

Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:  
Директор НРМОБУ  
«Куть-Яхская СОШ»

\_\_\_\_\_  
Е.В. Бабушкина  
Приказ от 31.08.2023г.  
№ 514-0

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по курсу «Тропинка к своему Я»

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

\_\_\_\_\_ 6-8 класс \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 1/1 и 17/35/35 \_\_\_\_\_

количество часов в неделю и в год

Составитель:  
Скворцова Н.С.  
педагог-психолог  
высшая квалификационная категория

2023/2024 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями).

Разработана для обучающихся, получающих основное общее образование в общеобразовательных классах для детей с ОВЗ, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» 6-8 классы.

Программа направлена на обеспечение коррекции недостатков в психическом развитии детей с ОВЗ и оказание помощи детям этой категории в освоении основной образовательной программы основного общего образования.

Программа обеспечивает реализацию комплексного индивидуально ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями с учетом особенностей психофизического развития (в соответствии с рекомендациями ТПМПК).

Предлагаемая программа направлена на развитие эмоционально-личностной сферы учащихся, формирование и сохранение психологического здоровья, так как способствует развитию интереса школьника к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности подростка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой.

Программа направлена на формирование у обучающихся следующих умений и способностей:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, выстраивать бесконфликтные отношения с окружающими;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей.

Программа учитывает индивидуальные особенности развития обучающихся.

Существенными особенностями детей с ОВЗ являются неравномерность, мозаичность проявлений недостаточности развития. Для них характерны замедленная скорость приема и переработки сенсорной информации, недостаточная сформированность умственных операций и действий, низкая познавательная активность и слабость познавательных интересов, ограниченность, отрывочность знаний и представлений об окружающем. Дети отстают в речевом развитии (недостатки произношения, аграмматизм, ограниченность словаря).

Недостатки в развитии эмоционально-волевой сферы проявляются в эмоциональной неустойчивости и возбудимости, несформированности произвольной регуляции поведения, слабости учебной мотивации и преобладании игровой. Характерны недостатки моторики, в особенности мелкой, затруднения в координации движений, проявления гиперактивности.

Дети испытывают трудности во взаимодействии с окружающим миром, приводящие к обеднению социального опыта, искажению способов общения с другими людьми. Все это усложняет социализацию, а, следовательно, и социальную адаптацию детей: замедляются процессы усвоения и воспроизводства социального опыта, установления межличностных отношений, благодаря которым человек учится жить совместно с другими.

Для них характерна неадекватная самооценка, переоценка или недооценка собственных возможностей, способностей, достижений. Это связано с замедленным формированием основных структурных компонентов личности – самосознания,

эмоционально-волевой сферы, мотивации, уровня притязаний; ограничением контактов с людьми; реакцией личности на психотравмирующую ситуацию, обусловленную постепенным осознанием своей несостоятельности.

Дети с нарушениями интеллекта испытывают большие трудности при необходимости устанавливать и сохранять в памяти опосредствованные связи, при осуществлении ассоциативного припоминания. Соотношение объемов непосредственного и опосредствованного запоминания у них весьма изменчиво. В младших классах они не умеют пользоваться приемами осмысленного запоминания, и логически связанный материал сохраняется у них в памяти хуже, чем отдельные слова или числа. В старших классах они могут овладеть некоторыми приемами опосредствованного запоминания. На произвольной регуляции психических функций сказывается и недостаточное участие речи.

У детей с ОВЗ отмечается зависимость восприятия от уровня внимания: снижение внимания замедляет скорость восприятия. Внимание младших школьников с задержкой психического развития характеризуется повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте, недостаточной сформированностью произвольного внимания.

Имеет место быть преобладание более простых мыслительных операций, снижение уровня логичности и отвлеченности мышления, трудности перехода к понятийным формам мышления. Неумение ориентироваться в задании, анализировать его, обдумывать и планировать предстоящую деятельность становится причиной многочисленных ошибок.

Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения:

- отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию;
- необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям;
- недостаточной целенаправленностью деятельности;
- малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Для детей с ОВЗ характерны черты психического и психофизического инфантилизма, который проявляется в слабой способности ребенка подчинять свое поведение требованиям ситуации; неумении сдерживать свои желания и эмоции; детской непосредственности; преобладании игровых интересов в школьном возрасте; в беспечности; повышенном фоне настроения; недоразвитии чувства долга; неспособности к волевому напряжению и преодолению трудностей; в повышенной подражаемости и внушаемости; в дефиците познавательной активности при обучении; в отсутствии школьных интересов, несформированности «роли ученика»; быстрой пресыщаемости в любой деятельности.

### **Программа рассчитана для учащихся 6-8 классов с ОВЗ.**

**Цель программы:** создание условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся, развитие эмоционально-личностной сферы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

**Задачи:**

- мотивирование подростков к самопознанию и познанию других людей;
- формирование интереса к внутреннему миру другого человека;
- обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
- формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);

- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;
- повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;

### **Структура занятий**

Занятия поделены на пять этапов:

#### 1. Приветствие

Цель: обозначить начало занятия, установить эмоциональный контакт, подчеркнуть безопасность, обеспечить комфорт.

#### 2. Введение в тему

Цель: настройка на работу, эмоциональное включение в тему занятия, содействие развитию воображения.

#### 3. Основная часть

Цель: научить понимать свое собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и чувства других людей.

#### 4. Завершение занятия

Цель: снятие эмоционального напряжения, закрепление положительных эмоций; подведение итогов.

#### 5. Прощание

Цель: обозначить конец занятия, эмоциональная поддержка.

### **Методы и средства результативности программы.**

Наблюдение и обратная связь от родителей и педагогов об эмоционально-поведенческих изменениях ребенка.

### **Методы работы:**

- Ролевая игра.
- Рисуночные методы. Арт-терапия.
- Элементы сказкотерапии.
- Когнитивные методы.
- Интерактивные методы и разминки.

### **Основные компоненты работы**

- Психологический - коррекция психологических потребностей личности, способствующих формированию отклоняющегося и аддиктивного поведения, создание благоприятного психологического климата в коллективе. Работа с чувствами вины, страха, формированием ответственности, принятием конструктивных решений.
- Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.
- Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.
- Социальный – помощь в социальной адаптации ребенка.

### **Ценностные ориентиры содержания программы.**

Содержание программы направлено на воспитание компетентных и успешных граждан России:

- активно и заинтересованно познающих мир, осознающих ценность труда, науки и творчества;
- умеющих учиться, осознающих важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способных применять полученные знания на практике;

- уважающих других людей, умеющих вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- ориентирующихся в мире профессий, понимающих значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.

## **Содержание программы 6-7 класс.**

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

Почему нам нужно изучать чувства? Слово и чувство. Основные законы психологии эмоций. Эффект обратного действия. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни.

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

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.

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

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

### **Раздел 4. «Обобщение».**

Обучение умению владеть собой, что позволяет подростку самому формировать навыки и умения, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях.

## **Содержание программы 8 класс.**

### **Раздел 1. Я- концепция и ее ключевые моменты.**

Что такое Я- концепция? Самоуважение. Самоконтроль. Самоэффективность. Половая идентичность.

### **Раздел 2. Основные состояния человека: ребенок, взрослый, родитель.**

Основные состояния человека. Рефлексия поведения.

### **Раздел 3. Эмоциональный мир человека.**

Осознание своей эмоциональной сферы. Психические состояния. Настроение. Учимся управлять своим состоянием. Неприятные и приятные состояния. Учимся справляться с трудностями.

### **Раздел 4. Мотивационная сфера личности.**

Осознание своей мотивационной сферы. Мотивы. Привычки. Интересы. Мечты.

### **Учебно – методические пособия:**

Уроки психологии для средней школы по программе «Тропинка к своему Я» (7-8 класс). Автор: О.В.Хухлаева, - М.: Генезис, 2015.

Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост.Мухаметова Р.М.-Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.-112 с.

Психология. Разработки занятий. 8 класс. Сост.Мухаметова Р.М.-Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.-112 с.

