Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1»

Рабочая программа

**«Развитие личностного потенциала подростков»**

для учащихся старшего школьного возраста

(8 класс)

Составитель: Мелкова Е.А

Классный руководитель 8 «А» класса

г. Гаврилов – Ям

2021-2022 учебный год

1. **Пояснительная записка**

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: вопрос самореализации личности становится одним из ключевых в движении к успешности.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки – все это должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. Одним из возможных способов реализации этого является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребенка.

Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» в рамках направления «Современное образование» разработал образовательную программу «Социально-эмоциональное развитие детей». Авторами концепции данной программы стали отечественные ученые под руководством доктора психологических наук Е.А. Сергиенко, а также труды российского психолога, доктора психологических наук, профессора НИУ ВШЭ и факультета психологии Московского государственного университета Дмитрия Алексеевича Леонтьева.

В процессе реализации курса «Развитие личностного потенциала» для старших подростков ученики учатся понимать себя и окружающих: чувства, потребности, желания, 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, а также подростки получают инструменты управления внутренними и внешними ресурсами. Занятия по РЛП помогают развивать критическое мышление и коммуникативные навыки.

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

**Цель курса:** создание условий для развития личностного потенциала старших подростков.

**Задачи:**

1. сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятия;
2. стимулировать участников на самопознание и саморазвитие;
3. способствовать выстраиванию взаимоотношений в классе в соответствии с принятым Соглашением;
4. создать условия для формирования автономии через поддержку открытых высказываний подростков;
5. создать развивающую среду с использованием конструктивной обратной связи группе или отдельным участникам;
6. способствовать соблюдению личных границ всех участников в процессе коммуникации;
7. организовать различные виды групповой активности, способствующие более близкому знакомству участников;
8. создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь;
9. способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушивать другого и давать конструктивную обратную связь;
10. развивать навыки рефлексии.

**Принципы построения и реализации курса РЛП.**

* *Поддержка автономии.* Взрослый поощряет инициативу подростка и предоставляет ему возможность самому принимать решение и отвечать за последствия.
* *Создание образовательной среды.* Взрослый является проводником и дает подростку конструктивную обратную связь.
* *Включенности.* Взрослый уделяет ребенку необходимое время и внимание, а также дает возможность проявлять свои качества.

**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. 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.

Занятия по базовому модулю рассчитаны на первый год (8 класс) обучения по данному курсу. Всего по программе первого года обучения предполагается 34 занятия по 45 минут (одно занятие в неделю).

1. **Планируемые результаты освоения программы РЛП.**

**Личностные:**

**Мотивационные:**

* проявляет готовность к саморазвитию и самообразовании. На основе мотивации к обучению и познанию;

**Ресурсы устойчивости:**

* обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает гуманистические и демократические ценности;
* имеет здоровую самооценку и самоуважение;
* учиться брать на себя ответственность за собственное благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события;
* проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя , свое развитие и за общее дело;
* при принятии решений ориентируется на собственные ценности и интересы;
* имеет оптимистический взгляд на свои возможности и перспективы.

**Инструментальные ресурсы:**

- сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий с учетом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов;

- прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия; понимает, способен описать последствия своих решений и действий;

- учится адекватно оценивать себя, свои слабые и сильные стороны при осуществлении деятельности;

- сравнивает полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его слабые и сильные стороны);

**Ресурсы саморегуляции:**

- прогнозирует свое эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения, а также зависимость эмоций от убеждений(;

- понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых;

- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;

- учится слышать и слушать;

- способен смотреть на ситуацию со стороны других людей;

- понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;

- принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения и мнения;

- связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи;

- оценивает свою удовлетворенность результатами, сравнивает достигнуое состояние с эмоциональными ожиданиями;

- воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия).

**Ресурсы трансформации:**

- способен к рефлексии собственных действий;

- анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учетом предыдущих ошибок;

- умеет смотреть на ситуацию под другим углом.

