

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Управление образования Администрации города Нижний Тагил
МАОУ Политехническая гимназия

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАОУ Политехническая гимназия
№ 1 от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ Политехническая гимназия
№ 352 от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Управление собой»

для обучающихся 7 классов

(Приложение №34 к ООП ООО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но за его пределами. Психосоциальное развитие детей и подростков направлено на становление личности и формирование социальных навыков. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагирует на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности. Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (эмпатия).

Основы социально-психологической компетентности закладываются в семье, которая формирует у ребенка первый опыт эмоциональных и деловых отношений между людьми. Однако, авторитет семьи упал в последние десятилетия. Кроме того, в последние годы значительно обострились социально-экономические причины, обуславливающие рост сиротства. В среднем по каждому региону ежегодно выявляется от 2 до 4 тыс. детей, по различным причинам лишившихся родительского попечения, появляются социальные сироты. Не способна сформировать у ребенка адекватные социальные навыки и неблагополучная семья. Для таких детей необходимо специально организованное социальнопсихологическое обучение. Подросток, растущий в семье благополучной или неблагополучной должен уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть способным работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других. Данная проблема и обусловила актуальность написания программы по развитию навыков общения у подростков.

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Он является самым острым и самым длительным. В течение этого периода происходит ломка и перестройка большинства прежних отношений подростка к окружающему его миру и собственной личности, формируется та жизненная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь. Стремление к самоопределению у подростков обусловлено необходимостью становления своего места в обществе, определения своего назначения в жизни.

Отсутствие адекватных форм общения и моделей социального поведения приводят к недостаточной подготовленности к дальнейшим жизненным ситуациям. Последствия этих нарушений сказываются и во взрослой жизни, в трудностях адаптации к новым условиям

и отношениям. В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию. Неадекватные аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия, грубость) выступают защитной реакцией на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющей ребёнку не снижать оценку своих возможностей. Социально-психологическое обучение должно учитывать возрастные особенности развития ребенка и проводиться комплексно по всем трем направлениям: эмоциональному, развитию Я-концепции и самосознания, поведенческому. Для подросткового возраста актуальны задачи: осознание Я-концепции и типичных стереотипов поведения; формирование приемов эмоциональной саморегуляции; освоение навыков уверенного поведения, социального взаимодействия, поведения в условиях межличностных конфликтов; профилактика зависимого поведения. Обновленный ФГОС основного общего образования ориентирует современную школу на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся. Эта задача решается в том числе и посредством введения курсов внеурочной деятельности. Одним из актуальных из них может стать курс, связанный с овладением социальными компетенциями.

Сегодня умение общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, становится все более важным. К сожалению, многие дети в семье так и не приобретают этого важнейшего социального навыка, но педагоги и психологи могут научить детей решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь – следовать социальным нормам и правилам. Современное устройство общества дает детям, подросткам и взрослым больше возможностей выбора, что усложняет взаимоотношения, требует учета множества нюансов и аспектов взаимодействия. Если раньше считалось важным сформировать у школьников корректное поведение, то большое разнообразие социальных контактов и ситуаций взаимодействия современного человека делает невозможным научить ребенка «поступать правильно» и требует развития социальной компетентности. При этом все больше и больше детей страдают от одиночества и изоляции. Грубое поведение детей часто повторяет увиденное на телевизионном экране или усвоенное из компьютерной игры. Для многих детей все труднее становится нормально взаимодействовать с окружающими. Они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей, все меньше говорят о действительно существенных и важных для них проблемах, обмениваясь лишь формальными и поверхностными замечаниями. Им с трудом удается внимательно слушать других. Поэтому важно усиливать психологические связи между детьми, развивать их способность устанавливать и поддерживать контакты.

Целью курса является формирование социально компетентного поведения у детей и подростков, которое обеспечивает ребенку адекватное отношение к позитивным и проблемным ситуациям. Его компонентами являются: большой и разнообразный набор техник поведения; адекватное восприятие ситуаций; способность к рефлексивному контролю как ситуации, так и альтернативного поведения. Программа «Управление собой» направлена на развитие эмоционального и социального интеллекта через создание в группе детей дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом. Дети приобретают социальный опыт и учатся общаться с чуткостью и уважением. Кроме того, программа направлена на

