

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

«Рассмотрено»  
на заседании педагогического совета  
от "\_30\_"\_08\_2023\_ г  
Протокол № \_\_\_1\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор ОГБОУ  
«Лицей № 9 г. Белгорода»  
\_\_\_\_\_/Е.Г Петренко/  
"\_31\_"\_08\_2023\_ г.  
Приказ №\_\_\_547\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программе социально-гуманитарной направленности  
"Тропинка к своему Я"

для детей 12 - 14 лет

на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:  
Суворова Алина Дмитриевна, педагог  
дополнительного образования

Белгород – 2023г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа является составной частью дополнительной (общеразвивающей) программы «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 рефлексиию.
- 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.

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

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

**Виды контроля и формы подведения итогов** – деловая игра. Результатом усвоения обучающимися Программы по каждому уровню являются: устойчивый интерес к занятиям, адекватный уровень тревожности.

## 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. Психологические особенности человека и работа с информацией**

**Теория:** Организация условий для учащихся с целью узнать свои психологические 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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела и темы	Количество часов		
		Всего	Дата по плану	Дата по факту
<b>1 Блок «Я и другие»</b>				
<b>I</b>	<b>Эмоциональная сфера человека</b>	<b>12</b>		
	Вводное занятие. Знакомство группы.	1	04.09.2023	
	Вводное занятие. Мотивация на занятия.	1	04.09.2023	
	Эмоциональный интеллект.	2	11.09.2023	
	Закон «прорыва плотины»	1	18.09.2023	
	Закон скрытности	1	18.09.2023	
	Закон обратного эффекта	1	25.09.2023	
	Передача чувств «по наследству»	1	25.09.2023	
	Взаимосвязь разума и эмоций	1	02.10.2023	
	Эффект обратного действия	1	02.10.2023	
	Психогигиена эмоциональной жизни.	1	09.10.2023	
	Властелин эмоций.	1	09.10.2023	
<b>II</b>	<b>Социальное восприятие: как узнать другого человека</b>	<b>9</b>		
	Как мы получаем информацию о человеке.	1	16.10.2023	
	Учимся понимать жесты и позы.	1	16.10.2023	

	Жесты.	1	23.10.2023	
	Невербальные признаки обмана.	1	23.10.2023	
	Понимание причин поведения людей.	1	30.10.2023	
	Впечатление, которое мы производим.	1	30.10.2023	
	Из чего складывается впечатление о человеке?	1	06.11.2023	
	Что такое наблюдательная сензитивность	1	06.11.2023	
	Развиваем наблюдательную сензитивность	1	13.11.2023	
<b>III</b>	<b>Межличностная привлекательность: любовь, дружба</b>	<b>8</b>		
	Привлекательность человека.	1	13.11.2023	
	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	20.11.2023	
	Дружба. Четыре модели общения.	1	20.11.2023	
	Романтические отношения и влюбленность.	1	27.11.2023	
	Романтические отношения или влюбленность.	1	27.11.2023	
	Любовь. Переживание любви.	1	04.12.2023	
	Половая идентичность и ее развитие у подростков.	1	04.12.2023	
	Что помогает и мешает любви?	1	11.12.2023	
<b>IV</b>	<b>Взросление и</b>	<b>3</b>		

	<b>взаимоотношения с родителями.</b>			
	Взросление и отношения с родителями	3	11.12.2023 18.12.2023 18.12.2023	
<b>2 Блок «Познаю себя»</b>				
<b>V</b>	<b>Я-концепция и ее ключевые компоненты</b>	<b>14</b>		
	Я - концепция.	1	25.12.2023	
	Самоуважение.	1	25.12.2023	
	Самоуважение. Опросник самоотношения В.В. Столина.	1	15.01.2024	
	Самоконтроль. Сила воли.	1	15.01.2024	
	Уверенность в себе	1	22.01.2024	
	Пол как ключевой аспект Я.	1	22.01.2024	
	Личностные особенности мужчин и женщин:	1	29.01.2024	
	Портрет мужчины (внешность, характер, поведение).	1	29.01.2024	
	Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1	05.02.2024	
	Личностные особенности мужчин и женщин: уметь принять.	1	05.02.2024	
	Личностные особенности мужчин и женщин: посоветуй себе.	1	12.02.2024	
	Личностные особенности мужчин и женщин: мы такие разные.	1	12.02.2024	

	Картина моей личности. Окно Джо Гарри.	1	19.02.2024	
	Реальное, идеальное, социальное – Я.	1	19.02.2024	
<b>VI</b>	<b>Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель</b>	<b>7</b>		
	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1	26.02.2024	
	Внутренний Ребенок: какой он?	1	26.02.2024	
	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1	04.03.2024	
	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	1	04.03.2024	
	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1	11.03.2024	
	Мои три эго-состояния (арт- техника).	1	11.03.2024	
	Арт-терапия: практическая работа	1	18.03.2024	
<b>VII</b>	<b>Эмоциональный мир человека</b>	<b>12</b>		
	Психические состояния и их свойства.	1	18.03.2024	
	Напряжение.	1	28.03.2024	
	Приемы внешней регуляции состояния.	1	28.03.2024	
	Приемы внутренней регуляции состояния.	1	01.04.2024	
	Приемы саморегуляции	1	01.04.2024	



	Настроение.	1	08.04.2024	
	Настроение и активность человека.	1	08.04.2024	
	Возрастной аспект состояний	1	15.04.2024	
	Состояния подростков.	1	15.04.2024	
	Стресс и стрессоустойчивость	1	22.04.2024	
	Мои ресурсы.	1	22.04.2024	
	Эмоции и чувства.	1	29.04.2024	
<b>VIII</b>	<b>Психофизиологические особенности человека и работа с информацией</b>	<b>5</b>		
	Способы восприятия информации	1	29.04.2024	
	Способы переработки информации	1	06.05.2024	
	Темп работы с информацией	1	06.05.2024	
	Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией	1	13.05.2024	
	Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией	1	13.05.2024	
<b>IX</b>	<b>Мотивационная сфера личности</b>	<b>4</b>		
	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1	20.05.2024	
	Привычки, интересы, мечты.	1	20.05.2024	
	Мотивация помощи и альтруистического	1	27.05.2024	

	поведения.			
	Заключительное занятие.	1	27.05.2024	
	<b>Резерв</b>	<b>2</b>	28.05.2024	
	<b>Итого:</b>	<b>76</b>		