

**ПРОГРАММА**  
**элективного курса**  
**«Психология человека»**  
**10–11 классы**  
**64 часа**

**Москва, 2021**

## **1. Планируемые результаты освоения элективного курса**

### **Личностные:**

- готовность проявлять толерантное сознание и поведение в поликультурном мире;
- готовность проявлять бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- готовность проявлять эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- готовность осуществить осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- готовность понимать профессиональную деятельность как возможность участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

### **Метапредметные:**

- способность получать необходимую информацию из различных источников, ориентироваться в них;
- способность критически относиться к информации с учетом ее технической инфраструктуры, контекста (социокультурного и идеологического);
- способность применять полученную информацию с учетом цели деятельности;
- способность осуществлять ориентацию в динамично изменяющейся культурной ситуации;

- способность инициировать, поддерживать и регулировать персональные отношения с другими на основе уважения их ценностей, верований, культуры;
- способность формулировать свою позицию и отстаивать ее при столкновении с чужой волей, умение обосновывать свою позицию, противостоять чужому давлению и настаивать на своем, используя адекватные языковые средства;
- способность удерживать две или более позиций одновременно, находить точки их соприкосновения и принимать решение с учетом разных позиций;
- способность регулировать и разрешать конфликты;
- способность управлять своими действиями и достигать намеченной цели, несмотря на разного рода помехи и усталость, в том числе в познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность осознавать свои чувства, желания и побуждения;
- способность принимать решение в ситуации конфликта побуждений и чувств, а также умение брать на себя ответственность;
- способность встать в практическое (преобразующее) отношение к собственной жизнедеятельности.

**Предметные:**

- способность получать знания о способах изучения поведения (активности) человека в проекции различных психологических подходов, о специфике проектирования средств вмешательства в активность человека в случае необходимости;
- способность раскрывать на примерах изученные теоретические положения и понятия психологии;

- способность проектировать условия и средства продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности;
- способность оценивать ситуации межперсональных контактов с различных точек зрения, определять природу противоречий, затрудняющих продуктивный характер коммуникаций.
- способность различать житейское и научное толкования внутреннего мира человека на основе заданных критериев дифференциации;
- способность формулировать аргументированные суждения, объясняющие психологическую природу различных форм активности человека;
- способность применять знания о родовых способностях человека, их природе, способах освоения в процессе развития и социализации.

## **2. Содержание учебного курса**

### **Я – человек. Кто я?**

Индивидуальная работа «Я сам о себе» и/или «Я глазами других людей». Проблематизация. Психология практическая и научная. Методы научной и практической психологии. Актуализация значений (объяснительных схем), определяющих содержание психологического знания обучающихся о человеке (подростке).

### **Что такое психика и как она устроена**

Психика как особое образование, существующее у животных и человека. Механизмы психики. Психические явления. Нужда и потребность. Как возникают потребности? Как потребности начинают диктовать стратегию активности? Откуда берутся цели активности животного и человека? Место эмоций в схеме поведения животного и человека. Кто думает: мозг или человек (животное)? Интеллектуальное поведение животных. Психологическое изучение животного и человека. Познаваема ли психика? Что имеют в виду, когда говорят о развитии психики?

## **Как работает сознание**

Когда мы говорим, что человек обладает сознанием? Деятельность и сознание. Неосознаваемые процессы в психической активности человека, их природа и проявления. Синонимичны ли термины подсознательно, бессознательно, неосознанно... Механизмы психологической защиты. Защитное поведение. Что можно считать нарушением психики? Человек знает больше, чем может об этом сказать. Как формируются образы сознания? Психологические образования, определяющие принадлежность к роду человеческому.

### **«Человек привычки»**

«Привычка свыше нам дана ..., или О чем написал поэт?» Управление поведением как управление образами нашего сознания. «Человек привычки» как сила, которая нами управляет. Сколько у человека привычек? Вредные и полезные привычки. Кому и зачем нужны вредные привычки? Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга. Выявление ресурсов коммуникации и коммуникативных барьеров – феноменология общения «по привычке». Как быть с плохими привычками: борьба с самим собой или ... ? Как происходит отучивание от привычек? Конструктивное и защитное поведение.

### **«Человек воли»**

Высшая психическая функция как функциональный орган человека (А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин). Как мы учимся управлять собою и другими людьми. Насильственное и ненасильственное управление. Насилие явное и скрытое. Слабоволие и способы его понимания, или О чем мы спрашиваем, задавая вопрос: «У тебя есть сила воли?» Сила воли как способность управлять своим умом.

### **«Человек нравственный»**

Человек как индивид, как субъект, как индивидуальность и как личность. Зачем так много слов? Быть или не быть личностью? Что такое нравственный

выбор? «Хороший человек с плохим характером» – кто это? Личность и подвиг. Личность и нравственное подвижничество.

### **Возрасты жизни человека**

Хронотоп жизни человека. Периоды (возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста. Нужно ли обычному человеку знание периодизации развития. Чем измеряется возраст людей, живущих в различные исторические эпохи, в различных формациях? Возраст биологический и психологический. Как понимать переходы от одного возраста к другому? Для чего в племени (общине) устраивается инициация?