формирование навыков конструктивного общения. В процессе участия в данной программе подростки смогут увидеть себя со стороны собеседника, это научит лучше разбираться в себе и в окружающих людях. В ходе занятий формируется умение общаться, сохраняя хорошие отношения, навыки уверенного поведения, способность работать в команде и совместно принимать решения, которая становится все более важной и актуальной в этом возрасте.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с обновленными ФГОС основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений учебных курсов внеурочной деятельности. Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла: - обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ основного общего образования; - расширить возможности индивидуального развития обучающихся; - учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность; - сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач. Варианты реализации программы и формы проведения занятий. Программа может быть реализована в работе со школьниками 7 классов, а также в разновозрастных группах подростков 5-8 классов. Программа курса рассчитана на 17 часов, в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как **беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога.** Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется: - в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания; - в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания; - в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социальнозначимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны; - в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности; - в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания. Особенности работы педагога по программе. На каждом этапе

своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата. Данный курс носит практико-ориентированный и личностноориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты: В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук; В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. В сфере трудового воспитания: осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей. В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды. В сфере адаптации к изменяющимся

условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты: В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках. В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в

соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой. В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая.

Предметные результаты освоения программы основного общего образования представлены с учетом специфики содержания гуманитарных предметных областей. Русский язык: извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме; осуществление выбора языковых средств для создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом; обогащение словарного

запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения: осознанное расширение своей речевой практики; овладение основными нормами современного русского литературного языка. Обществознание: освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества; содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции; умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономикостатистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Введение в курс и знакомство. (1 час)

Знакомство участников группы. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете. Формирование первичных представлений о предмете психологической науки. Знакомство с основными принципами организации социально-психологического тренинга. Тренировка управления своим восприятием. Разбор примеров жизненных ситуаций, определяемых личным отношением человека к ним. Приемы поддержания эмоционального контроля в ситуациях жизненных неудач.

Раздел 2. Я и мои эмоции.

Понятие – эмоции, его происхождение. Механизм происхождения эмоций. Механизм эмоционального контроля и саморегуляции. Локализация эмоций. Упражнения для тренировки взаимодействия двух полушарий. Виды эмоций. Базовые и сложные эмоции, анализ их содержания. Содержание сложных эмоциональных состояний.

Функциональное значение всех видов базовых эмоций. Анализ положительного и отрицательного содержания базовых эмоций. Приемы управления эмоциональным состоянием. Упражнение самоанализа содержания эмоционального состояния. Техники управления своими эмоциями в конфликтных ситуациях. Приемы сохранения спокойствия и объективности в ситуации обиды. Способы положительного применения базовых эмоций в конфликтных ситуациях. Приемы адекватного реагирования на провокационные громкие слова в конфликтных ситуациях. Техника поддержания комфортного эмоционального состояния в конфликтных ситуациях.

Раздел 3. Я и другие. Познание себя.

Особенности человеческой индивидуальности и уникальности. Техника понимания себя и окружающих. Анализ структуры содержания жизненных ситуаций. Приемы понимания других людей. Разбор содержания конкретных жизненных ситуаций. Значение анализа человеческих намерений в конфликтных ситуациях. Техники определения сферы своих индивидуальных интересов. Значение самопознания в понимании других людей. Значение самопознания в постановке жизненных целей. Виды сильных сторон личности и талантов. Значение раскрытия талантов в профессиональной деятельности, анализ жизненных примеров. Техника анализа практической значимости имеющихся интересов для будущей профессии. Техника осознания собственных талантов и интересов. Анализ содержания собственной эмоций и эмоций других людей. Техники самоанализа своего психоэмоционального состояния. Техника осознания собственных полезных личностных качеств. Значение талантов, личностных особенностей и ценностей в постановке жизненных целей. Техника развития осознанности своего жизненного предназначения. Значение личных увлечений для будущей профессиональной деятельности. Техника организации собственной деятельности для достижения жизненной цели. Понятие о тесте, как о методе исследования. Особенности тестового метода. Виды тестов: интеллекта, способностей, достижений, личностные. Содержание тестов изучения интеллекта. Содержание тестов на определения способностей. Содержание тестов достижений. Содержание личностных тестов. Проективный тест определения психоэмоционального состояния. Исследование структуры интеллекта по методике Р. Амтауэра. Понятие – темперамент. Типы темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический. Изучение отличительных особенностей типов темперамента. Исследование собственного типа темперамента. Значение каждого типа темперамента, положительные стороны и недостатки.

Раздел 4. Управление собой.

