Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1»

Рабочая программа

**«Развитие личностного потенциала подростков»**

для учащихся старшего школьного возраста

(10 класс)

Составитель: Пиленкова Елена Валерьевна,

учитель средней школы №1

г. Гаврилов – Ям

2020-2021 учебный год

1. **Пояснительная записка**

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования. Психологи, специалисты в области образования, представители бизнеса — все в один голос говорят о стремительном ускорении всех процессов, в которых находится человек1. Мир меняется чрезвычайно быстро, исчезают старые профессии, появляются новые, о которых большинство не могло и думать пару десятилетий назад. Приобретённые знания и навыки

остаются невостребованными. Подобное ускорение вызывает у людей хронический стресс, в том числе связанный со страхами перед будущим. Уже не приходится надеяться даже на иллюзию стабильности, как это можно было сделать, например, 50 лет назад. В современном мире основным товаром становится информация, а всё более значимым ресурсом — человеческое внимание, за которое разворачивается борьба как крупных, так и небольших компаний.

Огромный поток информации человек буквально носит в кармане. На мобильный телефон поступают сообщения и уведомления из нескольких соцсетей, приложений и мессенджеров: яркая реклама, выскакивающие баннеры, рекомендованные новости, видеоролики, фотографии… Разобраться в этом, выбрать что-то действительно важное, отказавшись от ненужного, становится чрезвычайно сложной задачей, особенно для подростка. Управлять своим вниманием в современном мире стало намного сложнее даже по сравнению с относительно ближайшим прошлым (10—15 лет назад), и пока трудно понять, замедлится ли рост информационного пространства в ближайшем будущем. В таких условиях представляется особенно важным развивать и усиливать способности к саморегуляции у подрастающего поколения.

Что же такое саморегуляция? Существуют разные подходы к определению этого понятия. В самом широком смысле можно сказать, что саморегуляция — это возможность управления событиями окружающей среды и собственным поведением. Можно выделить такие области саморегуляции, как мотивационная, познавательная, поведенческая, эмоциональная и телесная.

Вопрос саморегуляции становится одним из ключевых в движении к успешности.

Также главным новообразованием старшего подростко­вого возраста является готовность (способность) к личностному и жизненному самоопределению. А со­циальная ситуация развития тесно связана с вопро­сом профессионального самоопределения. И если раньше эта задача действительно определяла даль­нейший жизненный путь, то сегодня это для многих временное решение, которое неоднократно придёт­ся пересматривать. Поэтому современным старше­классникам так важно не просто пройти тесты по профориентации и следовать совету авторитетных взрослых о том, куда пойти учиться, но научиться са­мим делать осознанный выбор и принимать ответ­ственные решения. Задача выбора профессии не мо­жет быть успешно решена без самоопределения лич­ностного, когда подросток проектирует своё будущее, опираясь на свои ценности и смыслы. Более того, в отличие от младшего старший подро­сток не просто думает о будущем, он переходит от слов к делу: начинает менять образ жизни, осваивать навыки будущей профессии.

Содержание модуля «Я и мой выбор» ориентиро­вано помочь подростку в поисках и становлении вну­треннего стержня.

Курс «Развитие личностного потенциала для старших подростков» отвечает актуальным задачам, сформулированными ФГОС, и требованиям, Зафиксированным в Федеральном законе «Об образовании в РФ».

**Цель курса:**

Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой и способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения.

**Задачи:**

* Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влияния на состояние организма.
* Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.
* Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма.
* Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
* Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
* Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом.
* Способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.
* Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.
* Способствовать развитию умения прогнозировать будущее.
* Создать условия для определения ориентиров в выборе профессии.
* Способствовать формированию своего образа будущего.
* Содействовать более полному осознанию своего Я.
* Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.

