

## Пояснительная записка.

Социализация – это процесс и результат включения индивида в социальные отношения. Она осуществляется путем усвоения индивидом социального опыта и воспроизведения его в своей деятельности. В процессе социализации индивид становится личностью и приобретает необходимые для жизни среди людей знания, умения, навыки, т.е. способность общаться и взаимодействовать с другими людьми. Социализация отражает процесс адаптации – приспособление индивида к условиям социальной сферы, формирование адекватной системы отношений с социальными объектами, ролевая пластичность поведения, интеграция личности в социальные группы, деятельность по освоению относительно стабильных социальных условий, принятие норм и ценностей новой социальной среды, сложившихся в ней форм социального воздействия. Социальная адаптация может осуществляться в форме аккомодации (полного подчинения требованиям среды без критического анализа), конформизма (вынужденного подчинения требованиям среды, внешнего уподобления в ней) и ассимиляции (сознательного и добровольного принятия норм и ценностей среды на основе личностной солидарности с ними).

Важной инстанцией социализации является школа. Именно в школе происходят первые попытки упорядочить собственную систему ценностей, систему взаимоотношений с людьми, стремление проявить собственную активность.

Для того, чтобы определить эффективность адаптации, предусмотрено проведение психологической диагностики кадет. Оценка проводится по нескольким критериям, таким, как, «принятие себя», «принятие других», «эмоциональный комфорт», «доминирование», «интеральность»;

Цели программы:

Содействовать успешной социализации казачат через реализацию личностно-ориентированного подхода в учебном процессе. Формирование у кадет социально желательных стереотипов поведения, качеств и свойств личности. Развитие высокого уровня адаптивности личности через формирование положительного отношения к себе и к другим.

Задачи программы:

1. Формирование жизненной перспективы через осмысление ценностных ориентаций.
2. Повышение уровня психологической компетенции учащихся; расширение границ самовоспитания, формирование адекватной самооценки.
3. Формирование у казачат на всех этапах обучения положительного отношения к себе, чувства ценности, индивидуальности, уверенности в своих способностях.

Программа разработана для учащихся 9-11-х классов, рассчитана на 34 учебных часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа разработана в рамках интуитивно-психологического направления, что подразумевает «гибкость» расписания, т.е. темы могут расширяться или сокращаться в зависимости от «включенности» и заинтересованности учащихся той или иной проблемой.

Программа предусматривает проведение традиционных и творческих уроков, включающих диспуты, сюжетно – ролевые игры, элементы тренинга, в ходе которых учащиеся имеют возможность проверить эффективность различных моделей поведения. Ожидаемые результаты.

По прохождению курса обучающие должны владеть:

- Приемами практической психологии для самоконтроля своего эмоционального состояния и поведения;
- Способностью к самопознанию и самосовершенствованию.
- Умением конструктивно выходить из конфликтных ситуаций.
- Умением успешно адаптироваться к изменениям в окружающей действительности.

Программа «Социально-психологическая адаптация казачат» включает в себя следующие разделы.

1. Психология и самопознание личности.
2. Психология общения.
3. Основы конфликтологии.
4. Психология стресса
5. Технология успеха.

**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ  
«СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ КАЗАЧАТ»**

Ко-во часов	Тема	Содержание	Кл асс	Примечание
<b><u>Раздел 1</u></b> <b><u>Психология и самопознание личности.</u></b> <b><u>14 ч</u></b>				
1	Человек как личность.	Понятие о личности. Потребность человека быть личностью. Понятия: индивид, личность, индивидуальность. Психологический облик личности.	9	Личностное развитие» М.Ю. Савченко с.95 А.А.Овчаров Соционика (тест для определения типа личности) «Я и другие» с119 Распечатка «Что такое личность»
1	Психические процессы.	Понятия «восприятие, ощущения, внимание, воображение, память, мышление»	9	Личностное развитие» М.Ю. Савченко с.110
2	Темперамент человека и его проявления в общении.	Понятие «темперамент». Виды и характеристика видов темперамента.	9	Личностное развитие» М.Ю. Савченко с.124
2	Характер личности. Характер и способности. Характеристика человека.	Понятие характер. Склонности и способности.	9	Личностное развитие» М.Ю. Савченко с.129-138
1	Деловая игра «Самопрезентация»	Развитие у учащихся навыков представлений о себе, самопрезентация	9	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 54.
2	Ценностные ориентации личности.	Составляющие личности. Качества и ценности личности.	10	Личностное развитие» М.Ю. Савченко с.108 «Я и другие» с.124,126
1	Формирование и развитие личности.	Личность и поступки человека. Периодизация личностного развития. Явления, характеризующие	10	Психология - учебник «Семья» с. 280-320