Значение управления вниманием в условиях современного мира. Практика управления своим вниманием. Анализ содержания чувственных ощущений: зрительного, слухового, тактильного, обонятельного, осязательного. Практика управления своим вниманием. Технология постановки целей и задач саморазвития. Понятие – личностная ценность. Значение ценностей в принятии личного выбора. Основные виды ценностей: семья, свобода, саморазвитие, интересы, новые знания. Техника осознания собственных ценностей. Методика исследования ценностных ориентаций. Значение осознания своей иерархии ценностей в постановке жизненных приоритетов. Понятие – мотивация. Виды мотивации: внешняя и внутренняя. Прием развития внутренней мотивации. Техника поддержки внутренней мотивации. Особенности внешней мотивации. Внутренние и внешние ресурсы. Причины лени. Приемы преодоления состояния лени. Техника достижения сложной или глобальной цели. Приложения, позволяющие управлять концентрацией внимания: для структурирования большого объема информации через взаимодействие, для распределения нагрузки и созданию проектов в команде, для описания этапов достижения какой-либо цели, для сохранения внимания перед важной задачей. Игра-викторина по содержанию курса «Управление собой».

3. Тематическое планирование (17 часов)

№ п/п	Тема, раздел курса	Форма проведения	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Введение в курс, знакомство (1 час)				
1	Что значит управлять собой, слушать себя? (1ч)	Тренинг	Знакомство участников группы. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете. Формирование первичных представлений о предмете психологической науки. Знакомство с основными принципами организации социально-психологического тренинга. Тренировка управления своим восприятием на визуальных иллюзиях. Техника поддержания эмоционального контроля «10, 10, 10». Примеры использования приема «10, 10, 10».	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Разбор примеров жизненных ситуаций, определяемых личным отношением человека к ним.
Раздел 2. Я и мои эмоции (4 часа)				
2	Для чего нужны эмоции (1ч)	Тренинг	Понятие – эмоции, его происхождение. Механизм происхождения эмоций. Локализация эмоций. Механизм эмоционального контроля и саморегуляции.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Нейро-упражнения для тренировки взаимодействия двух полушарий мозга: перемещение правой и левой руки, перестановка пальцев обеих рук.
3	Какие бывают Эмоции (1ч)	Лекция	Виды эмоций. Базовые и сложные эмоции колеса эмоций Р. Плутчика. Содержание базовых эмоций: радости, гнева, доверия, сомнения, удивления, отвращения, печали.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Составление формул эмоций с использованием схемы Р. Плутчика. Упражнение самоанализа

			Содержание сложных эмоциональных состояний: оптимизм, агрессия, раскаянье.	эмоциональных состояний «Неделька эмоций».
4	Что делать с эмоциями (1ч)	Тренинг	Функциональное значение всех видов базовых эмоций. Анализ положительного и отрицательного содержания базовых эмоций: радости, печали, страха, гнева. Прием управления эмоциональным состоянием «Я не равно эмоция».	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Упражнение самоанализа содержания эмоционального состояния «Сосуды эмоций».
5	Как сохранять спокойствие и объективность (1ч)	Тренинг	Техники управления эмоциями в конфликтных ситуациях. Прием сохранения спокойствия и объективности в ситуации обиды «Я нормальный, он нормальный». Способы положительного применения базовых эмоций в конфликтной ситуации. комфортного эмоционального состояния в конфликтных ситуациях «Щит». Разыгрывание различных жизненных ситуаций с применением изученных приемов разрешения конфликтов.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Приемы адекватного реагирования на провокационные громкие слова в конфликтных ситуациях: «Муха», «Уменьшение громкости», «Искреннее высказывание». Техника поддержание
Раздел 3. Я и другие. Познание себя (7 часов)				
6	Все люди одинаковые или все люди разные (1ч)	Тренинг	Особенности человеческой индивидуальности и уникальности. Техника понимания	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Разбор содержания конкретных

			себя и окружающих «Облака интересов». Прием понимания других «Намерение всегда позитивно». Анализ структуры содержания жизненных ситуаций: намерение, действие, значение. Прием понимания других людей «Намерение всегда позитивно». Техника определения сферы своих индивидуальных интересов «Барометр интересов».	жизненных ситуаций: «Мама кричит» и «Друг обиделся». Значение анализа человеческих намерений в конфликтных ситуациях.
7	Каковы твои особенности (1ч)	Тренинг	Значение самопознания в понимании других людей. Значение самопознания в постановке жизненных целей. Виды сильных сторон личности и талантов. Значение раскрытия талантов в профессиональной деятельности, анализ жизненных примеров.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Техника анализа практической значимости имеющихся интересов для будущей профессии «Пазл интересов». Техника осознания собственных талантов и интересов «Галисман интересов.
8	Как лучше узнать себя (1ч)	Тренинг	Значение самопознания в управления собой. Анализ содержания эмоции радости «Что радость для меня». Условия создания радостных ситуаций. Анализ содержания эмоции страха в понимании других людей.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Проективная методика самоанализа своего психоэмоционального состояния «Мандала». Техника осознания собственных полезных личностных качеств «Дерево с грушами».
9	Как понять, что тебе подходит (1ч)	Лекция с элементами тренинга	Значение талантов, личностных особенностей и ценностей в постановке	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Техника организации собственной