**Формы и методы организации занятий.**

Формат занятий, проводимых в рамках модулей отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет обязательного для усвоения объема знаний. В фокусе оказываются навыки, которые в процессе группового взаимодействия и индивидуальных упражнений получают свое развитие. При этом занятия не являются тренинговыми, хотя элементы тренинга в них присутствуют. Программой предусмотрены короткие форматы проведения занятий, которые при наличии возможностей и желания можно расширять за счет дополнительных заданий и тем для обсуждения. То есть за один модуль может состояться как десять 45-минутных занятий, так и больше, и даже могут иметь место спаренные занятия.

Занятия по РЛП подразумевают свободный диалог всех участников коммуникации. Одной из основных задач базового модуля является сплочение коллектива, что требует включения всех подростков классного коллектива, а также классного руководителя и по возможности психолога школы.

Наиболее оптимальным на занятиях следует выстраивать работу меняющихся малых групп, с последующим объединением в один общий круг. За счет изменения состава групп происходит сплочение коллектива.

Для того, чтобы обеспечить вовлеченность в занятие всех учащихся, снять напряжение, переместить фокус внимания и получить разнообразный опыт взаимодействия с собой, с окружающими и миром предполагаются разные форматы проведения занятий: игры, в том числе ролевые, исследовательские эксперименты, творческая деятельность, телесные практики, тренинговые упражнения и др. В сценариях занятий сформулированы вопросы для желательного направления движения мысли старших подростков. В некоторых занятиях включается описание психологических экспериментов, факты из нейропсихологии, биологии, литературы и других областей знаний.

Занятия проводятся в мобильном помещении, где можно расставлять стулья в круг или группировать их по задумке педагога, или быстро освободить место для активного передвижения. Для некоторых занятий требуется специальное оборудование: компьютер с интернетом, проектор, экран, доска и др.

Домашние задания курса носят рекомендательный характер. Предполагается вовлечение в работу родителей, так, как только при сотрудничестве всех участников образовательного процесса: учеников, учителей, родителей эффективность курса «Развитие личностного потенциала подростков» может быть максимальной.

Всего по программе второго года обучения предполагается 34 занятия по 45 минут (одно занятие в неделю).

Занятие проводит педагог, прошедший специальную подготовку по программе.

1. **Планируемые результаты освоения программы РЛПП**

Занятия модуля «Я и мой выбор» ориентированы на развитие потенциала выбора и самоопределения и нацелены на достижение следующих результатов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ресурсы подсистем личностного потенциала** | **Планируемые результаты** |
| Мотивационные ресурсы | Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию.  Способен увидеть ценности за конкретным поступком.  Опирается в поведении на принятые правила.  Способен найти личный смысл в выполняемом действии |
| Ресурсы устойчивости | Видит ситуации выбора.  Проявляет готовность брать на себя ответственность за свой выбор.  Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих собы­тий.  Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события |
| Инструментальные ресурсы | Знает признаки качественного выбора.  Может рассмотреть ситуацию с разных точек зрения.  Аргументирует свой выбор.  Знает, что при невозможности изменения ситуации можно изменить к ней отношение, умеет это делать.  Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе |
| Ресурсы саморегуляции | Способен учитывать при принятии решения свои интересы, контекст и реакцию окружа­ющих.  Прогнозирует различные варианты будущих событий.  Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах.  Адаптируется к меняющимся обстоятельствам.  В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать ин­формацию для разрешения ситуации.  Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями.  Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним.  Выделяет свои сильные стороны и внутренние барьеры при решении задачи.  Учитывает свои прошлые ошибки и старается их больше не повторять.  Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых.  Учится слушать и слышать.  Понимает последствия своих решений и действий.  Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии |
| Ресурсы трансформации | Способен к рефлексии собственных действий.  Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок |

Оценка эффективности занятий осуществляется с помощью следующих инструментов:

1. Вопросы и задания для саморефлексии педаго­га и подростков.

2. Вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей.

3. Тесты на самодиагностику для педагога и под­ростков.

Модуль «Управление собой» нацелен на развитие компетентности «Взаимодействие с собой» в следующих её аспектах.