**Метапредметные:**

Учащиеся получат возможность научиться:

* применять различные 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:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блок компетенций** | **Компетенции** | **Критерий** | **Планируемые результаты** |
| 1.Критическое мышление | Интерпретация информации, имеющейся для решения задачи | Различие факта, мнения, суждения; понимание культурной и социокультурной обусловленности суждений | Различает факт, мнение в разных контекстах; понимает культурную и социокультурную обусловленность суждений |
| 2. Креативное мышление | Нейтральность оценок | Воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывая им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия) | Высказывает аргументированные предположения, о мыслях и чувствах других людей, основываясь на их поведении. |
| 3. Взаимодействие с другими | Коммуникация | Адаптируется к эмоциональному состоянию собеседника (слышит сообщение собеседника, в том числе адекватно интерпретирует невербальные сигналы, и учитывает его при построении своего ответа) | Учится понимать, что иногда человек выражает совсем не то чувство, которое реально испытывает, то есть понимать скрытые эмоции с помощью анализа своего ситуативного контекста отношения персонажа к ситуации. |
| Демонстрирует уважительное отношение к собеседнику | Понимает разницу между уважением, принятием и терпимостью иного мировоззрения (образа жизни, поведения, обычаев), и безразличием к окружающим до тех пор, пока они не нарушают твои права. |
| Осознает возможные объективные противоречия в интересах различных сторон и принимает их во внимание при принятии решений с учетом социальных и культурных различий, моральных и этических норм | Понимает противоречия во взглядах и интересах с собеседником, старается выстраивать общение так, чтобы ни чьи чувства не были задеты. |
| Способен к компромиссными решениям | Учится идти на компромисс, уступать другому, особенно если это поможет достичь общей цели. |
| Предвидит возможные реакции собеседника. | Предугадывает реакцию собеседника и последствия его действий, проявляет связанное с этим стремление сглаживать негативные реакции. |
| Кооперация | Ответственно выполняет свою часть работы, достигает качественного результата по своему направлению | Имеет сформированное чувство социальной ответственности |
| Сознает и способен сформулировать общие интересы команды | Четко понимает интересы команды, относится к ним как к собственным. |
| Демонстрирует доверие, открытость, способен делиться своими идеями, наработками | Открыто делиться наработками и своими идеями со всеми членами группы |
| Координация с действиями других членов команды | Узнает сигналы, предвещающие возможные трудности, конфликты в отношениях, в совместной работе, и по возможности применяет меры, смягчающие конфликт | Понимает сигналы конфликта, стремится сглаживать нарастающее противоречия и эмоциональное напряжение членов группы. |
| Видит ситуации, в которых необходимо предложить помощь, и предлагает её (не только при выполнении командной задачи) | Активно предлагает свою помощь тем, кто в ней нуждается. |
| Способен принимать помощь (без обиды) и просить о помощи | В случае затруднений не боится и не стесняется просить помощи у других. |
| Конструктивно реагирует на критику | Выслушивает критику в свой адрес, принимает её во внимание. |
| Способен участвовать в «мозговом штурме», открыто (не боясь насмешек) высказывать разные идеи, пробовать разные варианты решения задачи | Не боится высказывать свои мысли, активно пробует разные варианты решения задач, учится инсценировать разные исходы решения. |
|  | Групповая креативность | Демонстрирует честное, открытое поведение, справедливые решения (учитывает мнения членов команды) | Стремиться не ущемлять чувства и мнения другого человека, следит за тем, чтобы другие не нарушали эти нормы. |
| Лидерство | Признаёт свои ошибки | Признает свои ошибки и последствия негативных действий. |
| Эффективно действует в ситуациях, требующих защиты и поддержки более слабого участника взаимодействия, устранения несправедливости | Оказывает поддержку более слабому участнику, стремится устранить несправедливость по отношению к себе и товарищу по группе |
| Демонстрирует ответственность за общий результат и за промахи, в случае неудачи берёт ответственность на себя | Учиться принимать ответственность за общий результат, способен взять неудачу на себя (если подросток является лидером группы). |
| Осознает и принимает своё сходство и отличия от других людей, свои уникальные особенности (и признает уникальность других людей) | Признает свою уникальность и уникальность другого, учится находить применение своим особым навыкам. |
| 4. Взаимодействие с собой | Управление субъективным благополучием | Умеет пересмотреть ситуацию, которая вызывает тревожность, дискомфорт, и изменить своё отношение к ней | Учится смотреть на ситуацию с разных точек зрения. |
| Способен сформулировать свои интересы, принципы, ценности | Устанавливает новые ценности, принципы и четко следует им |
| Осознаёт и принимает своё сходство и свои отличия от других людей, свои уникальные особенности (и признаёт уникальность других людей) | Признает свою уникальность и уникальность другого, учится находить применение своим «особым» навыкам. |
| Демонстрирует заинтересованность в изменении, росте, самосовершенствовании | Личный рост и самосовершенствование выходят на первое место (стагнация может привести к эмоциональным расстройствам). |
|  | Планирование | Переносит полученный результат в новые контексты, оценивает применимость решения в разных контекстах | Активно пробует перенести определенные знания в разные контексты, учится оценивать результат подобных преобразований, применимость решений в разных контекстах. |

