

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №3»

Рассмотрено:

Руководитель МО
Омелаева Н.А.

Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.

Согласовано:

Заместитель директора
по ВР Гриценко С.Л.

«26» августа 2022 г.

Утверждаю:

Директор
МБОУ «Гимназия №3»
_____ А.В. Чикалов

Приказ № 268
от «29» августа 2022 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности по развитие личностного потенциала подростков «Я и ты»

для обучающихся 6 классов

Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год

Разработчик: Каспер Анастасия Павловна

Педагог-психолог

г. Рубцовск, 2022

Пояснительная записка

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится все сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию этой среды может содействовать данный специально выделенный курс.

Рабочая программа внеурочной деятельности по развитию личностного потенциала подростков «Я и ты» для 6 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия №3» на 2022/2023 учебный год;
- Учебного плана МБОУ «Гимназия № 3» на 2022/2023 учебный год;
- Авторской программы М.И. Катеевой

Выбранный УМК:

1. Ю.В. Зарецкий, А.В. Тихомирова «Развитие личностного потенциала подростков» Модуль «Управление собой» Москва, 2020, «Российский учебник»
2. М.И. Катеева «Развитие личностного потенциала подростков» Базовый модуль «Я и ты»; 2 – издание переработанное, Москва, 2020, «Российский учебник»
3. М.И. Киктенко «Развитие личностного потенциала подростков» Модуль «Я и мой выбор» Москва, 2020, «Российский учебник»

Учебно-методический комплект (УМК) «Развитие личностного потенциала подростков» является продолжением занятий по УМК «Социально-эмоциональное развитие детей» и охватывает период с 5 по 11 класс средней школы. Программа

опирается на модель личностного потенциала профессора, доктора психологических наук Д.А. Леонтьева.

УМК «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя «Концепцию учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» и два комплекта методических материалов для двух возрастных групп: для младших и старших подростков. Также в комплект входят дополнительные инструменты для самостоятельной работы подростков как индивидуально, так и в группах.

Все материалы, необходимые для проведения занятий с детьми и мероприятий для родителей, есть в информационно-библиотечном ресурсе УМК «Школа возможностей».

Место учебного предмета в учебном плане:

Курс внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала подростков» находится в Федеральном компоненте и включен в вариативную часть учебного плана гимназии. Количество часов, отведенное на изучение курса – 35 часов, которые проводятся 1 раз в неделю.

Учебно-тематический план

Цели и задачи базового модуля:

1. Создать атмосферу доверия и принятия в классном коллективе.
2. Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.
3. Содействовать созданию классного Соглашения о взаимоотношениях.
4. Способствовать выстраиванию взаимоотношений в классе в соответствии с принятым Соглашением.
5. Создавать условия для формирования автономии через поддержку открытых высказываний подростков.
6. Создавать развивающую среду с использованием конструктивной обратной связи группе и отдельным участникам.
7. Организовывать различные виды групповой активности, способствующие более близкому знакомству участников.
8. Способствовать соблюдению личных границ всех участников в процессе коммуникации.
9. Предоставлять возможности для рефлексии, познакомить подростков с инструментами самопознания.
10. Познакомить родителей с основным содержанием модуля и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.

| Наименование разделов, тем | Количество часов |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. Введение в тему | 1 |
| 2. Соглашение о взаимоотношениях | 1 |
| 3. Мы разные, мы вместе | 4 |
| 4. Чего я о тебе не знаю | 3 |
| 5. Образ Я | 3 |
| 6. Что я думаю о себе | 3 |
| 7. Что я думаю о других | 3 |
| 8. Я и Мы | 3 |
| 9. Диалог | 4 |
| 10. Давай с тобой поговорим | 3 |
| 11. Сотрудничество | 4 |
| 12. Шаг в будущее | 3 |
| Всего часов по курсу | 35 |

Содержательные особенности базового модуля

Занятия базового модуля «Я и Ты» предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит родителей с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия.

В целом задания и упражнения модуля направлены на формирование доброжелательной атмосферы, которая будет способствовать открытой коммуникации с целью самопознания и принятия подростками себя и других.

