

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 9 Г. БЕЛГОРОДА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

«Рассмотрено»  
на заседании педагогического совета  
от "\_30\_"\_08\_\_20\_23\_ г  
Протокол № \_\_\_\_1\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор ОГБОУ  
«Лицей № 9 г. Белгорода»  
\_\_\_\_\_/Е.Г Петренко/  
"\_31\_"\_\_08\_\_20\_\_ г.  
Приказ №\_\_\_\_547\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа социально-гуманитарной направленности  
"Тропинка к своему Я"  
(модифицированная)

Возраст обучающихся: 12 - 14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Суворова Алина Дмитриевна, педагог  
дополнительного образования

Белгород – 2023г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тропинка к своему Я» для 6 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования на основе авторской программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2017

### Цели изучения курса

**освоение знаний** о природе социальных групп; чем одна социальная группа отличается от другой; как и почему образуются эти группы; когда группа становится коллективом; влияет ли группа на входящих в нее людей; может ли влиять на группу каждый из ее членов; какие межличностные отношения развиваются в группе; что представляют собой неформальные молодежные объединения; почему возникают конфликты и можно ли их избежать;

**овладение** начальными исследовательскими умениями проводить наблюдения, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;

**развитие** интереса и устойчивого мотива познания себя, своих возможностей и личностных качеств, окружающего мира, привитие истинных человеческих ценностей;

**воспитание** толерантного отношения к представителям разных социальных групп, развитие системы справедливых оценочных суждений;

**применение** полученных знаний и умений для развития своей индивидуальности, что связано с пониманием своих стереотипов и предрассудков, негативного восприятия представителей других социальных групп.

### Задачи:

#### Теоретические

- Овладеть основной психологической терминологией в рамках программы.

#### Практические:

- Создание системы целевых ориентации подростка, которые бы определили ближайшие, средние и более далекие перспективы.
- Научить адекватно воспринимать и оценивать людей в окружающем социуме.
- Формировать навыки взаимодействия в группе.
- Показать многообразие межличностных отношений.
- Овладеть формами и способами общения.

#### Знания:

- Знать виды групп и формы взаимодействия в группах.
- Формировать понятие социальной нормы.
- Знать влияние социальных установок на восприятие другого человека.
- Понимать значение рефлексии.

- Владеть информацией о конфликте и его видах.
- Знать стратегии поведения в конфликтных ситуациях и способы выхода из конфликтов.
- Активно работать с литературой, (анализируя тексты, выделяя главные мысли, самостоятельно составлять доклады по темам)

#### Умения:

- Строить взаимоотношения в малых группах.
- Выбирать формы поведения соответствующие ситуациям.
- Пользоваться социальной нормой поведения при взаимодействии.
- Избегать личностных ролевых конфликтов.
- Осуществлять рефлексия.
- Видеть причины типичных человеческих поступков.
- Вырабатывать стратегии поведения в конфликте.
- Анализировать результаты конфликтных ситуаций.

### **Формы и режим занятий**

**Срок реализации программы:** 1 год. Объем учебной нагрузки – 76 часа.

**Режим занятий:** Занятия проводятся – 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 05 минут.

**Формы занятий:** Занятия носят гибкий характер с учетом предпочтений, способностей и возрастных особенностей обучающихся. Построение занятия включает в себя фронтальную, индивидуальную и групповую работу, работу над проектами, лекции, семинары, практические работы.

#### **Требования к обучающимся**

Программа предусмотрена для обучающихся 12-14 лет построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Занятия проводятся в кабинете, оборудованном согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В связи с ориентированностью программы на практическую индивидуальную (групповую) работу максимальное количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек (составляет 12 человек)

#### **Методы образовательной деятельности**

– метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;

– метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;

– исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.

– проблемного изложения материала, когда перед обучающимися ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;

- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.
- соревнования и конкурсы,
- защиты проектных работ,
- создание творческих работ для выставки.

Каждый кейс оставляется в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности, и состоит из теоретической и практической части.

#### **Форма организации учебных занятий:**

- беседа;
- лекция;
- творческая мастерская;
- творческий отчет;
- практическая работа.

#### **Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия является важным моментом работы с группой, позволяющим объединять детей, создавая атмосферу группового доверия.

2. Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что запомнилось, зачем они это делали.

3. Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Позволяет активизировать детей, поднять их настроение, или снять чрезмерное напряжение.

4. Основная часть представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач развивающего комплекса. Последовательность предполагает чередование деятельностей, смену психофизического состояния детей.

5. Заключительная часть предполагает ретроспективную оценку занятий в двух аспектах: эмоциональном и смысловом. Дети дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу; сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос как может помочь им в жизни полученный опыт переживаний и взаимоотношений.

