

**Содержание программы
Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Количество часов (теория/практика)		Формы аттестации / контроля
1.	Модуль «Я и Ты» 1 год	18	18	тест
1.	Модуль «Я и мой выбор» 2 год (1 п/г)	8,5	9,5	тест
2.	Модуль «Я и моё благополучие» 2 год (2 п/г)	8,5	9,5	Тест дебаты
3.	Модуль «Я иду к мечте» 3 год (1 п/г)	8,5	9,5	тест
4.	Модуль «Я справлюсь!» 3 год (2 п/г)	8,5	9,5	тест
	Всего:	52	56	
	ИТОГО:	108		

Учебный (тематический) план. 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. «Я и Ты»					
1.	Путешествие продолжается...	2	1	1	
2.	Мы договариваемся...	2	1	1	
3.	Одноклассник равно друг?	2	1	1	
4.	О сотрудничестве и поддержке	2	1	1	
5.	Трудности диалога	2	1	1	
6.	От суждения к факту	2	1	1	
7.	Факты и суждения о другом	2	1	1	
8.	Эмоции в общении (часть 1)	2	1	1	
9.	Эмоции в общении (часть 2)	2	1	1	тест
10.	Потребности	2	1	1	
11.	Управление эмоциями	2	1	1	
12.	Секреты диалога	2	1	1	
13.	Разговор с самим собой	2	1	1	
14.	Просьба или требование?	2	1	1	
15.	Говорим на языке Жирафа	2	1	1	
16.	Извините... Спасибо!	2	1	1	
17.	Шаг в будущее	2	2	2	Итоговое тестирование
	ВСЕГО:	36	18	18	

Содержание учебного (тематического) плана

МОДУЛЬ 1 «Я и Ты»

ЗАНЯТИЕ 1-2. Путешествие продолжается...

Введение в тему.

Цель: Способствовать развитию интереса к самопознанию и саморазвитию. Планируемые результаты Подросток: получил общее представление о содержании курса; знает, что люди по-разному воспринимают информацию и могут владеть разными фактами; понимает, что его суждение может быть ошибочным или не единственно правильным.

Материалы: Презентация, мультфильм «Фигуры и формы».

ЗАНЯТИЕ 3-4. Мы договариваемся...

Цель: Способствовать формированию ответственности за психологический климат в классе и взаимоотношения с одноклассниками и педагогами. Планируемые результаты Подросток: осознаёт свои чувства и эмоции, связанные со школой; понимает, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями; участвует в обсуждении и принятии классного Соглашения о взаимоотношениях.

Материалы: Листы бумаги формата А4, ватман, несколько листов бумаги формата А3, цветные маркеры, фломастеры, музыкальная композиция с чётким ритмом, презентация.

ЗАНЯТИЕ 5-6.

Цель: Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в классе. Планируемые результаты, Подросток: различает понятия дружбы и сотрудничества; проявляет готовность к сотрудничеству с одноклассниками. Материалы: Мультфильм «Длинные ложки».

ЗАНЯТИЕ 7-8.

Цель: Способствовать созданию атмосферы доверия и сотрудничества в классе.

Планируемые результаты. Подросток: получил игровой опыт сотрудничества и возможность его проанализировать; знает, какие качества нужны для эффективного сотрудничества; адекватно оценивает свою способность к сотрудничеству.

Материалы: Заготовка для Доски сотрудничества, стикеры двух цветов.

ЗАНЯТИЕ 9-10.

Цель: Способствовать развитию коммуникативных навыков.

Планируемые результаты Подросток: умеет анализировать ситуации с точки зрения эффективности коммуникации; распознаёт неконструктивные стратегии в общении; понимает разницу между фактом и суждением.

Материалы: Распечатанное приложение для каждого участника.

ЗАНЯТИЕ 11-12.

Цель: Способствовать развитию навыков социально-эмоционального интеллекта, формированию мотивации к осознанному управлению эмоциями. Планируемые результаты Подросток: знает, что эмоциональная реакция на стимул зависит от того, как мы к нему относимся; отличает факт от суждения. Материалы: Приложение, презентация.

ЗАНЯТИЕ 13-14.

Цель: Способствовать осознанию своих убеждений относительно других. Планируемые результаты Подросток: анализирует свой опыт суждения о ком-то под влиянием внешней установки; осознаёт некоторые свои суждения о других и то, как они отражаются на взаимоотношениях.

Материалы: Листочки для записей на каждую парту, стикеры с клейким краем, конверты с портретами и кратким описанием (распечатка приложения, разрезанная на карточки), видеозапись эксперимента по социальной психологии «Я и другие», презентация.

ЗАНЯТИЕ 15-16.

