

**ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСУ «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ»**

**ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСУ «ОСНОВЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ»**

**PROGRAM OF THE OPTIONAL COURSE "BASES OF PSYCHOLOGICAL  
CULTURE OF PERSONALITY"**

© Романовська Д.Д., Чернівці-Київ

diana\_roma@ukr.net

Вік 15-17 років виключно складний і суперечливий. Зазвичай його характеризують як переломний, перехідний, критичний. У цьому віковому періоді перебудовується ставлення дитини до світу і самого себе, розвиваються процеси самосвідомості та самовизначення, що призводять до формування тієї життєвої позиції, з якою учень починає своє самостійне доросле життя.

Тож, знання у сфері саморегуляції, самоуправління та самовдосконалення набувають все більшої актуальності. У зв'язку з цим, до питань, що викликають найбільший інтерес, належать знання з психології особистості, оскільки вони і визначають ефективність різних методик самопізнання. Усе вищесказане обумовило розробку та введення в закладах загальної середньої освіти Чернівецької області курсу «Основи психологічної культури особистості» для старшокласників.

Авторська програма курсу «Основи психологічної культури особистості» є однорічною та призначена для учнівської молоді 15-17 років (10 або 11 клас).

**Мета курсу:** розвиток соціально-психологічної компетентності та формування психологічної культури здобувачів освіти.

Курс «Основи психологічної культури особистості» забезпечує реалізацію таких **завдань**:

- ✓ надає учням базові знання з психології особистості;
- ✓ ознайомлює їх з моделями конструктивної поведінки та ефективного спілкування;
- ✓ допомагає зорієнтувати учнівську молодь на процес самопізнання;
- ✓ сприяє розвитку творчого мислення учнів та здатності до критичної обробки інформації;
- ✓ мотивує учнів до саморозвитку та самовдосконалення.

Програма факультативного курсу «Основи психологічної культури особистості» передбачає теоретичне та практичне ознайомлення учнів з соціально-психологічними проблемами, актуальними для їх віку, надає можливість використання отриманих психологічних знань в повсякденному житті.

Курс розрахований на 34 години та складається з трьох розділів:

- «Базові знання про особистість у сучасній психології» – 12 годин;
- «Соціально-психологічний контент міжособистісного спілкування»

– 8 годин;

- «Розвиток (розширення) свідомості та самореалізація» – 14 годин.

Програма курсу складається з теоретичного та практичного компонентів та представлена такими формами навчальних занять як лекція, практичне та семінарське заняття. Практична частина передбачає проведення тренінгів, вправ, рольових ігор, дискусій, «мозкового штурму», підготовку та обговорення есе, доповідей на визначені теми. Окрім цього, використовуються практичні елементи (наприклад, невеликі тести або тренінгові вправи) під час теоретичної частини для наглядного прикладу та кращого засвоєння матеріалу.

В рамках програми передбачається контроль знань у формі тестування після завершення тематичного розділу. Під час лекційних занять відводиться час (5-7 хвилин) для контрольних запитань за темами курсу у формі усного опитування або письмової самостійної роботи.

Інтерактивна структура програми, наявність практикумів та тренінгових занять, що доповнюють та підкріплюють теоретичну частину, діалогічний тип навчання та можливість самостійно підготувати тему, висловити та відстояти свою думку (доповідь, есе) на семінарських заняттях – все це підвищує ефективність засвоєння матеріалу та його подальшого практичного застосування учнями. Ще однією перевагою даної програми є її компактність (однорічний курс) без втрати змістовного наповнення. Адже не завжди є можливість і доцільність введення 2-3 річного курсу з психології в загальноосвітніх навчальних закладах. Саме цим дана програма курсу «Основи психологічної культури особистості» суттєво та вигідно відрізняється від подібних програм.

Факультативний курс рекомендований для реалізації варіативної складової освітньої програми, схвалено до використання в закладах загальної середньої освіти комісією з психології та педагогіки Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України (протокол №1 від 16.01.2019, лист ІМЗО МОНУ від 27.02.2019 №22.1/12-Г-61).