**Календарно-тематическое планирование по программе психологического курса  
«Тропинка к своему Я» для 6-8 класса**

**Тематическое планирование в 6 классе 2017-2018 учебный год**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Диагностика эмоционально-личностной сферы.	1
2.	Что значит: «Я подросток?».	1
3.	Как узнать эмоцию?	1
4.	«Я - наблюдатель».	1
5.	Мои эмоции.	1
6.	Эмоциональный словарь .	1
7.	Чувства «полезные» и «вредные».	1
8.	Сказка «Страна чувств».	1
9.	Нужно ли управлять своими эмоциями.	1
10.	Решение психологических задач.	1
11.	Какие чувства мы скрываем?	1
12.	«Я в «бумажном зеркале».	1
13.	Путешествие к центру «Я».	1
14.	Что такое страх?	1
15.	Страхи и «страшилки».	1
16.	Побеждаем все тревоги.	1
17.	Итоговое занятие. Диагностика эмоционально-личностной сферы.	1
		<b>17</b>

**Тематическое планирование в 7 классе 2018-2019 учебный год**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Диагностика эмоционально-личностной сферы.	1
2.	Почему нам нужно изучать свои чувства.	1
3.	Основные законы психологии эмоций.	1
4.	Запреты на чувства.	1
5.	Эффект обратного действия.	1
6.	Передача чувств по наследству.	1
7.	Психогигиена эмоциональной жизни.	1
8.	Как мы получаем информацию о человеке.	1
9.	Учимся понимать жесты и позы.	1
10.	Учимся понимать жесты и позы. (продолжение).	1
11.	Жесты.	1
12.	Невербальные признаки обмана.	1
13.	Понимание причин поведения людей.	1
14.	Понимание причин поведения людей. (продолжение)	1
15.	Из чего складывается впечатление о человеке.	1
16.	Впечатление которое мы производим.	1
17.	Способы понимания социальной информации.	1
18.	Влияние эмоций на познание.	1
19.	Злость и агрессия.	1
20.	Как справиться со злостью.	1

21.	«Лист гнева».	1
22.	Страх оценки.	1
23.	«А что они обо мне подумают?»	1
24.	Обида.	1
25.	Как простить обиду?	1
26.	«А чем я виноват?»	1
27.	Что такое эмпатия?	1
28.	Развиваем эмпатию.	1
29.	Эмпатия в действии	1
30.	Способы выражения чувств.	1
31.	Половая идентичность.	1
32.	Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	1
33.	Взаимность и обоюдная привлекательность.	1
34.	Дружба. Четыре модели общения.	1
35.	Обобщение темы. Диагностическое занятие (коммуникативная сфера)	1
		<b>35</b>

### Тематическое планирование в 8 классе 2019-2020 учебный год

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Диагностика эмоционально-личностной сферы.	1
2.	Я- Концепция и ее ключевые компоненты.	1
3.	Я- Концепция.	1
4.	Самоуважение.	1
5.	Самоконтроль.	1
6.	Самоэффективность.	1
7.	Пол как ключевой аспект Я.	1
8.	Личностные особенности мужчин и женщин.	1
9.	Основные состояния человека: ребенок, взрослый, родитель.	1
10.	Три состояния личности: ребенок, взрослый, родитель.	1
11.	«Внутренний Ребенок: какой он?»	1
12.	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1
13.	Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	1
14.	Внутренний взрослый: истинный и мнимый	1
15.	Эмоциональный мир человека.	1
16.	Эмоции и чувства.	1
17.	Психические состояния и их свойства.	1
18.	Напряжение.	1
19.	Настроение.	1
20.	Настроение и активность человека.	1
21.	Как управлять своим состоянием.	1
22.	Как изменить свое состояние.	1
23.	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1
24.	Стресс.	1
25.	Трудные ситуации и развитие.	1
26.	Мотивационная сфера личности.	1

27.	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1
28.	Привычки, интересы, мечты.	1
29.	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1
30.	Мои плюсы и минусы.	1
31.	Мои недостатки.	1
32.	Как превратить недостатки в достоинства.	1
33.	Автопортрет.	1
34.	Время взрослеть.	1
35.	Обобщение темы. Диагностическое занятие (коммуникативная сфера)	1
		<b>35</b>

### **Список литературы.**

1. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
2. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
3. Райс Ф. «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г
4. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе» (7-8 классы).- М.: Генезис, 2005.-167 с.
5. Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост.Мухаметова Р.М.-Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.-112 с.
6. Психология. Разработки занятий. 8 класс. Сост.Мухаметова Р.М.-Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.-112 с.