Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 1»

**Рабочая программа**

**«Развитие личностного потенциала подростков»**

для учащихся 5 – 7 классов

(первый год и второй год обучения)

 Составители: Ваганов Валентин Юрьевич

 Финогеева Ирина Борисовна

 Мелкова Евгения Александровна

г. Гаврилов - Ям

у

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 В современном мире возрастает потребность в навыках, которые отличают человека от машины, а, значит актуальной становиться задача создания развивающих программ, направленных на социально-эмоциональное развитие детей.

 Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» в 2016 году в рамках направления «Современное образование» инициировал разработку образовательной программы «Социально-эмоциональное развитие детей». Её авторами стали российские ученые Института психологии РАН под руководством доктора психологических наук, профессора Е.А. Сергиенко. Программа разработана с использованием зарубежных теорий развития эмоционального и социального интеллекта, с опорой на положения отечественной психологии о развитии ребенка. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту.

 Программа «Развитие личностного потенциала подростков» валяется продолжением программы «Социально-эмоциональное развитие детей» для до­школьников и младших школьников и рассчитана на работу с подростками, начиная с 5 класса и заканчи­вая старшим школьным возрастом. Она состоит из двух курсов: для младших подростков, обучающихся в 5-7 классах, и старших подростков, обучающихся в 8-10 классах. Курсы имеют модульную структуру, что дает возможность проводить отдельные модули в лю­бой последовательности в течение трех лет в пред­ложенном диапазоне, а также позволяет классу вклю­читься в программу на любом году обучения в рамках указанного периода

 В процессе реализации данной программы под­ростки учатся понимать себя и окружающих: чувства, потребности, желание, ценности, заботиться о себе и поддерживать других, строить и сохранять отноше­ния, быть в обществе, сотрудничать, формулировать и достигать цели, принимать решения и совершать осознанный выбор; получают инструменты управления внутренними и внешними ресурсами; развивают критическое мышление, коммуникативные навыки.

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

 Реализующаяся через выделенные курсы про­грамма содержит инструменты и техники, интеграция которых в предметное преподавание позволит ре­шить следующие задачи:

* создание и поддержание благоприятной психоло­гической атмосферы не только в классе, но и во всей школе;
* формирование навыков и компетенций через воз­можность применения полученных техник на практике для решения конкретных задач;
* повышение мотивации к саморазвитию благодаря достижению реального результата при примене­нии полученных инструментов;
* улучшение успеваемости как результат решения предыдущих задач;
* конструктивный опыт использования знаний и умений, приобретенных из курсе, будет способ­ствовать более широкому его применению, в том числе за стенами школы и за рамками учебной де­ятельности, Это касается как коммуникативных умений, так и приемов управления ресурсами (временем, информацией и т д.).

 Важным условием успешности реализации про­граммы является принятие ее ценностей самим педа­гогом и администрацией школы, их личная заинтере­сованность в изменениях, вовлечённость в процесс развивающей коммуникации с подростками, когда могут возникать неожиданные вопросы, не вписан­ные в сценарии урока, без личной заинтересованно­сти взрослых дети быстро потеряют интерес к курсу, и занятия, которые должны были стать ресурсом для изменений и развития, превратятся я обузу для всех участников. В данном контексте программа предъяв­ляет серьезные требования к подготовке педагог к ведению занятий.

 Программа «Развитие личностного потенциала подростков» отвечает актуальным задачам, сформу­лированным новыми ФГОС, и требованиям, зафикси­рованным в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации».

 **Цель программы**: Способствовать развитию личностного потенциала подростков.

 **Задачи программы:**

* Сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятие.
* Создать условия для формирования ответственности за свои переживания, по­ступки, результаты и в целом за свою жизнь.
* Способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственной выборе.
* Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
* Познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным со­стоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование)
* Создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятель­ствам (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт).
* Способствовать формированию навыков сотрудничества ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь.
* Развивать навыки рефлексии.

**Принципы построения и реализации программы**

* Полнота. Программа является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение трёх лет.
* Интерактивность. В программе используются психолого­педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.
* Практико-ориентированностъ. Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
* Индивидуальный подход. Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально­эмоционального интеллекта.
* Систематическое последовательное усложнение материала. В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.
* Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе. В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.

Формы и методы организации занятий

Основой программы является самопознание и получение опыта идентификации базовых эмоций. В структуру занятия включены вопросы для обсуждения, которые помогают осознавать полученный опыт.

В программу включены анализ проблемных и конфликтных ситуаций, мотивов поведения и разных точек зрения. Активно используется беседа, разговор с детьми из их личного опыта.

Неотъемлемой частью занятий является развитие способности к эмпатии — сопереживанию и сочувствию эмоциональному состоянию другого человека.

Отдельный раздел программы посвящён взаимодействию и развитию коммуникативных навыков. Несмотря на то, что ведущей деятельностью ребёнка становится учебная деятельность, игра по-прежнему включена в занятия. Наряду с этим вводятся элементы анализа: обсуждение ситуаций, чувств героев литературных произведений и мультфильмов. В программу также включены разные способы выражения эмоций: рисование, создание аппликаций, проигрывание ситуаций, выражение эмоций через движение и др.