Програма забезпечує внесок у розвиток ключових компетентностей здобувачів освіти, відповідно до Державного стандарту, та може мати місце у наскрізній лінії освітньої програми «Здоров'я і безпека».

### СТРУКТУРА ТА ОБСЯГ КУРСУ

Форма заняття	Розділи та теми	Кількість годин
Інтерактивна лекція	Вступ до предмету. Завдання курсу.	1
<b>I. Базові знання про особистість у сучасній психології</b>		
Інтерактивна лекція	Поняття та структура особистості. <i>Сутність та співвідношення понять «індивід», «людина», «особистість», «індивідуальність», «суб'єкт». Психологічні характеристики</i>	1

	<i>особистості. Структура особистості (3-х вимірна модель).</i>	
Інтерактивна лекція	<i>Характер та темперамент. Поняття про темперамент. Типи темпераменту та їх роль у діяльності людини. Поняття про характер. Структура характеру. Типологія характеру (акцентуації).</i>	1
Інтерактивна лекція	<i>Задатки та здібності людини. Поняття про задатки та здібності. Структура здібностей. Різновиди здібностей. Рівні розвитку здібностей.</i>	1
Інтерактивна лекція	<i>Свідомість і несвідоме. Свідомість як рівень психічного відображення. Характер процесу усвідомлення. Шляхи вираження несвідомого (проведення проєктивного тесту «Неіснуюча тварина»).</i>	1
Інтерактивна лекція	<i>Самосвідомість особистості. Поняття самосвідомості. Структура Я-концепції. Самоставлення та самооцінка.</i>	1
Інтерактивна лекція	<i>Когнітивна сфера особистості. Відчуття та сприймання. Пам'ять. Увага. Мислення та інтелект. Уява. Їх значення для становлення особистості.</i>	1
Тренінг	<i>Творча особистість. Тренінг креативності. Мета: розвиток спонтанності та креативності; формування здатності творчо розв'язувати повсякденні життєві задачі.</i>	1
Інтерактивна лекція	<i>Афективна сфера особистості. Потяги. Афекти. Емоції та почуття. Воля. Роль афективної сфери у процесі саморегуляції особистості.</i>	1
Тренінг	<i>Розвиток емоційної компетентності. Мета: формування вміння усвідомлювати актуальний емоційний стан; оволодіння способами керування емоціями та почуттями.</i>	1
Інтерактивна лекція	<i>Потребово-мотиваційна система. Активність особистості та її джерела. Спрямованість особистості. Потреби й мотиви. Класифікація потреб. Класифікація мотивів.</i>	1
Контроль знань	<i>Підсумкове заняття.</i>	1
<b>II. Соціально-психологічний контент міжособистісного спілкування</b>		
Інтерактивна лекція	<i>Спілкування і комунікація. Спілкування і діяльність. Функції та засоби спілкування. Рефлексія, емпатія – інструменти ефективного спілкування.</i>	1
Семинар	<i>Невербальні засоби спілкування: мова жестів та рухів тіла. Короткі доповіді учнів на тему «Мова жестів та рухів тіла». Демонстрація та трактування учнями постав, жестів, рухів тіла. Програвання</i>	1

