

Муниципальное образование Щербиновский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №1 им. Ляпидевского  
муниципального образования  
Щербиновский район станица Старощербиновская

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета  
протокол № 1 от 30.08. 2023 года  
Председатель педсовета \_\_\_\_\_  
Л.В.Гарькавая

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Я подросток»

Тип программы: образовательная программа социального направления

Количество часов: 34 часа

Класс: 7

Ученик: Хомин Артемий

Учитель: Бражникова Ольга Анатольевна

Программа разработана на основе авторской программы уроков психологии А.В. Микляевой «Я подросток. Я среди других людей», соответствующего Федеральному государственному образовательному стандарту

## **Содержание программы.**

Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих занятий с учащимися 7 классов, которая основана на понимании каждого периода возрастного развития с учетом индивидуально-психологических особенностей, возможностей учащихся.

На занятиях проводится коррекция эмоционально-волевой, личностной сферы детей, развиваются навыки адекватного общения со сверстниками и взрослыми, осуществляется профессиональное самоопределение, процессы самопознания, саморазвития, самовоспитания личности.

Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. На занятиях учащиеся постигают искусство общения, учатся находить выход из различных жизненных ситуаций, правильно выражать свои эмоции, оценивать собственные поступки и поведение окружающих, прогнозировать поведение свое и других, конструктивно разрешать конфликты, формируют собственную культуру самопознания, саморазвития, самовоспитания.

Программа реализуется в соответствии со следующими **принципами** работы:

- гуманизма и ненасильственного взаимодействия с детьми;
- ответственности;
- индивидуального подхода;
- конфиденциальности;
- учета возрастных особенностей;
- уважения прав ребенка на образование и развитие;
- уважение личности ребенка;
- профессиональной ответственности;
- динамического подхода;
- выявления и учета потенциальных возможностей ребенка;

Программа имеет своей **целью** формирование у учащихся навыков самостоятельной деятельности, социальной ответственности, умений ориентироваться в окружающем мире, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

**Основные задачи** занятий:

- развивать адаптивные навыки поведения;
- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- развивать у учащихся навыки общения в различных жизненных ситуациях (со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми);
- воспитывать интерес к самому себе, формировать собственную культуру самопознания, самовоспитания, навыки рефлексии;

- формировать положительные эмоции и чувства
- готовить учащихся к осознанию и пониманию сложностей окружающего мира, развивать их познавательные интересы, толерантность, эмпатийные чувства.

### **Оценка эффективности программы:**

- Снижение негативных эмоций у учащихся.
- Уменьшение числа стрессовых ситуаций, тормозящих процесс адаптации и эмоциональной реабилитации.
- Пополнение запаса положительных эмоций, формирование объективной самооценки, развитие интереса к себе, владение первичными навыками самоанализа.
- Формирование эмпатийных чувств, рефлексии, толерантности.
- Совершенствование навыков личностного общения с окружающими людьми, способов взаимопонимания.
- Овладение способами регуляции поведения эмоциональных состояний

- **Таблица распределения часов**

| Наименование разделов, блоков, тем              | Количество часов |
|---|------------------|
| Раздел 1. Общение и его виды.                   | 7                |
| Раздел 2. Общение и понимание людьми друг друга | 8                |
| Раздел 3. Общение в конфликте.                  | 8                |
| Раздел 4. Психология общения                    | 7                |
| Раздел 5. Формирование жизнестойкости           | 4                |
| Всего   | 34               |

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1. Общение и его виды.**

1. Общаться-это так легко
2. Какая бывает информация?
3. Невербальная информация.
4. О чем говорит наша мимика.
5. О чем говорят наши жесты?

6. Как лучше подать информацию.
7. Как лучше понять информацию.

## **Раздел 2. Общение и понимание людьми друг друга**

8. Барьеры на пути информации.
9. Барьеры, которые я создаю сам.
10. Каналы обработки информации.
11. Стереотипы в общении.
12. Позиции в общении.
13. Доминантность и недоминантность в общении.
14. Стили общения.
15. Мой стиль общения.

