

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 8»

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
МАОУ «Гимназия № 8»
Протокол № 2 от
30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «Гимназия № 8»
О.И.Черниговская
« 30 » августа 2024 г. № 306

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала подростков»
для 6 класса**

Преподаватель:
Москальченко Е.Ф., педагог-психолог.

**2024— 2025 учебный год
город Ангарск**

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы Катеевой М. И., Зарецкого Ю. В, Тихомировой А. В., Киктенко М.В. «Развитие личностного потенциала подростков» 5—7 классы, 2019 г.

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 включенность человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что, с одной стороны, требует от него наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакт 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 всё 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 этого является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию такой среды может содействовать специально выделенный курс.

В основу данного курса легли теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо), теория модели психического (The Theory of Mind), а также теория деятельности. Также программа опирается на

концепцию личностного потенциала Д. А. Леонтьева. Важным основанием программы также стал междисциплинарный подход, позволяющий рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

Планируемые результаты освоения модуля «Управление собой»

Компетенция	Ожидаемы результат для участника
мотивация	Готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой
	Готов и демонстрирует желание овладеть умением распознавать свои эмоциональные и физические состояния
Управление вниманием	Умеет пользоваться способами управлением вниманием: как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности
	готов продолжать практиковать в использовании способов управление 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
	Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управление ими
	Понимает , что такое триггер и может замечать его воздействие на свое состояние
	Замечает у себя появления стрессового состояния
	Может разработать стратегию по поддержке ЗОЖ
	Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности

Содержание программы

В модуле «Управление собой» сделан акцент на поведенческую (управление собственными действиями, поступками), познавательную (управление собственным вниманием) и телесную (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) области 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 этом модуле речь пойдёт об управлении вниманием и совпадении 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, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совпадения со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

Тематическое планирование модуля «Управление собой»

№	Тема занятия	Количество часов
1	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1
2	Управление своим вниманием.	1
3	Освоение способов управления вниманием.	2
4	Мои телесные и эмоциональные состояния.	2
5	Зачем человеку стресс?	2
6	Как справиться со стрессом?	2
7	Что делать если я попал в	2

	стрессовую ситуацию?	
8	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее	2
9	Что влияет на способность организма сопротивляться стрессу.	2
10	Чему я научился?	1
	Итого	17 часов