Особое внимание уделено выработке классного Соглашения — свода договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. Одной из задач Соглашения является создание атмосферы принятия и доверия, сплочение класса при условии, что подростки сами берут на себя ответственность за его создание и исполнение. Результат всей программы во многом зависит от проработки Соглашения. Поэтому рекомендуется обращаться к нему не только на занятиях модуля, но и за его пределами.

Первая тема «Введение» (1 час) - посвящена знакомству подростков с содержанием всей программы и фиксированию своей стартовой точки в ней, отвечая на предложенные вопросы о себе.

Вторая тема «Соглашение о взаимоотношениях» (1 час) посвящена созданию классного Соглашения. Подростки рассуждают о смысле и необходимости правил, о том, что правила дают обществу, и формулируют свои первые договорённости, отталкиваясь от тех чувств, которые им хотелось бы испытывать в школе.

На третьей теме «Мы разные, мы вместе» (4 часа) организуется рефлексия опыта использования Соглашения: что получилось и что не получилось в первую неделю. При необходимости в него вносятся изменения. Обращается внимание: для того чтобы возникло взаимопонимание, недостаточно составить Соглашение. Встреча посвящена тому, как различается восприятие людей и как превратить это из препятствия в ресурс для познания себя и мира. Начиная с этого занятия, подростки исследуют причины разногласий и секреты понимания.

На четвёртой теме «Чего я о тебе не знаю» (3 часа) участники продолжают знакомиться друг с другом ближе. Они учатся осознавать свои истинные ценности и делиться ими. Затрагивается тема чужой тайны как естественного следствия близких отношений.

Пятая тема «Образ Я» (3 часа) посвящена уважению к другому человеку, которое, безусловно, связано с самопринятием. Оно способствует пониманию того, что все люди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу. В занятие включены рефлексивные практики и возможность получить поддерживающую обратную связь от одноклассников.

Следующий шаг - осознание ответственности за свои мысли и поступки. Для этого необходимо видеть связь между эмоциями, мыслями и действиями, о чём подростки узнают на **шестой теме «Что я думаю о себе» (3 часа)**, решая практические кейсы.

Как складывается наше мнение о других людях? Что влияет на него? Как избежать предвзятости? Об этом **седьмая тема «Что я думаю о других» (3 часа)**.

На восьмой теме «Я и Мы» (3 часа) участники рассуждают о том, как чувствовать личные границы, находясь в обществе, коллективе, как быть вместе и не растворяться. Они пробуют прочувствовать и обозначить свои границы, вносят дополнения и, если необходимо, изменения в классное Соглашение.

Девятая тема «Диалог» (4 часа) посвящена ненасильственному общению (ННО). Подростки учатся выражать себя с помощью слов. Формулируя свои потребности и просьбы, они лучше начинают понимать собственные мотивы и ценности, осознавать собственную меру ответственности за своё благополучие.

На десятой теме «Давай с тобой поговорим» (3 часа) участники продолжают исследовать процесс коммуникации и себя в нём, начинают понимать, что результат общения во многом зависит от них самих. Рефлексивная практика позволяет посмотреть со стороны на себя и, возможно, изменить стратегию поведения, манеру общения.

Наконец группа переходит к более тесному взаимодействию — сотрудничеству. Чем оно отличается от простого общения, какие личностные качества позволяют человеку сотрудничать - на эти вопросы подростки ответят на **одиннадцатой теме «Сотрудничество» (4 часа)**.

На **двенадцатой теме «Шаг в будущее» (3 часа)** участники подводят итоги курса, обозначают свои ближайшие задачи, находят личностные ресурсы для их решения, оказывают и получают поддержку. Подростки вновь обращаются к Соглашению: является ли оно ресурсом для достижения цели?

