

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Управление образования Администрации
муниципального района
«Дзун-Хемчикский кожуун»

МБОУ Чыргакинская СОШ

<p>РАССМОТРЕНО Методическим объединением учителей Сат 3.Э Протокол №1 От «29» августа 2023г</p>	<p>СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР <i>Донгак О.М.</i> Донгак О.М. Протокол № 1 От «29» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО директор <i>Джукарт А.А.</i> Джукарт А.А. Приказ № От «1» сентября 2023г</p>
---	--	--

Рабочая программа

учебного предмета «Основы психологии»

для обучающихся 11 класса

среднего общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ооржак Онермаа Кара-ооловна

Чыргакы-2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа по основе психологии для 11 класса составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня общего образования, утверждённого приказом МО РФ № 1312 от 09.03.2004 года.

Рабочая программа по ОДНКНР разработана на основе нормативных документов:

-Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644; от 31.12.2015 г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г. №19644)

-Учебный план МБОУ Чыргакинской СОШ за 2023-2024 учебный год.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях является актуальной и важной задачей образования. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, способность к рефлексии и самосовершенствованию, умение строить отношения с окружающими – все это необходимо для развития успешной личности. Введение психологии, как учебного предмета обусловлено тем, что в современной школе отсутствует такой курс, где учащийся смог бы получить знания о самом себе, других людях, о том, каковы мотивы поступков человека и каковы его потенциальные способности.

Цель курса: формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся.

Задачи курса:

- Формирование психологических знаний;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Развитие способностей к критической переработке информации;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Развитие умений конструктивно решать конфликты;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;
- Развитие способностей конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- Воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

Методическая особенность курса – проблемность обучения (за счет привлечения учащихся к обсуждению проблем личного и общего характера).

Форма ведения занятий разнообразная. В зависимости от целей и задач могут применяться такие методы, как свободная или директивная дискуссия, эвристическая беседа, ролевое обучение и т.д.

Программа курса «Психология для старшеклассников» рассчитана на два года обучения. Данная программа предполагает ведение занятий по психологии в 10-11 классах средних общеобразовательных школ

Осознание особенностей человеческой психики и социального поведения учреждений, включает в себя два блока «Основы психологии в школе» (10 класс) и «Психология общения» (11 класс). Программа состоит из 56 тем и рассчитана на 68 часов.

Программа рассчитана на преподавание в 11 классе один урок в неделю, 34 часов в год

Практическую направленность имеют уроки, позволяющие учащимся овладеть приемами саморегуляции, развивать способность к позитивному мышлению.

При раскрытии каждой темы традиционно выделяется 5 блоков: *объяснение темы и цели урока; повторение пройденного материала; изучение нового материала; практическая работа и закрепление нового материала; подведение итога.*

В программе курса больше времени отводится на активные формы работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развития социальной компетентности. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволяют учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнеров по общению, а также навыки конструктивного ведения диалога.

Программа предполагает 7 разделов, такие как «Структура, функции и средства общения», «Конструктивное преодоление конфликтов», «Психология семейных отношений», «Деловое общение», «Профорентация».

Насыщенный объем учебного материала направлен на компенсацию отсутствия учебников и хрестоматий. Дополнительный материал можно предложить заинтересованным учащимся для подготовки рефератов, презентаций, творческих проектов.

Контроль знаний проводится по системе зачетов и контрольных тестов, на основе подбора вопросов после изучения каждого раздела.

Планируемые результаты

Благодаря стройной системе психологических уроков в сознании учащихся закладывается жизненно важная установка: «Сила человека находится в нем самом: в его разуме, воле, решимости, творческом системном мышлении, способном к организации себя и окружающих». Немаловажную роль играют уроки психологии в укреплении общего психологического здоровья детей, снятии стрессов, формировании нравственной культуры, цивилизованных норм и правил поведения.

Учебно-познавательные умения:

- Умение составить план ответа;
- Участвовать в дискуссии, вести полемику;
- Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы;
- Умение доказывать;
- Пользоваться научным языком;
- Моделировать.

Логические общеучебные умения и навыки

- Определение причинно-следственной зависимости;
- Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий);
- Приведение контраргументов для неверных утверждений;
- Формулирование выводов по результатам анализа.

Умения и навыки организации учебного процесса

- Умения планировать, контролировать и оценивать учебную работу;
- Самооценка уровня овладения учебным материалом;
- Формулирование главной мысли, содержащейся в тексте;
- Умение пользоваться предметным и именным указателями, оглавлениями.