		человека как личность		
1	Роли, в которые играют люди.	Социальные роли человека. Жизнь – смена социальных ролей. Биологическое и социальное объяснение поведения человека.	10	Э. Берн Методичка «Социальная психология» с.36
1	Потребности человека и мотивы его поведения.	Понятия «потребности» и «мотивы», иерархия человеческих потребностей по А. Маслоу	10	«Личностное развитие» М.Ю. Савченко с. 138
2	Эмоции. Чувства. Мимика. Навыки распознавания эмоций и чувств.	Определение терминов. Интуиция. Ощущения. Эмоциональная окраска поведения человека в общении. Роль эмоций в общении.	11	«Личностное развитие» М.Ю. Савченко с.142, 147
1	Жесты и наблюдательность.	Особенности невербального общения. Группы жестов, выражающие различные позиции человека в процессе общения.	11	«Личностное развитие» М.Ю. Савченко с. 144
1	Воля.	Понятие «воля». Волевое поведение, его причины и последствия. Человек, как разумное рациональное и сознательное существо, обладающее свободной волей.	11	Методичка «Социальная психология» с.43
<b><u>Раздел 2</u></b> <b><u>Психология общения</u></b> <b><u>8 ч</u></b>				
1	Общение. Функции общения	Представление о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка значимости роли общения.	9	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 44
		Субъекты и объекты	9	Методичка

1	Виды общения.	общения. Правила организации пространства общения. Особенности мужского и женского общения. Умение слушать и слышать.		«Социальная психология» с.46,49
1	Отношения к окружающим людям	Взаимодействие и общение людей. Влияние первого и последующего впечатления на понимание человека как личности. Сферы личностного пространства.	9	Личностное развитие» М.Ю. Савченко с.113
1	Виды влияния	Развитие представлений учащихся о видах и целях влияния.	9	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 47
1	Практическое занятие «Характеристика влияния»	Получение практического опыта, встреча с различными видами влияния. Развитие умения выявить их особенности и характеристики.	9	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 51.
1	Манипулирование.	Изучение одного из распространенных видов неконструктивной коммуникации – манипулирование, анализ его проявления в поведении, причин, заставляющих людей использовать его.	9	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 55
1	Умение слушать	Демонстрация учащимся важности умения слушать для эффективной коммуникации. Развитие умения, молчать, слушать, ставить себя на место другого.	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 63-68
1	Виды слушания	Знакомство учащихся с видами слушания и их особенностями.	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 68
1	Техники	Освоение учащимися	10	Шевченко М.Ф. «Как

	активного слушания	техник активного слушания, анализ их особенностей, развитие представлений об их правильном использовании.		статья «успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 69
2	Невербальное общение	Знакомство учащихся с понятием «невербальное общение», выявление преимуществ понятия «языка» невербального общения.	10	Шевченко М.Ф. «Как статья «успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 72
1	Межличностное пространство	Знакомство учащихся с понятием «межличностное пространство», формирование представления о дистанциях общения и их особенностях.	10	Шевченко М.Ф. «Как статья «успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 77
1	Умение понимать других.	Представление о коллективе. Лидерство. Психологическая совместимость или несовместимость людей.	10	«Личностное развитие» М.Ю. Савченко с.149.150
1	Что такое толерантность?	Понятие толерантности. Декларация принципов толерантности., Толерантное поведение в условиях конфликта интересов.	10	Кл. рук. № 4 /2006 с.77-104 Распечатка.
1	Правила поведения при большом скоплении народа	Развитие знаний учащихся о причинах агрессивного поведения толпы. Знакомство с правилами поведения в толпе.	10	Шевченко М.Ф. «Как статья «успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 79
2	Конструктивное взаимодействие	Зависимость восприятия и понимание людьми друг друга от возраста, профессии, психологического состояния и обстоятельств встречи. Закономерность возрастного изменения восприятия и понимания людьми друг друга.	10	Личностное развитие» М.Ю. Савченко с. 120 «Я и другие» с 122, 84

2	Деловое общение. Деловая беседа.	Знакомство учащихся с понятием «деловое общение», «деловая беседа», изучение фаз ведения деловой беседы, выявление их особенностей.	11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 90
2	Фазы обсуждения и принятия решений.	Формирование представлений о фазах обсуждения и принятия решений, как основных фазах деловой беседы, изучение их особенностей.	11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 103
1	Ролевая игра «Прием на работу»	Развития навыков правильного построения деловой беседы. Применение полученных знаний на практике.	11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 107
2	Публичное выступление	Формирование представлений об этапах, которые включает публичное выступление, развитие навыков правильного построения доклада (речи) и публичного выступления.	11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 108
2	Конструктивная критика	Изучение правил конструктивной критики, изучение навыков конструктивной критики.	11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 112
1	Общение по телефону.	Знакомство учащихся с особенностями телефонного разговора. Его недостатками и преимуществами, правилами ведения разговора по телефону.	11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 114
<b><u>Раздел 4</u></b> <b><u>Основы конфликтологии</u></b> <b><u>9 ч</u></b>				
3	Конфликт	Классификация. Виды: внутриличностные, межличностные,	9	Методичка «Социальная психология» с. 53