## **Раздел 3. Общение в конфликте.**

16. Что такое конфликт?
17. Причины конфликтов.
18. Человек в конфликте.
19. Конфликтные эмоции.
20. Эмоциональная тропинка.
21. Стили поведения в конфликте.
22. Я в «бумажном зеркале».
23. Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.

## **Раздел 4. Психология общения**

24. Манипуляции. Как распознать манипуляции.
25. Способы защиты от манипуляций.
26. Практическое занятие «Я – человек общительный».
27. Доверие в общении.
28. Что такое пассивное и активное слушание.
29. Способы активного слушания.
30. Умею ли я слушать?

## **Раздел 5. Формирование жизнестойкости**

- 31. Чувства как устойчивые психические состояния. Тест «Уверенность в себе»
32. Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом.
  33. Стратегии поведения в стрессовой ситуации: стресс льва и стресс кролика.
  34. Способы снятия нервно-психического напряжения. Обучение приемам релаксации.

## Тематическое планирование

| №  | Содержание занятия                         | Количество часов |
|--|--|------------------|
| <b>Раздел 1. Общение и его виды.</b>                   |  | <b>7</b>         |
| 1.1  | Общаться-это так легко                     |                  |
| 1.2  | Какая бывает информация?                   |                  |
| 1.3  | Невербальная информация.                   |                  |
| 1.4  | О чем говорит наша мимика.                 |                  |
| 1.5  | О чем говорят наши жесты?                  |                  |
| 1.6  | Как лучше подать информацию.               |                  |
| 1.7  | Как лучше понять информацию.               |                  |
| <b>Раздел 2. Общение и понимание людьми друг друга</b> |  | <b>8</b>         |
| 2.1  | Барьеры на пути информации.                |                  |
| 2.2  | Барьеры, которые я создаю сам.             |                  |
| 2.3  | Каналы обработки информации.               |                  |
| 2.4  | Стереотипы в общении.                      |                  |
| 2.5  | Позиции в общении.                         |                  |
| 2.6  | Доминантность и недоминантность в общении. |                  |
| 2.7  | Стили общения.                             |                  |
| 2.8  | Мой стиль общения.                         |                  |
| <b>Раздел 3. Общение в конфликте.</b>                  |  | <b>8</b>         |
| 3.1  | Что такое конфликт?                        |                  |
| 3.2  | Причины конфликтов.                        |                  |
| 3.3  | Человек в конфликте.                       |                  |
| 3.4  | Конфликтные эмоции.                        |                  |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| 3.5  | Эмоциональная тропинка.   |           |
| 3.6  | Стили поведения в конфликте.  |           |
| 3.7  | Я в «бумажном зеркале».   |           |
| 3.8  | Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.                   |           |
| <b>Раздел 4. Психология общения</b>          |   | <b>7</b>  |
| 4.1  | Манипуляции. Как распознать манипуляции.                                    |           |
| 4.2  | Способы защиты от манипуляций.  |           |
| 4.3  | Практическое занятие «Я – человек общительный».                             |           |
| 4.4  | Доверие в общении.  |           |
| 4.5  | Что такое пассивное и активное слушание.                                    |           |
| 4.6  | Способы активного слушания.   |           |
| 4.7  | Умею ли я слушать?  |           |
| <b>Раздел 5. Формирование жизнестойкости</b> |   | <b>4</b>  |
| 5.1  | Чувства как устойчивые психические состояния. Тест «Уверенность в себе»     |           |
| 5.2  | Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом.                              |           |
| 5.3  | Стратегии поведения в стрессовой ситуации: стресс льва и стресс кролика.    |           |
| 5.4  | Способы снятия нервно-психического напряжения. Обучение приемам релаксации. |           |
| <b>Итого:</b>                                |   | <b>34</b> |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения  
Учителей гуманитарного цикла МБОУ СОШ №1  
им. Ляпидевского 29.08.2023 №1

\_\_\_\_\_ Ефименко Л.С.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ДО  
МБОУ СОШ №1 им. Ляпидевского  
Ст. Старощербиновская

\_\_\_\_\_ Бражникова О.А.  
29.08.2023г.