			<p>жизненных целей. Техника по развитию осознанности своего жизненного предназначения «Т-образная траектория». Значение личных увлечений для будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>деятельности для достижения жизненной цели «Ставим жизненные цели»..</p>
10	<p>Помогают ли тесты лучше узнать себя? (1ч)</p>	<p>Лекция</p>	<p>Понятие о тесте, как о методе исследования. Особенности тестового метода. Виды тестов: интеллекта, способностей, достижений, личностные. Содержание тестов изучения интеллекта. Содержания тестов на определения способностей. Содержание тестов достижений. Содержание личностных тестов. Проективный тест определения психоэмоционального состояния «Часы».</p>	<p>Просмотр и обсуждение видеоматериалов.</p>
11	<p>Помогают ли тесты лучше узнать себя? (1ч)</p>	<p>Диагностическое занятие</p>	<p>Исследование: общей осведомленности (эрудированности), интуитивного понятийного мышления, понятийного логического мышления, понятийной категоризации, математических навыков, абстрактного мышления, образного синтеза, пространственного мышления, логической оперативной памяти.</p>	<p>Диагностика. Исследование структуры интеллекта по методике Р. Амтауэра.</p>

12	На что влияет темперамент (1ч)	Диагностика	Понятие – темперамент. Типы темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический. Изучение отличительных особенностей типов темперамента. Значение каждого типа темперамента, положительные стороны и недостатки.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Исследование собственного типа темперамента по методике Г. Айзенка.
Раздел 4. Управление собой (5 часов)				
13	Практика внимательности как инструмент управления собой (1ч)	Практическое занятие	Значение управления вниманием в условиях современного мира. Практика управления своим вниманием «Здесь и сейчас». Анализ содержания чувственных ощущений: зрительного, слухового, тактильного, обонятельного, осязательного. саморазвития «Мой план заботы о себе».	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Практика управления своим вниманием «Напряжение и расслабление». Технология постановки целей и задач
14	Как ценности влияют на мои выборы (1ч)	Практическое занятие	Понятие – личностная ценность. Значение ценностей в принятии личного выбора. Виды ценностей. Исследование ценностных ориентаций по методике М. Рокича. Значение иерархии ценностей в постановке жизненных приоритетов.	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Техника осознания собственных ценностей «Солнечная система моей жизни».
15	Откуда берётся мотивация (1ч)	Практическое занятие	Понятие – мотивация. Виды мотивации: внешняя и внутренняя. Прием развития внутренней мотивации	Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Техника осознания желаемых целей и промежуточных

			<p>«Постановка конкретной жизненной цели».</p> <p>Техника поддержки внутренней мотивации «Цели на неделю».</p> <p>Особенности внешней мотивации: поддержка родителей, друзей, музыка, фильмы.</p> <p>Внутренние и внешние ресурсы.</p>	<p>достижений «Вектор целей».</p>
16	<p>Заставлять себя или позволять себе? (1ч)</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Прием управления собой «Лени не существует». Анализ причин лени: непонятная цель, неинтересная цель, слишком большая цель. Приемы преодоления состояния лени: переформулирование цели, замена слова «должен» на слово «хочу».</p>	<p>Просмотр и обсуждение видеоматериалов.</p> <p>Техника достижения сложной или глобальной цели «Слон по кусочкам».</p>
17	<p>Приложения, помогающие управлять концентрацией внимания (1ч)</p>	<p>Итоговое занятие</p>	<p>Приложения, позволяющие управлять концентрацией внимания:</p> <p>Mind map для структурирования большого объема информации через взаимодействие;</p> <p>Realttime board для распределения нагрузки и созданию проектов в команде;</p> <p>Trello для описания этапов достижения какой-либо цели;</p> <p>Be Focused для сохранения внимания перед важной задачей.</p> <p>Игра-викторина по содержанию пройденного курса</p>	<p>Просмотр и обсуждение видеоматериалов.</p>

			«Управление собой». Подведение итогов курса, актуализация полученного опыта. Вручение сертификатов, подтверждающих успешное освоение курса «Управление собой».	
--	--	--	---	--