослый (рациональность и объективность, безэмоциональность и т.д.), дитя (эмоциональность и спонтанность поведения, творчество, адаптивность/дезадаптивность и т.д.)

Транзакции – особенности взаимодействия между людьми, которые базируются на эго-состоянии в текущий момент.

Жизненные сценарии – это планы (бессознательные) и модели поведения, сформированные в детстве на основе опыта взаимодействия с родителями и миром, определяют каким образом люди воспринимают себя, других и окружающий мир.

Деловая игра «Семья». Цель: определение путей развития ситуаций, исходя из того, какую позицию занимают участники общения.

Упражнения «Отрезок моей жизни», «Я беру ответственность». Цель: развитие умения принимать решения в эго-состоянии «Взрослый».

Упражнение «Я – хороший, ты – хороший». Цель: развитие самоуважения, уважительного отношения друг к другу.

### 3.4. Невербальное общение 4 часа

Смыслы жестов. Комплексный характер восприятия жестикуляции. Связь жестикуляции с личностными особенностями. Различия жестикуляции в разных странах. Межличностное пространство в общении. Мимика и ее связь с эмоциональной стороной общения.

Жесты открытости – закрытости, доверия – недоверия, внимания, размышления и оценки, привлечения внимания, уверенности и превосходства.

Упражнения «Прочитай смыслы на основе жестов», «Расскажи без слов». Цель: развитие умения понимать и передавать информацию невербальными средствами.

Самостоятельная работа: поиск значений распространенных жестов в разных странах.

Мимика как часть невербальной составляющей общения и отражение эмоций.

Межличностное пространство. Зоны межличностного общения: интимная, личная, социальная, публичная.

Упражнения «Речь на конференции», «Обоснуй решение». Цель: развитие умения говорить с людьми или аудиторией, используя знания о влиянии невербальной составляющей общения и межличностного пространства.

### 3.5. Вербальное общение. 2 часа

Особенности речи, влияющие на качество общения. Выступление перед аудиторией. Энергетика выступления. Работа с голосом, что влияет на

энергетику выступления. Отработка навыка говорить без остановки. Контакт с аудиторией.

Коммуникативные качества речи – свойства речи, обеспечивающие оптимальную эффективность коммуникации, т.е. соответствие задуманного говорящим и восприятия слушающим.

Коммуникативные качества речи: правильность / грамотность, точность (предметная и понятийная), логичность, уместность, выразительность (интонационная, использование изобразительно-выразительных средств языка).

Упражнения «Встречают по одежке», «Самопрезентация», «Рекомендация». Цель: развитие умения использовать коммуникативные качества речи в публичных выступлениях.

### 3.6. Особенности поведения в конфликте. 2 часа.

Конфликт внутриличностный, межличностный. Типы поведения в конфликтах (по К.Томасу). Диагностика собственного типа поведения в конфликте.

Конфликт – это отсутствие согласия между двумя и более точками зрения внутри одной личности, между людьми и/ или группами людей.

Упражнение «Дай определение конфликту». Цель: определить составляющие конфликта, развивать умение давать определение понятию.

Типы конфликтов.

По субъектам: внутриличностные, межличностные, между личностью и группой, межгрупповые.

По причинам: объективные, субъективные, ложные.

По направленности воздействия: вертикальные, горизонтальные.

По сфере: экономические, политические, социальные, организационные.

По выраженности конфликтного противостояния: скрытые, открытые.

По результативности: конструктивные, деструктивные.

По способу разрешения: насилиственные, ненасильственные.

Типы поведения в конфликтах по К.Томасу: соперничество, уступка, компромисс, сотрудничество, избегание.

Тест К.Томаса «Стиль поведения в конфликте». Цель: определить свой преимущественный способ поведения в конфликте.

Психологическая игра «Вавилонская башня». Цель: развитие умения договариваться, не используя вербальные средства.

Кейс-игра «Если бы..., я стал бы...». Цель: развитие вариативности и быстроты реагирования в ситуации конфликта.

Пример кейса: Каждому участнику выдается описание конфликтной ситуации, например, «Если бы тебе сказали, что себя ведешь, как будто ты самый главный». Остальные предлагают быстрые ответы, не повторяясь.

