

У ДАПАМОГУ НАСТАУНІКУ

Программа факультативных занятий «Основы психологии» одобрена Президиумом Научно-методического совета при Министерстве образования Республики Беларусь по дошкольному, общему среднему и специальному образованию и рекомендована к выпуску и использованию в образовательном процессе общеобразовательных учреждений с грифом «Рекомендовано Научно-методическим учреждением “Национальный институт образования” Министерства образования Республики Беларусь».

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Программа факультативных занятий
для X–XI классов (68 ч)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологическая культура личности, которая представляет собой одно из важнейших условий её развития и саморазвития, включает в свою структуру систему современных знаний о психике человека и психологические умения, необходимые для самопознания, оптимального межличностного взаимодействия с окружающими людьми. Предлагаемая программа факультативных занятий «Основы психологии» построена на основе сочетания в едином курсе наиболее существенных систематических сведений по общей, социальной, возрастной и педагогической психологии и соответствующего материала по практической психологии.

Материал программы распределён по классам с учётом уровня и потребностей личностного развития старшеклассников, а также задач, стоящих перед юношами и девушками в плане жизненного и профессионального самоопределения.

В процессе изложения материала учитываются следующие **принципы**, вытекающие из особенностей восприятия психологии как науки о внутреннем мире личности, её деятельности и взаимодействии с другими людьми:

1. *Принцип учёта психологической преобразованности.* Психологическая преобразованность – это совокупность житейских психологических понятий и представлений, способов и умений психологического самопознания, самовоспитания и саморегуляции, приёмов межличностного взаимодействия, которые ребёнок приобретает на основе жизненного опыта и усвоения несистематизированных психологических знаний.

2. *Принцип учёта личностной вовлечённости,* который проявляется в интроспективном проецировании и психотерапевтических ожиданиях, включённых в процесс усвоения теоретического и практического материала. Интроспективное проецирование – это рефлексивный процесс соотнесения учеником своих индивидуально-личностных, эмоционально-волевых особенностей и характеристик собственной познавательной-практической деятельности, иными словами, всех проблем собственной психологии с эталонно-нормативными описаниями и объяснениями, которые излагаются в учебной книге. В результате такого самопознания появляется потребность в самосовершенствовании, самовоспитании.

Психотерапевтические ожидания — это стремление юношей и девушек получить в процессе изучения психологии ответы на вопросы, которые находятся в её компетенции, и конкретную психологическую помощь в сложных жизненных ситуациях.

Эти особенности психологии как учебного предмета предполагают и особые функции педагога-психолога: он выступает в роли не только знатока-теоретика, сообщающего определённые знания, но и профессионала-консультанта и психотерапевта. Практическая ориентация предлагаемой программы требует от педагога-психолога профессиональной подготовки в области психологического консультирования и тренинга.

Программа факультативных занятий «Основы психологии» предполагает при своём полном осуществлении углублённое изучение всех изложенных разделов психологии. Рекомендуется проводить сдвоенные уроки.

«Психологический практикум» (клуб «Три С» — самопроверка, самопознание, самовоспитание), который является органической и важной частью программы, включает следующие мероприятия: демонстрационные опыты, помогающие понять сущность изучаемых психологических явлений; занятия, развивающие рефлексивные способности, обеспечивающие выработку умений самопознания; психологический тренинг, способствующий личностному росту юношей и девушек; овладение приёмами саморегуляции и аутотренинга; занятия, развивающие коммуникативную деятельность и умения разрешать межличностные конфликты; тренинг, направленный на совершенствование познавательной деятельности учащихся — внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления, и т.д.

Курс психологии органически связан с другими предметами учебного плана. Педагог-психолог во многих вопросах курса опирается на знания учащихся по русской и белорусской литературе, биологии. Использует он и данные предметов

физико-математического цикла (математическая обработка и графическое представление результатов конкретных психологических исследований и т.п.).

Формирование психологической культуры обеспечивает сохранение и укрепление психологического здоровья юношей и девушек, способствует гармонизации их внутреннего мира и межличностных отношений с окружающими людьми.

ПРОГРАММА

РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

Тема 1 (1 ч). Общее представление о психологии как науке. Житейское и научное понимание психических явлений. Жизненный опыт и психологическая культура человека.

Понятие о психике. Психика и душа. История представлений о душе и психике. Структура психики. Сознательное и бессознательное в психике.

Отрасли психологии и её связь с другими науками: общая психология, возрастная психология, педагогическая психология, социальная психология, психология труда, инженерная психология, медицинская психология, зоопсихология. Основные направления современной психологии: фрейдизм и неофрейдизм, бихевиоризм, гештальтпсихология, когнитивная психология, гуманистическая психология.

Тема 2 (2 ч). Значение психологии в жизни отдельного человека и общества. Роль психологии в развитии личности, самопознании и самовоспитании человека. Психологические проблемы выбора профессии. Роль психологических знаний в воспитании детей и семейной жизни.