Тематический поурочный план

| № | Тема занятий | Дата проведения |
|-----------|-------------------------------|-----------------|
| 1 | Введение | 01.09.2022 |
| 2 | Соглашение о взаимоотношениях | 08.09.2022 |
| 3 | Мы разные, мы вместе | 15.09.2022 |
| 4 | Мы разные, мы вместе | 22.09.2022 |
| 5 | Мы разные, мы вместе | 29.09.2022 |
| 6 | Мы разные, мы вместе | 06.10.2022 |
| 7 | Чего я о тебе не знаю | 13.10.2022 |
| 8 | Чего я о тебе не знаю | 20.10.2022 |
| 9 | Чего я о тебе не знаю | 27.10.2022 |
| 10 | Образ Я | 10.11.2022 |
| 11 | Образ Я | 17.11.2022 |
| 12 | Образ Я | 24.11.2022 |
| 13 | Что я думаю о себе | 01.12.2022 |
| 14 | Что я думаю о себе | 08.12.2022 |
| 15 | Что я думаю о себе | 15.12.2022 |
| 16 | Что я думаю о других | 22.12.2022 |
| 17 | Что я думаю о других | 12.01.2023 |
| 18 | Что я думаю о других | 19.01.2023 |
| 19 | Я и Мы | 26.01.2023 |
| 20 | Я и Мы | 02.02.2023 |
| 21 | Я и Мы | 09.02.2023 |
| 22 | Диалог | 16.02.2023 |
| 23 | Диалог | 23.02.2023 |
| 24 | Диалог | 02.03.2023 |
| 25 | Диалог | 09.03.2023 |
| 26 | Давай с тобой поговорим | 16.03.2023 |
| 27 | Давай с тобой поговорим | 23.03.2023 |
| 28 | Давай с тобой поговорим | 06.04.2023 |
| 29 | Сотрудничество | 13.04.2023 |
| 30 | Сотрудничество | 20.04.2023 |
| 31 | Сотрудничество | 27.04.2023 |
| 32 | Сотрудничество | 04.05.2023 |
| 33 | Шаг в будущее | 11.05.2023 |
| 34 | Шаг в будущее | 18.05.2023 |
| 35 | Шаг в будущее | 25.05.2023 |
| 36 | Итого часов: 35 | |

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты заключаются в понимании подростком цели своей учебной деятельности - формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении.

Метапредметные результаты тесно связаны со способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, а также способностью к коммуникации и групповой работе.

В контексте теории развития личностного потенциала планируемые результаты модуля «Я и Ты» для младших подростков соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала.

| Ресурсы подсистем личностного потенциала | Планируемые результаты |
|---|---|
| Мотивационные ресурсы | Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию |
| Ресурсы устойчивости | Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события |
| | Демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, свое развитие и за общее дело |
| Инструментальные ресурсы | Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему это возможно или невозможно |
| | Анализирует проблемы и предлагает варианты решения |
| | При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы |
| | Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи |
| Ресурсы саморегуляции | Учится произвольно регулировать своё поведение |
| | Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения) |
| | Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых |
| | Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых |
| | Анализирует собственные реакции на ситуацию |
| | Учится слушать и слышать |
| | Понимает, как его действия отразятся на другом человеке |
| | Распознаёт эмоции, их причины и последствия; |

| | |
|---|--|
| | учится адекватно выражать эмоции |
| | Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния |
| Ресурсы подсистем личностного потенциала | Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии |
| | Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы |
| | Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах |
| | Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, 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 |
| | В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации |
| Ресурсы трансформации | Способен к рефлексии собственных действий |
| | Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок |
| | Умеет смотреть на ситуацию под другим углом |

Как можно заметить, основу списка составили инструментальные ресурсы и ресурсы саморегуляции, которые можно сформировать в рамках образовательного процесса и которым можно научить. Развитие остальных групп ресурсов в большой степени зависит от работы личности самого подростка и условий вне зоны влияния школы. Однако поскольку все виды ресурсов так или иначе взаимосвязаны и развитие одного аспекта влечёт изменения качественных или количественных характеристик других сторон, то можно надеяться на результаты и по другим критериям личностного развития.

В качестве долгосрочных эффектов программы можно выделить следующие:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- повышение уровня удовлетворённости различными сферами жизни;
- рост субъективного благополучия;
- улучшение психологического климата в коллективе;
- снижение уровня конфликтности подростков.