Оценка результатов осуществляется по трем направлениям:

* ученики оценивают себя сами;
* педагог оценивает учеников;
* педагог оценивает сам себя.

Для оценки эффективности занятий модуля «Я и Ты» предлагается несколько видов инструментов:

- вопросы для саморефлексии педагога и подростков;

- вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей;

- тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

Целесообразно проводить оценку в начале и конце темы или модуля, так как, вначале она поможет осознать состояние ресурсов и актуальный уровень знаний, а в конце – отрефлексировать изменения, произошедшие во время курса.

Проводить оценку можно как во время урока, так и на специально отведенном уроке. Важно фиксировать результаты, чтобы позднее вернуться к ним для анализа.

Полученные результаты помогут учителю выявить:

* кто из учащихся нуждается в дополнительной поддержке и внимании;
* на какой материал необходимо обратить особое внимание;
* какие условия являются наиболее эффективными для развития личностного потенциала.

Материалы оценки носят конфиденциальный характер и не могут быть предоставлены сторонним лицам.

1. **Основное содержание курса**

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» для старших подростков (8-10 классы) включает шесть модулей. В каждом модуле содержится минимум по 10 занятий длительностью 45 минут. Предусмотрена возможность увеличения продолжительности и количества занятий за счёт введённых непосредственно в их сценарии дополнительных заданий и тем для обсуждения, актуальных для конкретного возраста. В 8 классе рассматривается только первый базовый модуль.

Первый модуль курса является базовым, инвариантным. Он направлен на сплочение класса, создание атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывают свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. По мере прохождения первого, базового модуля осуществляется общее знакомство с содержанием всей программы (остальных пяти модулей), чтобы участники могли составить полное представление о перспективах продолжения обучения.

1. **Тематическое планирование базового модуля**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Занятие** |
| **Введение** | 1. 1. Для чего я буду изучать курс «Развитие личностного потенциала». |
| **I.** Кто я такой | 2. Зачем и почему мы задаем вопросы |
| 3. Кто я такой и что я здесь делаю |
| **II.** Соглашения нашего класса | 4. Наши потребности и желания |
| 5. Мы договариваемся |
| **III**. Я, Мы, Они | 6. Пять почему и пять зачем |
| 7. Самая высокая башня |
| 8. Схема поведенческого акта |
| **IV**. Я и Другие | 9. Пигмалион и Галатея |
| 10. Эффект Пигмалиона - Розенталя |
| 11. Кто предо мной |
| 12. Как «разглядеть» врага |
| 13. Как слушать, поддерживать и не расстраивать себя |
| **V**. Я о себе | 14. Будь собой |
| 15. Окно Джохари |
| 16. Выхожу один я на Арену… |
| 17. Стратегии для выявления истинных ценностей и убеждений |
| **VI.** Камушек в ботинке | 18. Открываться или нет |
| 19. Удобный случай |
| 20. Как стать счастливым |
| **VII.** Чего я о себе не знаю | 21. Слепое пятно |
| 22. Расскажи мне, расскажи |
| 23. Эмоциональная смелость |
| **VIII.** Образ Я | 24. Воплощенный смысл |
| 25. Портрет из сумки |
| **IX.** Свет мой зеркальце, скажи | 26. Кто он – мистер Безразличный |
| 27. Какая она - любовь |
| 28. Что мешает принимать себя |
| **X.** Мечтать или не мечтать | 29. Что я думаю о мечте |
| 30. Мои мечты и ценности |
| 31. Записка из будущего |
| **XI.** Путь к мечте | 32. Что может быть помехой |
| 33. Прямо пойдешь – к мечте придешь |
| **Заключение** | 34. Как привести дела в порядок |
| **Итого: 34 часа** | |

**V. Список используемой литературы**

1. Бэтчел Б. 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 Х. 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.