Психология и психологическое здоровье человека. Знания человека о себе, своём внутреннем мире, способах психологической саморегуляции.

Тема 3 (2 ч). Естественнонаучные основы психологии. Мозг и психика. Рефлекторная природа психики. Локализация функций в коре больших полушарий головного мозга.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Тема 4 (2 ч). Методы психологии. Методологические принципы психологического исследования: единство сознания, деятельности, общения и личности, причинное объяснение в психологии (принцип детерминизма); принцип развития (генетический принцип).

Тема 5 (2 ч). Методы наблюдения. Самонаблюдение. Значение самонаблюдения в научном исследовании и жизни человека. Как научиться самонаблюдению. Объективное наблюдение и его виды. Включённое наблюдение.

Тема 6 (2 ч). Психологический эксперимент и его виды. Экспериментальные методы в психологии: лабораторный и естественный эксперимент.

Тема 7 (2 ч). Опросные методы: беседа, интервью.

Тема 8 (2 ч). Метод тестов. Проективные методы. Этапы психологического исследования.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Эволюционное развитие психики

Тема 9 (2 ч). Рефлекторный характер психики, виды психического отражения и их развитие. Элементарная сенсорная психика животных; перцептивная психика. Навыки и рассудочное поведение животных.

Тема 10 (2 ч). Психология инстинктов. Общественное поведение животных. Думают ли животные? Возникновение сознания и человеческого общества. Отличия психики животных и человека. Историческое развитие сознания человека.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Развитие психики человека

Тема 11 (2 ч). Понятие о психологии детства. Возрастные периоды развития психики человека. Исторический характер возрастной периодизации. Закономерности психического развития. Социальная ситуация развития личности на основных возрастных этапах и её значение. Сензитивные периоды развития. Ведущая деятельность на основных возрастных этапах развития личности.

Тема 12 (2 ч). Наука о психологии детства. Основные факторы развития психики ребёнка. Роль наследственности, среды, воспитания и самовоспитания в психическом развитии человека на основных этапах жизненного пути. Взаимосвязь психического развития, воспитания и обучения. Зона ближайшего развития.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

РАЗДЕЛ II. ЛИЧНОСТЬ И ЕЁ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Тема 13 (2 ч). Понятие о личности и её структуре. Соотношение понятий «человек», «индивид», «индивидуальность». Каждый ли человек – личность? Интеллектуальная, эмоциональная и волевая сферы личности. Творческий потенциал личности. Устойчивость и изменчивость личности.

Тема 14 (2 ч). Личность и общество. Социальные роли личности: социальные ожидания, ролевое поведение, социальный контроль. Ролевые конфликты и пути их преодоления. Самосознание личности.

Тема 15 (2 ч). Понятие о межличностных отношениях. Малые группы и коллективы. Этапы образования коллектива.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Направленность и способности личности

Тема 16 (2 ч). Понятие о направленности личности. Потребности, мотивы, интересы, убеждения, склонности, идеалы и мировоззрение личности. Формирование мотивов и интересов в учении. Предрассудки и предубеждения.

Тема 17 (2 ч). Понятие о способностях. Проявление способностей в деятельности. Способности и трудолюбие. Количественная и качественная характеристика способностей. Как оценить свои способности. Успехи в деятельности как критерий оценки способностей. Тесты.

Тема 18 (2 ч). Способности и выбор профессии. Типы профессий: «человек–природа», «человек–техника», «человек–знаковая система», «человек–художественный труд».

жественный образ», «человек—человек». Как правильно выбрать профессию.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Эмоциональный мир личности

Тема 19 (2 ч). Понятие об эмоциях и о чувствах. Физиологические основы и внешнее выражение эмоций — экспрессия. Виды эмоциональных состояний. Амбивалентные эмоциональные состояния. Настроения, их причины. Влияние настроений на поведение и деятельность личности. Стресс. Саморегуляция в сфере эмоциональных состояний. Аутотренинг. Как научиться владеть собой.

Тема 20 (2 ч). Виды эмоций и чувств. Физиологические основы, внешнее выражение и виды эмоций. Индивидуальные различия эмоциональной жизни человека. Моральные, интеллектуальные и эстетические чувства. Чувства и деятельность. Чувства, выражающие отношения человека к человеку. Любовь и эротические переживания. Аффекты. Страсти. Роль чувств в жизни личности. Развитие, воспитание и самовоспитание чувств.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Характер, воля, темперамент личности

Тема 21 (2 ч). Понятие о характере. Характер как система индивидуальных качеств личности. Основные черты характера. Мотивация и способы поведения в характере. Структура характера: отношение личности к самой себе; отношение к другим людям; отношение к труду и собственности. Природные основы характера.