Ролевая игра «Решение конфликта». Цель: развитие умений, необходимых в процессе решения конфликтов: сдерживание эмоций, умение услышать стороны конфликта, подобрать несколько вариантов решения, договориться о наилучшем варианте для всех сторон.

#### 4. Жизненные ценности 6 часов

Знакомство с понятиями «жизненные ценности», «ценностные ориентации». Пути формирования жизненных ценностей. Диагностика жизненных ценностей. Я и моя семья, традиции, связь поколений. Я и мои друзья, круг общения, границы в дружбе. Я и моя Родина, гражданин, гражданственность, права и обязанности.

Жизненные ценности – это идеалы, которые являются ориентирами для человека в его жизни.

Ценостные ориентации – это система приоритетов, на основании которой люди определяют наиболее важные ценности.

Пути формирования жизненных ценностей: семья, образовательные учреждения, общество, внутренние поиски.

Тест М. Рокича «Ценостные ориентации». Цель: понимание приоритетные ценности, определение возможных путей влияния приоритетных ценностей на принятие решений.

Упражнения «Поменяйтесь местами те, кто ценит...», «Рецепт счастья», «Ценности моей семьи», «Мой герб». Цель: сравнение ценностей участников группы, развитие спектра собственных ценностей.

Упражнение «Генограмма». Цель: определение семейных ценностей, ресурсов семьи для собственного развития.

Упражнения «Найди ложь». Цель: определение соотношения прав и обязанностей человека.

Упражнение «Я имею право..., я обязан...». Цель: закрепление понимания прав и обязанностей человека, их взаимосвязи.

Деловая игра «Остров». Цель: закрепление понимания взаимосвязи прав и обязанностей.

#### 5. Профессиональное и жизненное самоопределение. 4 часа

Понятие самоопределения. Сфера самоопределения. Соотношение хочу – могу – надо. Связь жизненного и профессионального самоопределения.

Самоопределение – это процесс, в ходе которого человек осознает свои интересы, ценности, убеждения, цели, выбирает основанный на этом свой курс действий.

Сфера самоопределения: социальная, семейная, профессиональная и др.

Профессиональное самоопределение – это процесс, в ходе которого человек осознает свои профессиональные интересы, профессиональные ценности, собственные способности и возможности, на основании чего выбирает и корректирует свой профессиональный путь.

Формула выбора профессии Е.А. Климова «Хочу – могу – надо», учитывающая интересы, способности и возможности конкретного человека и потребности общества в профессиональном плане.

Упражнение «Самая-самая профессия». Цель: расширение представления о мире профессий.

Упражнение «Профессия будущего». Цель: определение возможных путей изменения профессий в современном мире.

Упражнение «Кто есть кто». Цель: развитие умений видеть в себе качества, необходимые для возможной профессиональной деятельности.

Деловая игра «Рекламный ролик». Цель: развитие умения видеть преимущества профессий.

Упражнение «Жизненная дорога». Цель: формирование позитивного отношения к собственному будущему, в том числе профессиональному.

### Тематическое планирование

| №     | Название раздела                         | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Потребности                              | 2 часа           |
| 2     | Личностные особенности                   | 6 часов          |
| 3     | Межличностное общение                    | 16 часов         |
| 4     | Жизненные ценности                       | 6 часов          |
| 5     | Профессиональное и жизненное определение | 4 часа           |
| Итого |  | 34 часа          |

### Урочно-тематическое планирование

| №  | Тема урока  | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1  | Что такое потребности   | 1                |
| 2  | Высшие потребности  | 1                |
| 3  | Темперамент как предмет исследования  | 1                |
| 4  | Гипы темперамента   | 1                |
| 5  | Связь темперамента и характера  | 1                |
| 6  | Акцентуации характера   | 1                |
| 7  | Самооценка  | 1                |
| 8  | Лидерство   | 1                |
| 9  | Стериотипизация и эмпатия.  | 1                |
| 10 | Проецирование, децентрация, идентификация                                     | 1                |
| 11 | Способы воздействия на людей  | 1                |
| 12 | Как защитить себя от манипулятора.  | 1                |
| 13 | Психологические защиты в теории З. Фрейда.                                    | 1                |
| 14 | Мои психологические защиты  | 1                |
| 15 | Родитель, взрослый, дитя – три позиции восприятия агирования                  | 1                |
| 16 | Я – хороший, ты – хороший   | 1                |
| 17 | Жесты открытости – закрытости, доверия – недоверия, внимания.                 | 1                |
| 18 | Жесты размышления и оценки, привлечения внимания, уверенности и превосходства | 1                |
| 19 | Межличностное пространство в общении  | 1                |