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивация | Готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой  Готов и демонстрирует желание овладевать умением распознавать свои эмоциональные и физические состояния |
| Управление  вниманием | Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как воз-  вращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной  Готов взять на себя ответственность за управление своим вниманием и готов продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием |
| Управление  своими эмоциями | Умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений |
| Управление  стрессом | Умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния  Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими  Понимает, что такое триггер, замечает его воздействие на своё состояние  Замечает у себя проявление стрессового состояния  Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни  Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой  Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой |

Для оценки индивидуальной динамики продвижения каждого подростка по программе можно ориентироваться на субъективное восприятие изменений самих подростков, рефлексию каждого упражнения и обратную связь по каждому занятию от участников группы.

1. **Основное содержание курса**

Курс включает в себя изучение двух модулей «Я и мой выбор» и «Управляй собой».

Содержание модуля «Я и мой выбор» ориентиро­вано помочь подростку в поисках и становлении вну­треннего стержня. Занятия первого модуля направлены на активацию внутрен­него мотива к началу самопознания и прояснению своего будущего, посвящены практике совместного конструирования образа будущего на примере вы­мышленного Героя, получения участниками опыта формирования своего личного образа будущего и практической отработки в игро­вой форме полученных ранее знаний по теме модуля. Также участники выявляют и анализируют свои личностные качества, которые могут помочь в достижении своего образа будущего или препят­ствуют этому, ищут эффективные спосо­бы действия в ситуациях выполнения важных труд­ных дел, направленных на саморазвитие и получают опыт составле­ния плана саморазвития, делают первые шаги к до­стижению своего образа будущего.

Во втором модуле «Управляй собой» сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном модуле фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями. В качестве определения понятия «саморегуляция» предлагаем использовать следующее. *Саморегуляция — это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном* *направлении несмотря на внешние обстоятельства.*

В этом модуле речь пойдёт об управлении вниманием и совладании со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье и упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования ответственного отношение к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

**IV. Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Я и мой выбор»** | |
| **1.С чего начинается выбор?** | 1.Введение в модуль. |
| 2.Планировать или не планировать? |
| 3.Проблема самоопределения. |
| **2.Как выбирать.** | 4.Я через 10 лет. |
| **3.Сферы жизни.** | 5.Мои ценности. |
| 6.Образ Героя. |
| **4.Будущее: успех или счастье?** | 7.Чем заняться, чтобы заработать? |
| 8.Что я хочу? |
| **5.Моё будущее.** | 9.Свобода и ответственность. |
| 10.Я и мир. |
| **6.Путь в будущее.** | 11.Игра «Путь в будущее». |
| **7.Изучи себя.** | 12.Я в профессии, профессия во мне. |
| 13.Личные ресурсы. |
| **8.Как вдохновить себя на подвиг.** | 14.Как выучить китайский? |
| **9.Мой план развития себя.** | 15.Карта моего будущего. |
| 16.Начни сейчас! |
| **10.Проект своего будущего.** | 17.Проект моего будущего. |
| **«Управление собой»** | |
| **1. Зачем человеку нужно уметь собой управлять?** | 18. Введение в модуль. |
| 19.Что значит управлять собой? |
| **2. Управление своим вниманием.** | 20.Что такое внимание? |
| 21.Тест на внимательность. |
| **3. Учимся управлять своим вниманием.** | 22.Отвлекаторы: внешние и внутренние. |
| 23.Техники управления вниманием. |
| **4. Зачем человеку стресс?** | 24. Что такое стресс? |
| 25. Триггеры. |
| **5. Способы регуляции своего состояния.** | 26. «Самурайские ладушки». |
| 27. Практика центрирования. |
| 28.Техника «Четыре стихии». |
| **6. Мой стресс и как я с ним справляюсь.** | 29. Простые инструменты совладания со стрессом. |
| **7. Как мозг влияет на наше состояние?** | 30. Откуда у нас эмоции? |
| 31. Нейропазл. |
| **8. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?** | 32. Инструментов совладания со стрессом. |
| 33. Конверт «Забота о себе». |
| **10. Чему я научился .** | 34. «Чемодан в дорогу». |

**Итого: 34 часа**