#### **Виды контроля и формы подведения итогов**

Форма аттестации – деловая игра.

Итоговая оценка развития личностных качеств учащегося производится по трём уровням:

- «высокий»: положительные изменения личностного качества учащегося в течение учебного года признаются как максимально возможные для него;
- «средний»: изменения произошли, но учащийся потенциально был способен к большему;
- «низкий»: изменения не замечены.

Результатом усвоения обучающимися Программы по каждому уровню являются: устойчивый интерес к занятиям, адекватный уровень тревожности.

### **Требования к уровню подготовки (планируемые результаты)**

#### ***Предметные результаты:***

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- *нормы и правила, существующие в мире;*
- *основные понятия социальной психологии;*
- *основные понятия конфликтологии.*
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

#### ***Личностные УУД:***

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

#### ***Познавательные УУД:***

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)

– обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

**Регулятивные УУД:**

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

**Коммуникативные УУД:**

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

**Учебный план**

№ п/п	Разделы Программы	Количество часов	Формы контроля
		1 год	
<b>1 Блок «Я и другие»</b>			
1.	Раздел 1. Эмоциональная сфера человека	12	Практическая работа, работа в парах
2.	Раздел 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека	9	Работа в группах
3.	Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба	8	Дискуссия, рефлексия
4.	Раздел 4. Взросление и взаимоотношения с родителями	3	Беседа, индивидуальная работа
<b>2 Блок «Познаю себя»</b>			
1.	Раздел 5. Я-концепция и ее ключевые компоненты	14	Беседа, индивидуальная работа
2.	Раздел 6. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	7	Диагностика
3.	Раздел 7. Эмоциональный мир	12	Соревнование, беседа

	человека		
4.	Раздел 8. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	5	Диагностика, соревнование, анкетирование
5.	Раздел 9. Мотивационная сфера личности	4	Беседа, диагностика
6.	Резерв	2	Диагностика
Всего часов (38 недель):		76	

### Учебно-тематический план

N п/п	Название раздела и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 Блок «Я и другие»</b>				
<b>I</b>	<b>Эмоциональная сфера человека</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
	Вводное занятие. Знакомство группы.	1	1	-
	Вводное занятие. Мотивация на занятия.	1	1	-
	Эмоциональный интеллект.	1	0,5	0,5
	Эмоциональный интеллект.	1	0,5	0,5
	Закон «прорыва плотины»	1	0,5	0,5
	Закон скрытности	1	0,5	0,5
	Закон обратного эффекта	1	0,5	0,5
	Передача чувств «по наследству»	1	0,5	0,5
	Взаимосвязь разума и эмоций	1	0,5	0,5
	Эффект обратного действия	1	0,5	0,5
	Психогигиена эмоциональной жизни.	1	0,5	0,5
	Властелин эмоций.	1	0,5	0,5

<b>II</b>	<b>Социальное восприятие: как узнать другого человека</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
	Как мы получаем информацию о человеке.	1	1	-
	Учимся понимать жесты и позы.	1	0,5	0,5
	Жесты.	1	0,5	0,5
	Невербальные признаки обмана.	1	0,5	0,5
	Понимание причин поведения людей.	1	0,5	0,5
	Впечатление, которое мы производим.	1	0,5	0,5
	Из чего складывается впечатление о человеке?	1	0,5	0,5
	Что такое наблюдательная сензитивность	1	0,5	0,5
	Развиваем наблюдательную сензитивность	1	0,5	0,5
<b>III</b>	<b>Межличностная привлекательность: любовь, дружба</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
	Привлекательность человека.	1	0,5	0,5
	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	0,5	0,5
	Дружба. Четыре модели общения.	1	0,5	0,5
	Романтические отношения и влюбленность.	1	0,5	0,5
	Романтические отношения или влюбленность.	1	0,5	0,5

	Любовь. Переживание любви.	1	0,5	0,5
	Половая идентичность и ее развитие у подростков.	1	1	-
	Что помогает и мешает любви?	1	1	-
<b>IV</b>	<b>Взросление и взаимоотношения с родителями.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Взросление и отношения с родителями	3	1	2
<b>2 Блок «Познаю себя»</b>				
<b>V</b>	<b>Я-концепция и ее ключевые компоненты</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	Я - концепция.	1	0,5	0,5
	Самоуважение.	1	0,5	0,5
	Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.	1	0,5	0,5
	Самоконтроль. Сила воли.	1	0,5	0,5
	Уверенность в себе	1	0,5	0,5
	Пол как ключевой аспект Я.	1	0,5	0,5
	Личностные особенности мужчин и женщин:	1	0,5	0,5
	Портрет мужчины (внешность, характер, поведение).	1	0,5	0,5
	Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1	0,5	0,5
	Личностные особенности	1	0,5	0,5