Культура устной и письменной речи

- Выступление с докладом на заданную тему;
- Рецензирование текста или выступления;
- Составление конспекта прочитанного текста или прослушанного выступления, лекции, доклада;
- Составление реферата на определенную тему по нескольким литературным источникам;
- Умение общаться и находить общий язык с окружающими;
- Формировать собственную оценку.

Специальные умения и навыки

- Распознавания эмоционального состояния людей;
- Использование в общении различных речевых средств;
- Анализ проявления психологических защит в поведении человека;
- Преодоления барьеров в общении;
- Конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров;
- Умение строить отношения с окружающими;
- Умение быть толерантным;
- Способность к рефлексии и самосовершенствованию;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Способность конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;

Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

11 класс

Раздел 1. Структура, функции и средства общения (9 ч.)

1-2. Введение. Общение. Структура и средства общения. Знакомство с задачами курса «Психология общения». Структура и средства общения.

3- 5. Невербальные средства общения. Речевые средства общения.

Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика. Интонация. Форма изложения. 6. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Схема Томаса А. Харриса.

7. Стили общения. Виды общения. Этикет.

8. Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем.

9. Урок - дискуссия "Что мешает открытому общению?"

Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации (7 ч.)

10. Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия. Ошибки превосходства и привлекательности.

11. Психологические защиты. Механизмы психологических защит.

12. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Стереотипизация.

13. Конструктивное общение. Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении.

14. Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Виды слушания.

15-16. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Приёмы расположения к себе. Compliments. Похвала и поддержка.

Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов (2 ч.)

17-18. Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Понятие «конфликт». Стили разрешения конфликтов.

19. Управление конфликтами. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Контроль эмоций.

Раздел 4. Психология семейных отношений (4 ч.)

20. Психологические аспекты семейных отношений. Проблемы на ранних этапах существования семьи.

21-23. Функции семьи. Значение гармоничных отношений в браке.

Детско-родительские отношения. Стили семейного воспитания

Раздел 5. Психология малых групп (4 ч.)

24. Коллектив и личность. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Этапы формирования коллектива.

25. Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

26-27. Социально -психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм. Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень конформности.

28. Развитие навыков уверенного отказа. Право на отказ. Приёмы противостоянию давлению.

Раздел 6. Деловое общение (4 ч.)

29-30. Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику.

31. Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций.

32. Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга.

Раздел 7. Профориентация (4 ч.)

32. Профессиональное самоопределение. Профориентационная игра «Кто есть кто?»

33. Проектирование профессионального жизненного пути. Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.

34. Зачётный урок.

35. Закрепление, обобщение.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методический комплекс – нет

Список литературы:

Базовый учебник	Дополнительная литература для учителя и учащихся	Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников
–	<p><i>Для учителя:</i></p> <p>Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г.</p> <p><i>Для учащихся:</i></p> <p>В. В. Никандров. Психология. Учебник. 2008</p> <p>А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова. Психология. Учебное пособие. 11 класс. 2008.</p> <p>М. И. Еникеев. Психологический энциклопедический словарь. 2009.</p> <p>Общая психология в семи томах по ред. Б. С. Братуся, Том 2, А. Н. Гусев «Ощущение и восприятие». 2008.</p> <p>Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Д. Я. Райгородский. 2009.</p> <p>О.Крегер, Дж. Тьюсон. Типы людей. 16 типов личности, определяющих как мы живём, работаем и любим.</p>	<p>http://moikompass.ru/compass/temperament</p> <p>http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=992</p> <p>http://pro-psixology.ru/edinstvo-mira-i-problema-razvitiya-psixiki/20-tipologiya-i-teorii-emperamenta.html</p> <p>http://pro-psixology.ru/glava1/21-kratkij-yekskurs-v-istoriyu-psixologii.html</p> <p>http://psychotype.ru/article/a-15.html</p> <p>http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-3338/</p> <p>http://www.jv.ru/blog/entry/26398</p> <p>http://www.mirpozitiva.ru/topics/topics44.html</p> <p>http://ru.wikipedia.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№	Темы	Количество час	Дата	
			План	Факт
1	Общение. Структура и средства общения.	1	7.09	
2	Невербальные средства общения.	1	14.09	
3	Невербальные средства общения.	1	21.09	
4	Речевые средства общения.	1	28.09	
5	Позиции в общении.	1	5.10	
6	Стили общения	1	12.10	
7	Манипулирование.	1	19.10	
8	Урок-дискуссия «Что мешает открытому общению?»	1	26.10	
9	Обобщающий урок	1	9.11	
10	Механизмы межличностного восприятия.	1	16.11	
11	Психологические защиты.	1	23.11	
12	Барьеры в общении.	1	30.11	
13	Конструктивное общение. Контроль эмоций.	1	7.12	
14	Активное и пассивное слушание.	1	14.12	
15	Приемы расположения к себе.	1	21.12	
16	Самопрезентация.	1	28.01	
17	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	1	11.01	
18	Управление конфликтом.	1	18.01	
19	Психологические аспекты семейных отношений.	1	25.01	
20	Функции семьи Стили семейного воспитания.	1	1.02	
21	Интимные отношения.	1	8.02	
22	Коллектив и личность.	1	15.02	
23	Лидерство.	1	22.02	
24	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм.	1	29.02	