### **Люди обычные и необычные: одаренность, расстройства поведения**

От чего зависит развитие ребенка. Физиологическое созревание и целенаправленное воспитание: что важнее. Психологически гармоничный путь развития. Гении, одаренные, «умственно отсталые»: кто они. Чем человек наделен от природы и что формируется в нем прижизненно. Интеллектуальный коэффициент как показатель одаренности. Как послушный малыш превращается в «трудного ребенка». Может ли «трудный» стать «девиантом». Девиантное поведение человека, научное объяснение его природы. Что известно об умственной отсталости.

### **Подросток в книге и жизни**

Что известно о подростке? Гормональный бунт подросткового возраста: о чем говорят физиологи. Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития. Задачи возраста: почему самоопределение становится проблемой. Потребность в смысле жизни и жизненная перспектива. Я – вчера, Я – сегодня, Я – завтра: привычка «обдумывать свою жизнь». Как научиться рефлексии. Подросток глазами взрослых людей и подросток сам о себе: о чем рассказывают самоописания. Личные границы человека в отношениях с другими. Чем определяются психологические

границы подростка в отношениях с миром. Управляемость поведения в подростковом возрасте. Тренинг управления чувствами и эмоциями.

### **Цифровой образ жизни современного человека**

«VUCA-мир» как метафора современной жизни. Виртуальная реальность – продукт культурного развития человека. Электронный мир: современная трактовка искусственной реальности жизни. Ценности цифровой эпохи. «Цифровой разрыв» между родителями и детьми. Проблема межпоколенческих отношений. «Цифровой образ жизни» современного подростка. «Цифровые аборигены»: мифы и реальность. Становятся ли современные дети умнее или глупее предыдущего поколения. Безопасность как потребность человека. Риски, угрозы и опасности онлайн-среды. Индивидуальное восприятие риска.

### **3. Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>I. Я – человек. Кто я?</b>		
1	Вводное занятие	1
2	Индивидуальная работа «Я сам о себе» и/или «Я глазами других людей».	1
3	Психология практическая и научная	1
4	Методы научной и практической психологии	1
<b>II. Что такое психика и как она устроена</b>		
5	Психика как особое образование, существующее у животных и человека	1
6	Механизмы психики	1
7	Психические явления	1
8	Нужда и потребность. Возникновение потребностей	1
9	Зависимость стратегии активности от потребностей	1

10	Цели активности животного и человека	1
11	Место эмоций в схеме поведения животного и человека	1
12	Интеллектуальное поведение животных	1
13	Психологическое изучение животного и человека	1
14	Познаваема ли психика?	1
15	Развитие психики	1
<b>III. Как работает сознание</b>		
16	Когда мы говорим, что человек обладает сознанием?	1
17	Деятельность и сознание	1
18	Неосознаваемые процессы в психической активности человека, их природа и проявления	1
19	Подсознательно, бессознательно, неосознанно	1
20	Механизмы психологической защиты. Защитное поведение	1
21	Что можно считать нарушением психики?	1
22	Формирование образов сознания	1
23	Психологические образования, определяющие принадлежность к роду человеческому	1
<b>IV. «Человек привычки»</b>		
24	Управление поведением как управление образами нашего сознания	1
25	«Человек привычки» как сила, которая нами управляет	1
26	Сколько у человека привычек? Вредные и полезные привычки	1
27	Кому и зачем нужны вредные привычки?	1
28	Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга	1
29	Выявление ресурсов коммуникации и коммуникативных барьеров – феноменология общения «по привычке»	1



30	Как быть с плохими привычками: борьба с самим собой или ... ?	1
31	Как происходит отучивание от привычек?	1
32	Конструктивное и защитное поведение	1
<b>V. «Человек воли»</b>		
33	Высшая психическая функция как функциональный орган человека	1
34	Как мы учимся управлять собою и другими людьми	1
35	Насильственное и ненасильственное управление	1
36	Слабоволие и способы его понимания. Абулия	1
37	Сила воли как способность управлять своим умом	1
<b>VI. «Человек нравственный»</b>		
38	Человек как индивид, как субъект, как индивидуальность и как личность	1
39	Быть или не быть личностью?	1
40	Нравственный выбор	1
41	Хороший человек с плохим характером – кто это?	1
42	Личность и подвиг	1
43	Личность и нравственное подвижничество	1
<b>VII. Возрасты жизни человека</b>		
44	Хронотоп жизни человека	1
45	Периоды (возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста	1
46	Возраст биологический и психологический	1
<b>VIII. Люди обычные и необычные: одаренность, расстройства поведения</b>		
47	От чего зависит развитие ребенка	1
48	Психологически гармонический путь развития	1

49	Интеллектуальный коэффициент как показатель одаренности	1
50	Девиантное поведение человека	1
51	Умственная отсталость	1
<b>IX. Подросток в книге и жизни</b>		
52	Гормональный бунт подросткового возраста: о чем говорят физиологи	1
53	Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития	1
54	Задачи возраста: почему самоопределение становится проблемой	1
55	Как научиться рефлексии	1
56	Подросток глазами взрослых людей и подросток сам о себе. Самоописания	1
57	Личные границы человека в отношениях с другими	1
58	Чем определяются психологические границы подростка в отношениях с миром	1
59	Тренинг управления чувствами и эмоциями	1
<b>X. Цифровой образ жизни современного человека</b>		
60	«VUCA-мир» как метафора современной жизни	1
61	Виртуальная реальность – продукт культурного развития человека	1
62	Ценности цифровой эпохи	1
63	«Цифровой разрыв» между родителями и детьми. Проблема межпоколенческих отношений	1
64	Безопасность как потребность человека	1
	<b>Итого часов</b>	<b>64</b>