**Пояснительная записка**

Элективный курс «Психология оптимизма» разрабатывался для учеников 11 – х классов МБОУ СОШ. Срок реализации программы: 3,4 четверть (2 – ой семестр). Курс рассчитан на 18 часов.

Программу элективного курса «Психология оптимизма» можно рассматривать как авторскую. Но, стоит отметить, что она возникла благодаря анализу следующих работ:

- Чекалов, Д. Конкретика успеха. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 158.;

- Павлова, М.А., Гришина, О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. – Волгоград: Учитель, 2012. – 201 с.

- Самоукина, Н.В. Психология оптимизма. – М. Издательство Института психотерапии, 2001. – 240 с.

*Актуальность изучения курса* заключается в том, что мы все живем в хроническом стрессе. А для старшеклассников это особенно характерно, поскольку им предстоит очень сложное испытание – сдача ЕГЭ. Мало того на этом их трудности не заканчиваются, поскольку после сдачи выпускных экзаменов их ждет взрослая жизнь, в которой нужно найти свое место под солнцем. Для того чтобы успешно достичь указанных целей необходимо обладать специальными навыками и качествами к которым относятся: умение держать себя в руках (не впадать в панику при сложной ситуации), использование стресса себе на пользу, знание своих положительных качеств, умение планировать свою деятельность, адекватная самооценка, умение расслабляться, уверенность в себе, фильтрация мыслей и т.д. Но не все обладают такими навыками, в связи со сказанным возникает необходимость их вырабатывания.

*Цель курса:* помощь старшеклассникам в повышении стрессоустойчивости и достижении поставленных ими целей.

*Задачи:*

*-* охарактеризовать эмоционально – волевую сторону человека;

*-* способствовать повышению самооценки (формированию адекватной самооценки), формированию высокой самоэффективности, внутреннего локуса контроля, аверсивному поведению;

- рассказать что такое страх, фобии, стресс, депрессия, раздражимость;

- научить способам борьбы со страхами и стрессами;

- научить техникам релаксации;

- научить отслеживать автоматические иррациональные мысли.

Программа написана с опорой на техники бихевиоральной, когнитивно – бихевиоральной, позитивной и рационально-эмотивной психотерапии.

Учебно–методический комплект, способствующий достижению поставленных целей и задач, включает в себя различные учебные пособия и монографии, на основании которых были написаны конспекты элективных занятий, а также сборники развивающих психологических тренингов и тестов, видеоролики в которых освещаются предусмотренные темы.

*Формы организации учебных занятий*: уроки - лекции, практические занятия, кино-уроки, уроки обобщения и систематизации.

*Формы и способы проверки знаний:* фронтальный опрос учащихся с помощью репродуктивных и продуктивных вопросов с преобладанием последних, рефлексия.

***Основные разделы учебного курса***

1. ***Эмоционально-волевая сторона человека***

Эмоции, чувства, настроения, состояния, воля, оптимисты и пессимисты

1. ***Личностные характеристики, способствующие достижения успеха***

Самооценка, Я – концепция, самоэффективность, умение сказать нет, эгоизм, индивидуализм/коллективизм, стрессоустойчивость, чувство юмора

1. ***Борьба со стрессами и со страхами***

Техники бихевиоральной, когнитивно – бихевиоральной, позитивной и рационально-эмотивной психотерапии, управление жизненной энергией; техники релаксации; лень.