25	Развитие навыков уверенного отказа.	1	7.03	
26	Обобщение	1	14.03	
27	Деловая беседа	1	21.03	
28	Деловая беседа (практикум)	1	4.04	
29	Психологические особенности публичного выступления.	1	11.04	
30	Экзамен. Психологические аспекты.	1	18.04	
31	Профессиональное самоопределение.	1	25.04	
32	Проектирование профессионального жизненного пути.	1	2.05	
33	Зачетный урок	1	17.05	
34	Закрепление, обобщение.	1	24.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№	Наименование раздела программы Тема урока	Дата			Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля
		план	факт				
Раздел 1 Введение							
1	Предмет психологии, история развития, отрасли психологии.	2.09			Система научных дисциплин, нейропсихология.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	
Раздел 2 Познавательные процессы, способности.							
2	Внимание (лекция)	9.09			Структура, концентрация, свойства внимания.	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Практикум Диагностика
3	Внимание (практикум)	16.09					
4	Память (лекция)	23.09			Виды памяти, механизмы запоминания	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Практикум Диагностика
5	Память (практикум)	30.09					
6	Мышление (лекция)	7.10			Мыслительные операции, активизация мышления, теория интеллекта.	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Практикум Диагностика
7	Мышление (практикум). Интеллект.	14.10					
8	Творческие способности. Креативность.	21.10			Креативность, творчество, стереотип мышления	Участвовать в дискуссии, вести полемику;	
9	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия.	28.10			Специализация полушарий, различия функций.	Определение причинно-следственной зависимости; Установление существенных и несущественных	Зачет

					свойств объектов (понятий)	
Раздел 3 Личность.						
10	Личность.	11.11		Личность, как единство социального и биологического	Определение причинно-следственной зависимости	
11	Психоаналитическая теория личности (З. Фрейд).	18.11		Роль сознательного и бессознательного в структуре личности.	Формулирование выводов по результатам анализа.	
12	Индивидуальная теория личности (А. Адлер).	25.11		Навыки анализа поведения человека.	Формулирование выводов по результатам анализа.	
13	Бихевиоризм.	2.12		Позитивное подкрепление желательного поведения.	Формулирование выводов по результатам анализа.	
14	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу).	9.12		Концепция становления личности, иерархия потребностей.	Формулирование выводов по результатам анализа.	
15 16	Темперамент (лекция) Темперамент (практикум).	16.12 23.12		Навыки самоанализа, углубление самопонимания.	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Контрольный тест Диагностика

17	Характер	30.12		Индивидуальные черты характера.	Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий)	
18	Самопознание «Я - концепция».	13.01		Структура и функции самосознания.	Формулирование выводов по результатам анализа.	
19	Самоотношение.	18.01		Формирование адекватной самооценки.	Приведение контраргументов для неверных утверждений	
20	Эмоции и чувства (лекция)	25.01		Эмоциональная регуляция, виды эмоций.	Распознавание эмоционального состояния людей	Практикум
21	Эмоции и чувства (практикум).	1.02				
22	Любовь.	8.02		Разные стороны чувства любви, предмет любви.	Умение строить отношения с окружающими	
23	Экология любви.	15.02		Ответственное отношение к чувствам других людей.	Умение строить отношения с окружающими	
24	Дружба.	22.02		Навыки конструктивного поведения.	Умение строить отношения с окружающими	
Раздел 4 Саморегуляция						