	<i>уявних ситуацій.</i>	
Інтерактивна лекція	Міжособистісні стосунки. <i>Механізми взаємовпливу. Типи міжособистісних стосунків. Дружба. Кохання та закоханість.</i>	1
Семінар	Стереотипи – перешкоди на шляху саморозвитку. <i>Дискусія на тему «Стереотипи. Вийди за межі своєї коробки». Обговорення своїх стереотипів.</i>	1
Інтерактивна лекція	Конфліктні ситуації та шляхи їх розв'язання. <i>Поняття та структура конфлікту. Динаміка конфлікту. Функції та типологія конфліктів. Стилі поведінки при розв'язанні конфліктів. Медіація.</i>	1
Тренінг	Секрети ефективного спілкування. <i>Мета: формування навичок ефективного спілкування; розвиток комунікативної гнучкості.</i>	2
Контроль знань	Підсумкове заняття.	1
<b>III. Розвиток (розширення) свідомості та самореалізація</b>		
Інтерактивна лекція	Самопізнання та саморозвиток. <i>Людина та її психологічні проблеми. Вибір у критичній ситуації. Самопізнання на шляху саморозвитку.</i>	1
Семінарське	Проблема стійкості особистості. <i>Короткі доповіді учнів на тему «Механізми психологічного захисту».</i>	1
Практикум	Стрес. Методи саморегуляції. <i>Стрес та його вплив на здоров'я людини. Проведення вправ на саморегуляцію, релаксаційних вправ. Вивчення технік аутогенного тренування.</i>	1
Інтерактивна лекція	Формування особистості. <i>Повага та самоповага. Прийняття та самоприйняття. Пробудження внутрішньої потреби змін. Позитивне мислення.</i>	1
Семінар	Моральні якості особистості. <i>Презентація та обговорення учнівських есе на тему «Моральні якості особистості. Честь і гідність в умовах сьогодення».</i>	1
Тренінг	Психологічна культура особистості. <i>Мета: формування психологічної культури особистості; пошук шляхів збереження честі та гідності особистості в умовах сьогодення; спонукання до роздумів про справжні життєві цінності.</i>	3
Інтерактивна лекція	Життєвий шлях. <i>Життєвий шлях. Етапи життєвого шляху людини. Сміслові утворення. Система цінностей.</i>	1
Семінар	Сенс життя. <i>Презентація та обговорення учнівських есе на</i>	1

	<i>тему «Сенс життя».</i>	
Інтерактивна лекція	Самореалізація особистості. <i>Актуалізація основного потенціалу та розвиток власного Я. Професійне та особистісне самовизначення.</i>	1
Тренінг	Моє професійне майбутнє <i>Мета: активація процесу професійного самовизначення на основі формування навичок свідомого прийняття рішень.</i>	1
Семинар	Щастя. Секрети щасливого життя. <i>Презентація та обговорення учнівських есе на тему «Щастя. Секрети щасливого життя».</i>	1
Контроль знань	Підсумкове заняття.	1
	<b>Всього</b>	<b>35 год.</b>

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ  
«ФОРМУВАННЯ ДОВІЛЬНОСТІ ТА ЗОСЕРЕДЖЕНОСТІ»**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ  
ШКОЛЫ «ФОРМИРОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И  
СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ»**

**PSYCHOLOGICAL PROGRAM FOR PRIMARY SCHOOL «FORMATION OF  
FREEDOM AND CONCENTRATION»**

© Сушко В.В., м. Харків  
victoria.syshko@gmail.com

З прийняттям Закону України "Про освіту" та реформуванням системи освіти в цілому виникають питання, які потребують особливої уваги з боку всіх учасників педагогічного процесу. Особливо це стосується сьогодення, коли впроваджені нові Державні стандарти базової загальної середньої освіти. Одне з таких важливих питань – це допомога першокласникові в адаптації до школи, бо мова йде про першокласників – шестирічок. Відомо, що вступ до школи – переломний момент у житті дитини, який пов'язаний з новим типом стосунків з оточуючим дорослими, новими формами діяльності, серед яких провідною стає навчання.

Шкільне навчання потребує від дитини умінь працювати за зразком і самостійно, слухати та сприймати навчальний матеріал, а також організаційних навичок. Навчання ставить перед дитиною нові завдання, не схожі на ті, які вона звикла виконувати під час гри. Навчальні завдання, на відміну від ігрових, містять більше нової інформації, а процес їх виконання потребує довшого зосередження. Нажаль, за своєю формою процес навчання не завжди є заохочуючим та невимушеним. І щоб оволодіти всіма новими знаннями та навичками дитині потрібно навчитися керувати своєю увагою, підпорядковувати її своїй волі. Увага допомагає функціонувати іншим пізнавальним здібностям дитини. За своїм походженням довільна увага – це соціальне утворення. Вона не є продуктом дозрівання організму, а формується у дитини лише у процесі спілкування з дорослими. Розвиток