1. ***Когнитивный процессы и успех***

Развитие когнитивных процессов

**Учебно – тематический план элективного курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ Урока** | **Тема (Теоритическая часть)** | **Практическая**  **часть** | **Соотнесение времени, отводимого на теоритическую часть и практическую (в %)** | **Общее**  **Кол-во часов, отведенное на изучение темы** |
| 1 | 1 | Воля | Дискуссия по теме занятия | Теория: 80%  Практика: 20% | 1 |
| 2 | 2;3 | Эмоциональная сторона человека: эмоции, чувства, настроения | Психодиагностика,  Рассматривание картинок  Дискуссия по теме занятия | Теория: 60%  Практика: 40% | 2 |
| 4 | 4 | Эмоциональная сторона человека: страхи и фобии | Психодиагностика, Дискуссия по теме занятия | Теория: 30%  Практика: 70% | 1 |
| 5 | 5 | Стрессы, раздражительность, тревога и депрессия | Дискуссия по теме занятия | Теория: 80%  Практика: 20% | 1 |
| 6 | 6 | Оптимизм и пессимизм | Просмотр видеоролика, психодиагностика | Теория: 40%  Практика: 60% | 1 |
| 7 | 7 | Личностные характеристики, способствующие успеху: Самооценка, Я-концепция и самоэффективность | Психодиагностика | Теория: 30%  Практика: 70% | 1 |
| 8 | 8 | Эгоизм, индивидуализм/коллективизм | Дискуссия по теме занятия, психодиагностика | Теория: 50%  Практика: 50% | 1 |
| 9 | 9 | Умение сказать «Нет» | Проигрывание упражнений | Практика 100% | 1 |
| 10 | 10 | Стрессоустойчивость и чувство юмора | Психодиагностика, просмотр видеороликов | Теория 20%  Практика 80% | 1 |
| 11 | 11 | Техники поведенческой терапии в борьбе со страхами | проигрывание | Теория 10%  Практика 90% | 1 |
| 12 | 12;13 | Техники когнитивно-бихевиоральной и рационально-эмотивной терапии | Отслеживание автоматических мыслей | Теория: 30%  Практика: 70% | 2 |
| 14 | 14 | Техники позитивной психотерапии | Использование техник на себе | Теория: 30%  Практика: 70% | 1 |
| 15 | 15 | Управление жизненной энергией | Выполнение упражнений | Теория: 60%  Практика: 40% | 1 |
| 16 | 16 | Лень | Дискуссия по теме занятия  психодиагностика | Теория: 80%  Практика: 20% | 1 |
| 17 | 17 | Когнитивные процессы и успех: внимание | Упражнения, направленные на развитие различных свойств внимания | Практика 100% | 1 |
| 18 | 18 | Когнитивные процессы и успех: память и мышление | Упражнения, направленные на развитие памяти | Практика 100% | 1 |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

После изучения курса ученики должны **знать:**

- что такое воля;

- структуру и отличия между компонентами эмоциональной стороны человека;

- что такое стресс, раздражимость, депрессия;

- чем отличаются страхи от фобии;

- какие личностные характеристики способствуют успеху;

- техники борьбы со стрессам и страхами;

- способы релаксации;

- позитивные и негативные функции лени;

- что такое автоматические, иррациональные мысли;

- основные упражнения, направленные на развитие когнитивных процессов (внимания, памяти и мышления).

**Уметь:**

- справляться со стрессами и страхами;

- отслеживать автоматические мысли;

- развивать свои когнитивные процессы (память, внимание);

- применять техники релаксации;

- сказать «нет».

**Учебно – методические средства обучения**

*Оборудование и приборы*: ноутбук, проктор

**Список литературы**

***Основная***

1. Павлова, М.А., Гришина, О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. – Волгоград: Учитель, 2012. – 201 с.
2. Самоукина, Н.В. Психология оптимизма. – М. Издательство Института психотерапии, 2001. – 240 с.
3. Чекалов, Д. Конкретика успеха. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 158.

***Дополнительная***

Айви, А.Е., Айви, М.Б., Психологическое консультирование и психотерапия: методы, теории и техники/ А.Е Айви — М., 1999. - 487 с.

# [Бек, А.](http://www.koob.ru/beck_aaron/) Когнитивная психотерапия расстройств личности /А. Бек, 1990.

1. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб, 2011. - 224 с.
2. Козубовский, В.М. Общая психология: Личность: учебное пособие / В.М. Комубовский — 4-е изд. – Мн.: Амалфея, 2007. – 448 с.
3. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб: Питер, 2000. – 464с.
4. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории психотерапии / С. Паттерсон, Э. Уоткинс. СПб: Питер, 2003. – 544

Путеводитель по тренингам Бихевиоральной терапии [Электронный ресурс]:http://samopoznanie.ru/schools/povedencheskaya\_psihoterapiya/

Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье - Изд.- во: Прогресс, 1982.

1. Тертель, А. Л. Психология в вопросах и ответах: учеб. пособие / А. Л. Тертель – М.: Проспект, 2005. – 176 с.
2. Шепелева, Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб.: Питер, 2011. – 160 с.
3. Хок, Р. 40 исследований, которые потрясли психологию / Р. Хок М.: Олма-Пресс, 2003.
4. Якиманская, И. С. Психология лени: постановка про­блемы / И. С. Якиманская, В. В. Воробьева - Оренбург, 2003.