25	Стресс.	1.03		Выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовой ситуации.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	Практикум
26	Саморегуляция.	15.03		Релаксация, самовнушение, ресурсные состояния.		Практикум
27	Обобщающий урок	22.03				
28	Профилактика аддиктивного поведения.	29.03		Стадии формирования зависимого поведения.	Приведение контраргументов для неверных утверждений	
29	Позитивное мышление.	12.04		Навыки и приемы позитивного мышления.	Формировать собственную оценку	
Раздел 5 Возрастная психология.						
30	Психологические особенности развития ребенка.	19.04		Особенности, принципы позитивного воспитания.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	
31	От рождения до школы	26.04		Критические периоды детства	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	
32	Подростковый возраст.	3.05		Особенности, характерные реакции.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	
33	Юность	10.05		Особенности, выбор цели в жизни, «самопрогр	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	

				амирование » на успех.		
34	Зачетный урок	17.05				Зачет
35	Закрепление. Обобщение.	24.05			Формулирование выводов по результатам анализа.	
	Всего	35 часов				

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

10 КЛАСС

Диагностический инструментарий

Раздел 1. Введение

1. Тест «Какой вы психолог?» (Московина Л. Энциклопедия психологических тестов)

Раздел 2. Познавательные процессы, способности

1. Тест «Корректурная проба»
2. Упражнения «Логичность», «Сложные аналогии»
3. Методика ШТУР.
4. Тест «Насколько я левша?» (Жариков Е, Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»).
5. Тест «Воображение» И. В. Дубровина

Раздел 3. Личность

1. Мини - тест «Мои ценности»
2. Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации» А. Маслоу
3. «Теплинг – тест» Е. П. Ильина для ориентировочного выявления типа своей нервной системы
4. Тест –опросник Г. Айзенка
5. Упражнение «Характер»
6. Тест «Настоящий друг» (Психология личности. Тесты, опросники, методики. Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)

Раздел 4. Саморегуляция.

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности
2. Тест «Вы умеете быть счастливым?»

Раздел 5. Возрастная психология

1. Упражнение «Проблема смысла жизни»
2. Упражнение «Мой день через 10 лет»

11 КЛАСС

Диагностический инструментарий

Раздел 1. Структура, функции и средства общения.

1. Тест «КОС» Методика изучения коммуникативных и организаторских умений.
2. Д. Коновалов. Тест «Понимаете ли вы язык жестов?» (Жариков Е, Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»).

3. Тест «Три Я»

4. 12 рекомендаций Дейла Карнеги. Тест «Манипулятор» (А. С. Прутченков Наедине с собой.)

Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации

1. Упражнение «Безоценочное общение». Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций».

2. Тест «Умеете ли вы слушать»

3. Упражнения «Комплимент», «Самопрезентация».

Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов

1. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»

2. Упражнение «Разногласие».

Раздел 4. Психология семейных отношений.

1. Упражнение «Неприятность на работе»

2. Методика «РОП» (Ролевые ожидания и притязания в браке. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии под. ред. М. К. Тутушкиной)

Раздел 5. Психология малых групп.

1. Тест на выявление ценностно-ориентационного единства класса (ЦОЕ).Фридман Л. М.

2. Упражнение «Предвыборная программа»

3. Тест «Поддаётесь ли вы чужому мнению».

4. Упражнение «Умей сказать «нет!»»

Раздел 6. Деловое общение.

1. Ролевая игра «Приём на работу»

2.Тест Голланда «Профессиональные предпочтения» и другие профориентационные тесты.

3. Опросник на выявление профессиональных склонностей «ДДО».

10 класс

Контрольные вопросы к разделу «Познавательные процессы и способности».

1. Дайте определение познавательных процессов.
2. Что такое внимание и для чего необходимо человеку?
3. Какие виды внимания вы знаете? Чем они отличаются?
4. Опишите различные характеристики внимания.
5. Какие факторы влияют на устойчивость и продуктивность внимания?
6. Что такое рассеянность?
7. Расскажите о способах развития внимания.
8. Что такое память?

9. Охарактеризуйте основные процессы памяти.
10. Какие виды памяти вы знаете? По каким критериям разделяются виды памяти.
11. Проанализируйте, чем произвольная память отличается от произвольной.
12. От чего зависит продуктивность запоминания?
13. Что такое мнемотехника? Опишите некоторые приемы развития памяти.
14. Что такое мышление?
15. Какие виды мышления вы знаете?
16. В чем состоят особенности мыслительных операций?
17. Какие факторы влияют на продуктивность мышления? Как можно развивать мышление?
18. Что такое способности?
19. Каковы условия развития способностей и реализации их в деятельности?
20. Что такое талант?
21. Дайте определение интеллекта.
22. Что такое креативность? Откуда произошел этот термин?
23. Опишите некоторые способы развития творческих способностей.
24. В чем состоит «функциональная асимметрия мозга»?
25. Проанализируйте различия в функциях правого и левого полушарий, отражающиеся на поведении человека.
26. В каких профессиях могут быть наиболее успешны люди с доминирующим левым полушарием? Правым? Почему?