Программа рассчитана на один год обучения — в 5 классе.

Занятия проводятся с учащимися один раз в неделю. Всего по программе включает 34 занятия (продолжительность занятия 45 минут).

Занятия проводит учитель, прошедший специальную подготовку по программе.

 Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

 Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

 Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально­эмоционального развития.

 Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в методическом пособии. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции.

 Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

 Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка.

 Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой.

 **Планируемые результаты освоения программы**

 **Личностные.**

 Учащиеся получат возможность для формирования:

* уважительного отношения к мнению другого человека;
* начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

 **Метапредметные.**

 Учащиеся получат возможность научиться:

* применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
* использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
* слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение;
* излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
* определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ БАЗОВОГО МОДУЛЯ ДЛЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блок компетенций** | **Компетенция** | **Критерий** | **Планируемые результаты** |
| 1.Критическое мышление | Интерпретация информации, имеющейся для решения задачи | Различает факт, мнение, суждение; понимает культурную и социальную обусловленность суждений | Различает факт и мнение |
| 2. Критическое мышление  | Нейтральность оценок | Воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия) | Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы |
| Воздерживается от категоричных суждений, в том числе нормативного характера, способен рассуждать ценностно-нейтрально | Осознаёт последствия вынесения категоричных суждений |
| 3. Взаимодей-ствие с другими людьми | Коммуникация | Адаптируется к эмоциональному состоянию собеседника (слышит сообщение собеседника, в том числе адекватно интерпретирует невербальные сигналы, и учитывает его при построении своего ответа) | Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния |
| Адаптируется к социокультурному профилю собеседника и контексту коммуникации, соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии | Учится понимать границы другого человека.Оценивает черты других через формирование личной идентичности. На основании этого выбирает друзей и определяет отношение к различным группам и компаниям. |
| Демонстрирует уважительное отношение к собеседнику | Учится слушать и слышать собеседника |
| Осознаёт возможное объективные противоречия в интересах различных сторон и принимает их во внимание при принятии решений с учётом социальных и культурных различий, моральных и этнических норм | Принимает решение, ориентируясь не только на свои интересы, но и собеседника |
| Способен к компромиссным решениям | Готов идти на уступки в конфликте |
| Предвидит возможные реакции собеседника | Планирует и предвидит возможные действия партнёра |
| Отстаивает свою позицию и интересы | Активно отстаивает свои права и интересы |
| Умеет доходчиво представить обсуждаемый вопрос, прояснить непонятные собеседнику моменты, выделить значимые акценты | Учится элементам аргументации в обсуждении |
| Кооперация  | Ответственно выполняет свою часть работы, достигает качественного результата по своему направлению | Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя и за общее дело |
| Демонстрирует доверие, открытость, способен делиться своими идеями, наработками | Делится информацией и знаниями в рамках интересующей темы с членами сообщества с близкими интересами |
| Координация с действиями других членов команды | Видит ситуации, в которых необходимо предложить помощь и предлагает её (не только при выполнении командной задачи) | Проявляет готовность к помощи нуждающемуся |
| Лидерство | Демонстрирует честное, открытое поведение, справедливые решения (учитывает мнения членов команды) | Старается активно следовать своим предоставлениям о справедливости |
| Признаёт свои ошибки | Учится признавать свои ошибки, указывает другим на их ошибки |
| Демонстрирует ответственность за общий результат и за промахи, в случае неудачи берёт ответственность на себя | Понимает необходимость отвечать за себя и за общее дело. Равномерно разделяет ответственность между участниками |
| Социальная кооперация | Видит проблемы, которые не касаются его впрямую, и имеет представление о своих возможностях содействию их решения или смягчения | Активно стремится помочь другим в решении их проблем |
| 4. Взаимодействиес собой | Управление субъективным благополучием | Осознаёт и принимает своё сходство и свои отличия от других людей, свои уникальные особенности (и признаёт уникальность других людей) | Признаёт уникальность и уникальность другого.Учится находить применение своим «особым» навыкам |
| Умеет пересмотреть ситуацию, которая вызывает тревожность, дискомфорт, и изменить своё к ней отношение | Учится смотреть на ситуацию под другим углом |
| Способен сформулировать свои интересы, принципы, ценности | Пересматривает свои интересы и ценности |
| Самоорганизация | Понимает, способен описать последствия своих решений и действий | Учится понимать, как его действия могут отразиться на другом человеке |
| Рефлексия | Сравнивает полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны) | Сравнивает полученные результаты с желаемыми |
| Переносит полученный результат в новые контексты, оценивает применимость решения в разных контекстах | Переносит полученный результат в некоторые новые контексты как в учебной деятельности, так и в повседневной жизни |
| Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, учится на ошибках | Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом своих предыдущих ошибок. Обращает внимание на чужой опыт |