		групповые. Причины возникновения, способы их предупреждения и устранения.		Методичка «Конфликтология» «Я и другие» с. 68,93,
1	Межличностные конфликты	Знакомство учащихся с понятием межличностный конфликт, развитие представлений о причинах их возникновения, позитивных и негативных последствиях конфликта.	9	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 121
2	Стиль поведения в конфликте	Знакомство с различными стилями поведения в конфликтной ситуации, их особенностями. Диагностика собственного стиля поведения в конфликте.	9	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 124-132
1	Практическое занятие по теме «Стиль поведения в конфликте».	Развитие умения распознавать различные стили поведения в конфликтной ситуации.	9	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 132
2	Конструктивное разрешение конфликтов. «Я - высказывания»	Изучение способов конструктивного разрешения конфликтов, формирование представления учащихся о преимуществах сообщений в форме «Я - высказываний», развитие умений называть чувства и выражать их с помощью «Я - высказываний».	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 133-139
1	Умение быть терпеливым	Развитие представлений учащихся о терпении, как о важном факторе конструктивного разрешения конфликтов, совершенствование умения быть терпеливым.	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 139
2	Психологические защиты	Формирование у учащихся представлений о наиболее распространенных	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников.

		способах психологических защит, их функциях и роли в поведении человек.		с. 141-145
1	Прекция	Развитие навыков распознавания и анализа особенностей проявления такой защитной стратегии, как проекция.	11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 145
1	Понимание истинной цели вербальной агрессии	Развитие умения понимать истинный смысл агрессивного высказывания, использовать эмоциональные сигналы для понимания собеседника, а не возникновения конфликта	11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 148
2	Деловой этикет	Знакомство учащихся с понятием «этикет» и «деловой этикет», с правилами делового этикета, формирование представлений о деловом этикете как способе регулирования поведения и предотвращения конфликтов.	11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 150
2	Правила поведения и общения в конфликтной ситуации	Анализ конструктивных и неконструктивных способов поведения в конфликте.	11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 154
<b><u>Раздел 5</u></b> <b><u>Стресс</u></b>				
1	Стресс. Фазы развития стресса.	Знакомство учащихся с понятием «стресс», фазами развития стресса, влиянием стресса на организм и психику человека.	9,1 1	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 159
2	Способы реагирования на стресс	Развитие представлений учащихся о способах реагирования на стресс, выработка адаптивных стратегий в стрессовых	9,1 1	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 160

		ситуациях.		
2	Саморегуляция	Знакомство учащихся с понятием «психическая саморегуляция». Развитие представлений о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.	9,1 1	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 163
6	Практическое занятие по теме «саморегуляция»	Овладение некоторыми приемами саморегуляции	9,1 1	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 163-173
3	Правила подготовки к экзаменам	Знакомство учащихся с преимуществами самонаблюдения. Предоставление информации о правилах подготовки к экзаменам.	9, 11	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 173

**Раздел 6**  
**Технология успеха**

2	Успех и целеполагание	Знакомство учащихся с понятием «успех». Изучение правил постановки целей.	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 177-180
2	Что помогает достижению успеха	Осознание учащимися своих возможностей по достижению целей	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 180-182
1	Что мешает достижению успеха	Осознание учащимися собственных барьеров на пути к достижению успехов.	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 182-183
2	Организованность и достижение успеха	Диагностика учащимися собственной организованности, исследование существующих возможностей организации свободного времени	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 183-186
1	Планирование достижений	Выработка навыков четкого представления о	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным»,

		возможных шагах по реализации цели		программа занятий для старшеклассников. с. 186-189
2	Самопрограммирование	Знакомство учащихся с техникой направленного воображения, правилами построения образов, развития навыков программирования будущего, Самопрограммирование.	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 189-191
1	Стратегии достижения успеха	Знакомство учащихся с восточной и западной стратегиями достижения успеха, их особенностями и отличиями	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 191-193
2	Гибкость и устойчивость в достижении успеха	Развитие у учащихся понимания необходимости гибкого или устойчивого поведения в зависимости от ситуации	10	Шевченко М.Ф. «Как стать успешным», программа занятий для старшеклассников. с. 193

### Литература:

1. В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, О.В. Кардашина «Я и другие» (практическая психология в школе); Ярославль 2003.
2. О.А. Брылеева «Тренинг взаимопонимания»; Барнаул 1995
3. Методическое пособие «Социальная психология»; Томск 2003
4. Методическое пособие «Конфликтология»; Томск 2003
5. А.А. Овчарова «Соционика – путь к личности»; Новосибирск 1992
6. под редакцией Н.В. Самоукиной «Общение и личностный рост»; Барнаул 1994
7. И.С. Андреева, А.В. Гулыга «Семья: Книга для чтения»; Москва 1990
8. М.Ю. Савченко «Профориентация. Личностное развитие;» Москва 2005
9. Н.Р. Огнева «Психология успеха и планирования карьеры»; Томск 2003
10. Материалы журналов «Воспитание школьников», «Классный руководитель». 2000 – 2006 гг.
11. Шевченко М.Ф. «как стать успешным?». Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007. – 208с.
12. Атоян А.Д. «Конфликтология». М.; 2005.
13. Немов Р.С. «Общая психология». М., 2003.
14. Иванова Е.Н. «Эффективное общение и конфликты». СПб; 1997.
15. Грицов А.Г. «Тренинг общения для подростков»