Цель: Способствовать развитию навыков эмоционального интеллекта. Планируемые результаты Подросток: знает, что эмоции влияют на общение; понимает, что причиной эмоции является не ситуация, а то, как мы её оцениваем; осознаёт некоторые свои установки, влияющие на результат взаимодействия. Материалы: Приложение.

ЗАНЯТИЕ 17-18.

Цель: Способствовать развитию коммуникативной компетентности. Планируемые результаты Подросток: различает каналы передачи информации: вербальный, невербальный, паравербальный; различает эмоциональные оттенки слов; расширяет свой

эмоциональный словарь; понимает и корректно транслирует эмоции с помощью невербальных средств; идентифицирует и умеет выразить эмоцию интонационно.

Материалы: Презентация, маркерная доска и разноцветные маркеры, клейкая лента, карточки со списком эмоций (см. приложение к теме 8).

ЗАНЯТИЕ 19-20.

Цель: Способствовать развитию осознанности в понимании своих потребностей. Планируемые результаты Подросток: видит связь между желаниями, потребностями и эмоциями, чувствами; может определить свои потребности во взаимодействии с разными людьми.

Материалы: Презентация.

ЗАНЯТИЕ 21-22.

Цель: Создать условия для развития навыка управления своими эмоциями. Планируемые результаты Подросток: знает стратегии управления эмоциями; умеет управлять своими эмоциями с помощью воображения и телесных приёмов. Материалы: Презентация, карточки из приложения.

ЗАНЯТИЕ 23-24.

Цель: Способствовать формированию культуры ненасильственного общения. Планируемые результаты Подросток: может рассказать, в чём состоит суть ненасильственного общения; понимает роль каждого из четырёх компонентов ННО в диалоге.

Материалы: Презентация, бланки из приложения, распечатанные для каждого участника.

ЗАНЯТИЕ 25-26.

Цель: Способствовать развитию навыка саморефлексии, формированию позитивного внутреннего диалога. Планируемые результаты Подросток: может определить свой привычный внутренний диалог и почувствовать его влияние на самоощущение; осваивает способ управления (регулирования) внутреннего диалога через переформулирование.

Материалы: Карандаши, клеящиеся стикеры для заметок, маркерная доска и маркеры.

ЗАНЯТИЕ 27-28.

Цель: Способствовать формированию культуры ненасильственного общения, уважения к свободе воли другого человека. Планируемые результаты Подросток: понимает важность формулирования просьбы; отличает просьбу от требования на слух по лексике и интонации; осознаёт свою реакцию на отказ и связанные с этим убеждения; понимает, когда его просьбы являются скорее требованиями; знает, что возможен отказ в ответ на просьбу.

Материалы: Лист бумаги, ручка или карандаш для каждого участника. «Ералаш», выпуск № 6 — «Мандарины».

ЗАНЯТИЕ 29-30.

Цель: Способствовать формированию культуры ненасильственного общения. Планируемые результаты Подросток: умеет формулировать просьбу на языке ненасильственного общения; попрактиковался в использовании ННО; получил возможность разобрать личную сложную ситуацию общения.

Материалы: Карточки из приложения

ЗАНЯТИЕ 31-32.

Цель: Способствовать формированию и поддержанию доброжелательных отношений.

Планируемые результаты Подросток: получил обратную связь о своей способности искренне просить прощения; знает, для чего и как извиниться в сложных ситуациях; умеет выражать благодарность.

Материалы: Маленькие мячи по одному на пару участников (или любой другой небольшой предмет, который дети смогут передавать друг другу).

ЗАНЯТИЕ 33-34.

Цель: Создать условия для саморефлексии и способствовать формированию внутренней мотивации к саморазвитию.

Планируемые результаты Подросток: опираясь на предложенные вопросы, отмечает произошедшие благодаря курсу изменения; обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.

Материалы: Лист бумаги, ручка или карандаш для каждого участника; презентация.

ЗАНЯТИЕ 35-36.

Цель: Создать условия для общения с представителями управленцев, способствовать формированию внутренней мотивации к саморазвитию.

Планируемые результаты Подросток: общаясь с представителями профессии обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.

Вид деятельности: экскурсия.

Учебный (тематический) план. 2 год обучения (1 п/г)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. «Я и мой выбор»					
1.	Готов ли я выбирать?	1	0,5	0,5	
2.	Как я отношусь к неизвестности?	1	0,5	0,5	
3.	Как мы выбираем?	1	0,5	0,5	
4.	Что мне важно?	2	1	1	
5.	Как выбираю я?	2	1	1	
6.	Мой ли это выбор?	2	1	1	
7.	Что необходимо учесть при выборе?	2	1	1	
8.	А что если я выберу ЭТО?	3	1	2	
9.	Любой ли выбор хорош?	2	1	1	тест
10.	Как это было? Что это для меня?	2	1	1	Итоговое тестирование
	ВСЕГО:	18	8,5	9,5	

Содержание учебного (тематического) плана

МОДУЛЬ 2. «Я и мой выбор»

ЗАНЯТИЕ 1. Готов ли я выбирать?