|       |  |         |
|-------|--|---------|
| 20    | Понимание мимики как основа эмоционального<br>влияния  | 1       |
| 21    | Верbalная сторона общения                              | 1       |
| 22    | Выступление перед аудиторией                           | 1       |
| 23    | Конфликт, его структура и развитие                     | 1       |
| 24    | Способы поведения в конфликте                          | 1       |
| 25    | Ценности как личный и общественный феномен             | 1       |
| 26    | Формирование ценностных ориентаций человека            | 1       |
| 27    | Семейные традиции и связь поколений                    | 1       |
| 28    | Генограмма как ресурс для собственного развития        | 1       |
| 29    | Социум и его влияние на формирование личности          | 1       |
| 30    | Права и обязанности гражданина                         | 1       |
| 31    | Самоопределение в жизни и в профессии                  | 1       |
| 32    | Взаимосвязь хочу – могу – надо при выборе<br>профессии | 1       |
| 33    | Мое будущее  | 1       |
| 34    | Итоговое занятие                                       | 1       |
| Итого |  | 34 часа |

### **Система оценивания результатов освоения элективного курса**

Текущий контроль:

- психологическое тестирование;
- опрос;
- встроенное педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация:

- опрос;
- экспертная оценка;
- встроенное педагогическое наблюдение.

Итоговое оценивание:

- анкетирование;
- экспертная оценка.

### **Учебно-методическое обеспечение курса внеурочной деятельности**

Список информационных источников для педагога:

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология / М.: Питер, 2020. – 560 с.
2. Голубева Е. А. Проблема детерминации профессионального самоопределения личности в психологии // Молодой ученый. 2020 № 23 (313). С. 546-549. URL: <https://moluch.ru/archive/313/71315/> (дата обращения: 24.03.2025).
3. Грецов А. Тренинг уверенного поведения. СПб.: Питер, 2008. – 192 с.
4. Деловые коммуникации / Под ред. В.П. Ратникова. - М.: Юрайт, 2017. – 528 с.

5. Деловые коммуникации / Под. ред. Т.Ю. Анопченко. - М.: КноРус, 2018. – 248 с.
  6. Ильин Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. – 127 с.
  7. Меттус Е.В. Я учуясь выбирать профессию / Е.В. Меттус, А.В. Литвина. М.: Просвещение, 2025. – 112 с.
  8. Победи конфликт! Тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста / М.: Аркти, 2008. – 64 с.
  9. Пряжникова Е. Ю. Профориентационные кейсы образовательных организаций / Е. Ю. Пряжникова. М.: «Автор». 2021 – 111 с.
  10. Селевко Г.К. Найди себя / Г.К. Селевко, Н.И. Бабурина, О.Г. Левина. - М.: Народное образование, 2006. – 75 с.
  11. Селевко Г.К. Утверждай себя / Г.К. Селевко, И.Г. Назарова, О.Г. Левина. - М.: Народное образование, 2006. – 77 с.
  12. Тренинг развития жизненных целей / под ред. Е.Г. Трошихиной. - СПб.: Речь, 2006.
  13. Ханова Т. Г. Особенности профессионального самоопределения в старшем школьном возрасте/ Т. Г. Ханова, Н. Е. Серебровская, П. А. Бедная // Проблемы современного педагогического образования. 2022 №76-1. С.316-319  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnogo-samoopredeleniya-v-starshem-shkolnom-vozraste-1> (дата обращения: 29.03.2025).
  14. Шиманская В.А. Коммуникация: Найди общий язык с кем угодно / В.А. Шиманская. – М.: Альпина, 2023. – 152 с.
- Список информационных источников для обучающихся:
1. Чернова Г.Р. Психология общения: Учебное пособие / Г.Р. Чернова, Т.В. Слотина. - СПб.: Питер, 2018. - 248 с.
  2. Спивак В.А. Деловые коммуникации. Теория и практика / В.А. Спивак. - М.: Юрайт, 2017. - 460 с.