Тема 22 (2 ч). Воля в структуре характера. Понятие о воле. Непроизвольные и произвольные действия. Структура волевого действия: желания и влечения. Мотивы деятельности. Борьба мотивов. Средства достижения поставленных целей: все ли средства хороши. Исполнение принятого решения — главный признак волевого действия. Волевое усилие. Волевые качества личности и пути их формирования. Недостатки воли и их преодоле-

ние. Нерешительность. Упрямство как отрицательное качество личности. Самовоспитание воли. Самообязательство и личные правила. Самооценка, самоконтроль и самоотчёт в самовоспитании воли. Самоубеждение и самоприказ. Самоодобрение и самонаказание. Аутотренинг в самовоспитании воли. Развитие воли у детей и подростков в различных видах деятельности.

Тема 23 (2 ч). Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их психологическая характеристика. Типы высшей нервной деятельности и темперамент. Исторический экскурс в проблему темперамента.

Постоянство и изменчивость темперамента. Проявление темперамента в деятельности и характере личности. Проявление темперамента в процессе межличностного общения. Диагностика и самопознание темперамента. Самовоспитание темперамента.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

РАЗДЕЛ III. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Ощущение и восприятие

Тема 24 (2 ч). Ощущение и восприятие как процессы непосредственного отражения предметов, явлений и их свойств. Познавательная роль ощущений и восприятий. Чувствительность и её измерение. Влияние опыта на развитие чувствительности. Компенсация в области ощущений и восприятий.

Тема 25 (2 ч). Виды ощущений и восприятий. Органы чувств и их работа. Сенсорная депривация. Адаптация и контраст. Психофизиологическая и эмоциональная адаптация. Социально-психологическая адаптация. Взаимодействие ощущений и восприятий. Основные свойства восприятий: предметность, целостность, структурность и осмысленность. Восприятие и личность. Апперцепция как влияние жизненного опыта, знаний и отношений на восприятие. Установка и её роль в воспитании. Когнитивный диссонанс.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Память

Тема 26 (2 ч). Понятие о памяти. Значение памяти в жизни человека. Физиологические механизмы памяти. Основные процессы памяти как мнемической деятельности. Что такое хорошая память. Виды памяти. Память и личность.

Тема 27 (2 ч). Непроизвольное и произвольное запоминание. Осмысленное и механическое запоминание. Мнемоника. Кратковременное и долговременное запоминание. Как научиться заучивать. Приёмы и правила рационального запоминания.

Тема 28 (2 ч). Забывание и его законы. Воспроизведение. Виды ассоциаций. Как научиться припоминать. Законы повторения материала. Индивидуальные и типологические особенности памяти. Воспитание и самовоспитание памяти. Развитие памяти у детей.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Воображение и мышление

Тема 29 (2 ч). Понятие о воображении. Представления и их виды, переработка представлений в процессе творчества. Как создаются образы фантазии. Виды воображения. Сновидения. Грёзы. Мечты и их значение для личности. Воображение и эмоции. Психология творческого воображения. Этапы творческого процесса в различных видах деятельности. Художественное творчество. Техническое творчество. Как научиться изобретать. Вдохновение и интуиция. Индивидуальные особенности воображения. Воспитание и самовоспитание в развитии воображения.

Тема 30 (2 ч). Мышление как высшая форма познавательной деятельности личности. Взаимосвязь мышления с ощущениями, восприятием, памятью. Аналитико-синтетическая мыслительная деятельность: процессы анализа и синтеза, абстрагирование, сравнение, обобщение.

Тема 31 (2 ч). Основные формы мышления. Умозаключения, понятия, моральные понятия и особенности их усвоения. Мышление и речь.

Тема 32 (2 ч). Мыслительная деятельность и личность. Решение мыслительных задач и творческая деятельность личности; проблемная ситуация и задача.

Эвристическая мыслительная деятельность. Коллективное творчество.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Внимание

Тема 33 (2 ч). Внимание как направленность и сосредоточенность психической деятельности личности. Физиологические основы внимания. Виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное. Значение внимания в различных видах деятельности. Самовоспитание внимания.

Наблюдение и наблюдательность. Воспитание и самовоспитание наблюдательности, её значение в разных типах деятельности. Как стать наблюдательным.

Роль внимательности как свойства личности в установлении межличностных отношений и в общении между людьми, в профессиональной деятельности.

Основные свойства внимания. Устойчивость и колебания внимания. Зависимость устойчивости внимания от значимости объекта для личности и интереса к деятельности. Переключение внимания. Распределение внимания и его значение в различных видах деятельности. Рассеянность и её виды.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Психологическая культура человека

Тема 34 (2 ч). Понятие о психологической культуре личности. Теоретический блок психологической культуры. Деятельностный блок психологической культуры: работа человека во внутриличностном (самоанализ, самовоспитание, самообладание и т.д.) и межличностном пространстве. Каждый человек — психолог, каждый сам для себя — психологическая лаборатория. Психология, созданная народом. Взаимодействие и взаимопроникновение научной и житейской психологической культуры. Виды и уровни психологической культуры. Культурно-психологическая опосредованность межличностных взаимодействий.

Психологический практикум (Клуб «Три С»).

Тема 35 (1 ч). Заключительное занятие. Что мы узнали и чему научились на уроках психологии. Что хотелось бы ещё узнать и чему научиться.