Введение. Развитие готовности к выбору Учащиеся смогут задуматься о важности распознавания ситуаций выбора в повседневной жизни, будут учиться подмечать их в своём опыте. Наличие или отсутствие выбора — это субъективная категория, и эмпирически доказано, что люди, ощущающие свободу выбора, чувствуют себя более счастливыми.

ЗАНЯТИЕ 2. Как я отношусь к неизвестности?

Развитие толерантности к неопределённости (открытости к изменениям) как предпосылки совершения качественного выбора Поскольку при совершении выбора мы никогда не можем предсказать, к чему на самом деле приведёт то или иное наше решение или действие, какие последствия будет иметь, будет ли оно в реальности лучше или хуже отвергнутой альтернативы, — умение справляться с непонятным, неоднозначным, неизвестным и новым необходимо для того, чтобы быть способным действовать в ситуациях с негарантированным исходом.

ЗАНЯТИЕ 3. Как мы выбираем?

Этапы процесса выбора. Учащиеся обращаются к своему личному опыту, выделяют и разбирают этапы процесса выбора, которые впоследствии будут подробно прорабатываться на следующих занятиях.

ЗАНЯТИЕ 4-5. Что мне важно?

Субъективное качество выбора. Обращение к себе, своим смыслам и ценностям, поскольку основная характеристика выбора — это его субъективное, а не «объективное» качество, контакт человека с самим собой, знание своих ценностей становится предпосылкой совершения более качественного выбора.

ЗАНЯТИЕ 6-7. Как выбираю я?

Стратегии и техники для совершения выбора. Учащиеся познакомятся с различными стратегиями и приёмами для совершения качественного выбора.

ЗАНЯТИЕ 8-9. Мой ли это выбор?

Ответственность за выбор и его последствия. Я как причина собственного выбора. Тема посвящена развитию автономии учащихся. Восприятие себя как причины своих действий позволяет человеку совершать более самостоятельный, субъектный выбор, меньше перекладывать ответственность за свой выбор на других людей, меньше зависеть от мнения родителей или сверстников, а также лучше чувствовать свои границы.

ЗАНЯТИЕ 10-11. Что необходимо учесть при выборе?

Анализ внешних и внутренних условий для совершения качественного выбора. Чувствительность к обратной связи. Учащиеся будут развивать чувствительность к обратной связи, позволяющую действовать с учётом не только своих желаний, смыслов и ценностей, но и реалий текущей ситуации, а также корректировать план действий в зависимости от этого.

ЗАНЯТИЕ 12-13. А что если я выберу ЭТО?

Рассмотрение последствий выбора в долгосрочной перспективе. Учащиеся рассмотрят последствия своих желаний в случае их реализации, т. е. в долгосрочной перспективе.

ЗАНЯТИЕ 14. А что если я выберу ЭТО?

Цель: Создать условия для общения с представителями управленцев, способствовать формированию внутренней мотивации к саморазвитию.

Планируемые результаты. Подросток: общаясь с представителями профессии обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.

Вид деятельности: экскурсия

ЗАНЯТИЕ 15-16. Любой ли выбор хорош?

Признаки качественного выбора. Подростки смогут проанализировать признаки качественного выбора с опорой на собственный опыт выбора в повседневной жизни.

ЗАНЯТИЕ 17-18. Как это было? Что это для меня?

Рефлексия полученного опыта. Заключительное занятие предназначено для обобщения знаний и опыта, полученных в ходе обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 2. «Я и моё благополучие»					
Блок «Я»					
1.	Мои потребности	1	0,5	0,5	
2.	Мои возможности	1	0,5	0,5	
3.	Ответственность перед собой	1	0,5	0,5	
4.	Ответственность за мир	1	0,5	0,5	
5.	Профессия	1	0,5	0,5	
6.	Этика труда	1	0,5	0,5	
7.	Как справиться с рисками	1	0,5	0,5	
8.	Стратегия прочности	1	0,5	0,5	
9.	Кибербезопасность	1	0,5	0,5	тест
10.	Продуктивность	1	0,5	0,5	
11.	Продуктивность	1	0	1	
Блок «Я и другие»					
12.	Семейный бюджет	2	1	1	
13.	Предприимчивость	1	0,5	0,5	
14.	Вклад в благополучие мира	2	1	1	
15.	Человек в мире будущего	2	1	1	Итоговое тестирование
	ВСЕГО:	18	8,5	9,5	

Содержание учебного (тематического) плана

МОДУЛЬ 2. «Я и моё благополучие»

ЗАНЯТИЕ 1. Мои потребности

Знакомство с концепцией субъективного благополучия. Учащиеся учатся распознавать психологические потребности в автономии, принятии и компетентности.