**Тематическое планирование (базовый модуль)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Соглашение о принципах общения | 2 |
| 2 | Мы разные, но вместе | 3 |
| 3 | Чего я о тебе не знаю | 3 |
| 4 | Образ Я | 3 |
| 5 | Что я думаю о себе | 4 |
| 6 | Что я думаю о других | 3 |
| 7 | Я и МЫ | 4 |
| 8 | Давай с тобой поговорим | 4 |
| 9 | Сотрудничество | 4 |
| 10 | Шаг в будущее | 3 |
| 11 | Подведение итогов | 1 |
|  | И Т О Г О | 34 |

 **Планирование по занятиям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Тема** | **Темы занятий** |
| 1 | 2 | Соглашение о принципах общения | *1) О правилах. Соглашение о принципах общения**2) Что значит быть взрослым?* |
| 2 | 3 | Мы разные, но мы вместе | *1) О восприятии**2) Японский сад камней. Что может нам помочь в общении?**3) Ящик с вопросами* |
| 3 | 3 | Чего я о тебе не знаю | *1) Профиль интересов**2) Три факта о себе**3) Отношение к чужой тайне* |
| 4 | 3 | Образ Я | *1) Возможно, вы не знаете, что я...**2) Если ты книга, то какая?**3) Рассказ от имени себя* |
| 5 | 4 | Что я думаю о себе | *1) Квадрат настроения**2) Треугольник влияния. Как мысли определяют эмоции и поступки**3) В чём мне повезло**4) Мысли, которые я выбираю* |
| 6 | 3 | Что я думаю о других | *1) Каково настроение вашего соседа?**2) Сыщики**3) Мозг доказывающий* |
| 7 | 4 | Я и МЫ | *1) Ты и я. Мы вместе**2) Белая ворона**3) Всегда ли большинство право?**4) Скажи «Стоп»* |
| 8 | 4 | Давай с тобой поговорим | *1) Ассоциации. Место встречи**2) Каналы передачи информации**3) Эмоциональный театр**4) Я глазами других* |
| 9 | 4 | Сотрудничество | *1) Паровоз**2) Скульптура «Сотрудничество». Доска сотрудничества**3) Карандаши**4) Со мной можно сотрудничать, потому что я...* |
| 10 | 3 | Шаг в будущее | *1) Наши цветы**2) Я верю в себя**3) Мотивирующие цитаты* |
| 11 | 1 | Подведение итогов |
|  | 34 | И Т О Г О |

 **2 год обучения**

**Тематическое планирование**

**«Управляй собой»**

1.Зачем человеку нужно уметь управлять собой?

2. Что такое внимание?

3. Управление своим вниманием.

4. Освоение способов управления вниманием.

5. Практикум по овладению способами сохранения внимания.

6. Мои телесные и эмоциональные состояния.

7. Практикум «О чем расскажет язык моего тела»

8. Зачем человеку стресс?

9. Положительное и отрицательное влияние стресса на человека.

10. Просмотр и обсуждение фильма «Монстры на каникулах».

11. Как справиться со стрессом? Способы борьбы со стрессом.

12. Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?

13.Как я справляюсь со своим стрессом.

14. «Стрессовые» и «нестрессовые» профессии.

15. Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу.

16. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?

17. Чему я научился.

**«Я и мой выбор»**

18. «Направо пойдешь».

19. Как мы выбираем?

20 Я «рисую» свой портрет.

21. Мой портрет «рисуют» друзья.

22. Какие бывают ценности? Мои ценности.

23. Почему это ценно? Выбор и ценности.

24. Мой выбор – чья ответственность?

25. Я и мой выбор. Мой выбор – моя ответственность.

26. Мой самый большой успех.

27. Взгляд в будущее. Конференция футурологов.

28. Путь в будущее.

29. Образ будущего моего и моих друзей.

30. Что я могу сделать уже сейчас для будущего.

31. Рецепты успеха.

32. Игра «Сова или обезьяна?»

33.Поднять паруса!

34. Итоговое занятие.

**Список литературы**

1. *Бэтчел В*. Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их. М., 2018.
2. *Аллен Д., Уильямс М., Уоллас М*. Как привести дела в порядок — в школе и не только. М., 2019.
3. *Санд И*. От всего сердца. Как слушать, поддерживать, утешать и не растратить себя. М., 2019.
4. *Паркер М*. Важные вопросы: что стоит обсудить с детьми, пока они не выросли. М., 2017.
5. *Гельфанд М*, Почему им можно, а нам нельзя? Откуда берутся социальные нормы. М., 2019.
6. *Джексон Н*. Классный учитель. Как работать с трудными учениками, сложными родителями и получать удо­вольствие от профессии. М., 2017.
7. *Брегман П*. Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М., 2019.
8. *Саймон С*. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.
9. *Д’Ансембур Т*. Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым. М., 2017.
10. *Уинстон Р*. Как помочь ребёнку повзрослеть. М., 2018.
11. *Грегерсен X*. Вопросы — это ответы. Как искать прорывные идеи и решать сложные проблемы на работе и в жизни. М., 2019.
12. *Эйестад Г*. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М., 2019.