	мужчин и женщин: уметь принять.			
	Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.	1	0,5	0,5
	Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.	1	0,5	0,5
	Картина моей личности. Окно Джо Гарри.	1	0,5	0,5
	Реальное, идеальное, социальное – Я.	1	0,5	0,5
<b>VI</b>	<b>Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1	1	-
	Внутренний Ребенок: какой он?	1	1	-
	Внутренний Ребенок бывает разным: естественный и приспособившийся.	1	1	-
	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	1	0,5	0,5
	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1	0,5	0,5
	Мои три эго-состояния (арт-техника).	1	-	1
	Арт-терапия: практическая работа	1	-	1
<b>VII</b>	<b>Эмоциональный мир человека</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Психические состояния и их	1	1	-

	свойства.			
	Напряжение.	1	1	-
	Приемы внешней регуляции состояния.	1	-	1
	Приемы внутренней регуляции состояния.	1	-	1
	Приемы саморегуляции	1	-	1
	Настроение.	1	1	-
	Настроение и активность человека.	1	0,5	0,5
	Возрастной аспект состояний	1	0,5	0,5
	Состояния подростков.	1	0,5	0,5
	Стресс и стрессоустойчивость	1	0,5	0,5
	Мои ресурсы.	1	0,5	0,5
	Эмоции и чувства.	1	0,5	0,5
<b>VIII</b>	<b>Психофизиологические особенности человека и работа с информацией</b>	<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>
	Способы восприятия информации	1	1	-
	Способы переработки информации	1	1	-
	Темп работы с информацией	1	0,5	0,5
	Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией	1	-	1
	Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией	1	-	1

<b>IX</b>	<b>Мотивационная сфера личности</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1	1	-
	Привычки, интересы, мечты.	1	1	-
	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1	0,5	0,5
	Заключительное занятие.	1	0,5	0,5
	Резерв	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>76</b>	<b>41,5</b>	<b>34,5</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Эмоциональная сфера человека**

**Теория:** Почему нам нужно изучать чувства? Слово и чувство. Основные законы психологии эмоций. Эффект обратного действия. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству.

**Практика:** Психогигиена эмоциональной жизни. Навыки невербальной демонстрации различных эмоций.

### **Раздел 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека**

**Теория:** Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Мимика. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается первое впечатление о человеке. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание.

**Практика:** ролевые игры

### **Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба**

**Теория:** Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюблённость. Любовь. Половая идентичность и её развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и что мешает любви.

**Практика:** анализ ситуаций, рефлексия взаимоотношений со сверстниками.

### **Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями**

**Теория:** Изучение внутренних изменений происходящих в подростковый период. Обсуждение особенностей изменения отношений с родителями, желание выразить появившееся чувство взрослости прежде всего в отношениях с родителями. Права и обязанности подростков как взрослых. Как улучшить взаимоотношения со сверстниками.

**Практика:** игры, конкурсы, анализ ситуаций.

### **Раздел 5. Я-концепция и ее ключевые компоненты**

**Теория:** Расширение самосознания подростков. Возможность говорить о своих чувствах, анализировать их, размышлять о них в безопасной для себя обстановке.

**Практика:** мини-тренинги

### **Раздел 6. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель**

**Теория:** Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель.

Особенности проявления этих состояний

**Практика:** ролевые игры, анализ ситуации

### **Раздел 7. Эмоциональный мир человека**

**Теория:** Ознакомление обучающихся с особенностями эмоциональной сферы подростка. Создание условий для осознания подростками своей эмоциональной сферы.

**Практика:** Приемы внешней и внутренней регуляции состояния.

### **Раздел 8. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией**

**Теория:** Организация условий для учащихся с целью узнать свои психофизиологические особенности и их ресурсы и ограничения в работе с информацией.

**Практика:** диагностика, мини-тренинги, соревнования

### **Раздел 9. Мотивационная сфера личности**

**Теория:** Изучение особенностей мотивационной сферы личности. Осознание подростками особенностей своей мотивационной сферы.

**Практика:** диагностика, соревнования.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

<b>№ п/п</b>	<b>Печатные пособия</b>
1.	Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии «Формула успеха».
2.	Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя»© Материал из Справочной системы «Образование»: <a href="http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60">http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60</a>
3.	Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Ноутбук
2.	Колонки
3.	Носители с музыкальным сопровождением
4.	Проектор

## Список литературы

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками.– Спб.: Питер, 2007
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4. Клюев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
5. Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела.- Спб.: изд.Речь, 2010.
6. Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни :методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник,
7. Е. С. Андрианова, Д. А. Науменко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
8. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.– Изд. Речь, 2007.
9. Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.