ЗАНЯТИЕ 2. Мои возможности

Взаимосвязь потребностей и возможностей: наши потребности часто сталкиваются с невозможностью их удовлетворения из-за сопротивления среды и внутренних убеждений. Вместе с учащимися рассуждаем о том, как субъективное восприятие влияет на оценку ситуации: можно увидеть в ней шанс, а можно – ограничения. Тренируемся видеть возможности, знакомимся с личностными ресурсами, позволяющими достичь цели.

ЗАНЯТИЕ 3. Ответственность перед собой

Разговор о принципах осознанного потребления и о том, как часто оно фокусирует нас на лучшем понимании своих потребностей и влиянии выбора на окружающий мир. В понимании своих потребностей, в достижении уровня «достаточности» и комфорта кроется суть субъективного благополучия, ведь с ростом потребления мы не становимся счастливее.

ЗАНЯТИЕ 4. Ответственность за мир

Осознание ответственности перед следующими поколениями за состояние окружающей среды. Исследуем возможности циклической экономики, знакомимся с практиками корпоративной социальной ответственности и с тем, как технологии позволяют удовлетворять потребности человека и сохранять природу. Говорим о том, что за каждым изменением, движением в сторону экологичности стоят конкретные люди – в корпорациях, государственных структурах, малом бизнесе, а также те, кто ждет вместе с нами в очереди в кофейне или магазине. Создается глобальный тренд на экологичность и ответственность не только перед состоянием окружающей среды, но и перед будущим человечества.

ЗАНЯТИЕ 5. Профессия

Разговор о том, как гибкость при выборе дела всей жизни может способствовать субъективному благополучию, и о том, как важно учитывать свои сильные стороны при выборе профессиональной деятельности.

ЗАНЯТИЕ 6. Этика труда

Делимся мнениями, как понять, приносите ли вы своим трудом пользу окружающим, ведь для построения благополучной жизни мало найти свои сильные стороны и связать с ними профессию; также важно применение своих способностей. В данной теме раскрываем механизм существования неэтичного бизнеса, который потакает слабостям людей и поощряет легкий заработок. Вместе с учащимися формируем критерии этичности при выборе профессиональной деятельности, а также говорим о важности личного выбора: становиться ли потребителем чужого неэтичного труда? Ведь если мы участвуем в казино, финансовых пирамидах, лотереях, то сами создаем спрос на существование этого бизнеса.

ЗАНЯТИЕ 7. Как справиться с рисками

Рассуждаем о том, от чего зависит наше благополучие: от того, как мы справляемся с вызовами и оцениваем риски и угрозы в разных типах ситуаций, какой мы делаем выбор, каковы наши достижения. Также говорим о личностных ресурсах, которые помогают справиться с рисками в каждой из ситуаций. Мы делаем акцент на том, что важно развиваться, быть готовым встретиться с рисками, принять их и справиться с проблемой.

ЗАНЯТИЕ 8. Стратегия прочности

Рассматриваются универсальные практики управления рисками.

ЗАНЯТИЕ 9. Кибербезопасность

Какие цифровые угрозы влияют на наше благополучие?

Говорим о правилах безопасного поведения в цифровой среде.

ЗАНЯТИЕ 10. Продуктивность

Знакомимся с инструментами, помогающими человеку быть продуктивным в различных видах деятельности, управлять вниманием, временем и энергией для достижения целей.

ЗАНЯТИЕ 11. Продуктивность

Цель: Создать условия для общения с представителями руководящих должностей, способствовать формированию внутренней мотивации к саморазвитию.

Планируемые результаты Подросток: общаясь с лидерами обозначает дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.

Вид деятельности: экскурсия

Блок «Я и другие»

ЗАНЯТИЕ 12-13. Семейный бюджет

вместе с подростками рассуждаем, почему важно соотносить собственные желания и потребности с потребностями и интересами членов семьи, о том, как семейный бюджет может способствовать благополучию.

ЗАНЯТИЕ 14. Предприимчивость

Говорим о развитии личной предприимчивости и тренируемся работать в команде в соответствии с методологией дизайнмышления – предлагать решение препятствующих достижению благополучия проблем, отталкиваясь от потребностей людей.

ЗАНЯТИЕ 15-16. Вклад в благополучие мира

Учащиеся формируют свою позицию в отношении помощи другим людям и при пользовании общественными благами.

ЗАНЯТИЕ 17-18. Человек в мире будущего»

Рассуждаем на тему поиска места человека в будущем.