Контрольные вопросы к разделу «Личность».

1. Каковы главные условия развития и формирования личности?
2. Охарактеризуйте структуру личности: что составляет «почву, корни, ствол, крону» личности?
3. Каковы главные факторы формирования характера человека?
4. что включает мотивационно-потребностная сфера человека?
5. Что такое «теории личности»? Какие теории вы знаете?
6. Охарактеризуйте представления З. Фрейда о сознательном и бессознательном в психике человека.
7. В чем, согласно Фрейду, состоит сущность Ид?
8. Охарактеризуйте сущность Эго.
9. Каковы особенности Супер-Эго?
10. Назовите основные понятия теории личности по Адлеру.
11. Каково происхождение «комплекса неполноценности», согласно Адлеру?
12. Охарактеризуйте классификацию типов личности по Адлеру.

13. Каковы основные позиции гуманистической теории личности?
14. Охарактеризуйте основные потребности, согласно «пирамиде» Маслоу.
15. Назовите виды любви по Маслоу. В чем их различия?
16. Что такое самоактуализация? Как эта потребность влияет на жизнь человека?

11 класс

«Контрольные вопросы к разделу

«Условия и технологии эффективной коммуникации»:

1. Какова роль первого впечатления?
2. Что такое «эффект ореола»?
3. Охарактеризуйте основные ошибки межличностного восприятия?
4. Что такое казуальная атрибуция?
5. Какова роль установки в межличностном пространстве?
6. Что такое психологические защитные механизмы?
7. Какие существуют общие характеристики защитных механизмов?
8. Как могут влиять психологические защиты на поведение человека?
9. Что такое барьеры общения?
10. Приведите примеры влияния на общение различных видов барьеров?
11. Насколько высока роль стереотипизации в общении?
12. Почему желательно использования безоценочные суждения.
13. Что такое саботажники общения? Приведите примеры.
14. Приведите примеры приемов снижения эмоциональной напряженности в «накаленной ситуации».
15. Как можно управлять своими эмоциями и чувствами?
16. Какие существуют техники конструктивного выражения собственных негативных эмоций?
17. В чем заключаются преимущества конструктивного общения?
18. Что такое активное слушание?
19. В каких случаях наиболее эффективно пассивное слушание?
20. Что такое эмпатия?
21. Какие существуют правила эмпатического слушания?
22. Что вы знаете о направленности комплиментов?
23. Правила подачи комплиментов.
24. Чем отличается похвала от поддержки?

25. Что такое самопрезентация?

26. Какие эффекты межличностного восприятия и факторы могут использоваться для эффективной самопрезентации?

Определение психологических защит:

1. Об оскорблении, которое было нанесено близким человеком (мужем), жена старается забыть, чтобы сохранить нормальные отношения.
2. Мать – не очень аккуратная хозяйка – упрекает дочь в том, что та вечно разбрасывает вещи и не убирает в доме.
3. Поговорка «Вор каждого подозревает».
4. Человек, страдающий от ужасающих личных неудач, может стать неспособным рассказать об этом своем тяжелом жизненном опыте
5. Ребенок, которого только что наказали родители, подходит к шкафу и ломает игрушки младшей сестры.
6. Ученик, который получил «2», как он считает несправедливо, выходит из школы и пинает сидевшего у крыльца щенка.
7. Начальник критикует сотрудницу, и дома она реагирует вспышками ярости на незначительные провокации со стороны мужа и сына.
8. Реакция больного после того, как врач сообщает ему о смертельной болезни: «Это неправда! Со мной такого не могло случиться!».
9. Юноша не верит тому, что рассказывают ему об измене его девушки с его лучшим другом.
10. Езда в автомобиле с безрассудно высокой скоростью.
11. Реакция на обиду – «надуться и не разговаривать».
12. Женщина с сильными неосознаваемыми садистическими наклонностями начинает писать детективные романы.

Ответы:

1. Вытеснение – 1, 4.
2. Проекция – 2, 3.
3. Замещение – 5, 6, 7.
4. Отрицание – 8, 9.
5. Регрессия – 10, 11.
6. Сублимация – 12.

Задания по теме «Конфликты»

Опишите стили разрешения конфликтов

В.1 Стил ь Сотрудничества

Стиль Уклонения

В.2 Стиль Приспособления

Стиль Компромисса

В.3 Стиль Конкуренции

Стиль Уклонения