

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Администрация Великого Новгорода

Комитет по образованию

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №22"

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

Протокол №2 от «31» 10 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом

Протокол №2 от «31» 10 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Развитие личностного потенциала подростков»

8-11 класс

Предметная линия учебников:

- Зарецкий, Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 – классы. Модуль «Управление собой» : методическое пособие / Ю.В. Зарецкий, А.В Тихомирова.– М.:Российский учебник, 2020. – 71с.
- Катеева, М.И. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Базовый модуль Я и Ты» : методическое пособие / М.И. Катеева. – 2-е изд.,перераб. – 80с
- Китенко, М.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11классы. Модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / М.В. Китенко. – М.:Российский учебник, 2020. – 46с.
- Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е.А. Сергиенко, Т.Д. Марцинковская, Е.И. Изотова и др. – М., 2019. – 248 с. – Российский учебник;

Составители программы: Давыденко Е.В., Романов С.А.

Великий Новгород 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире возрастает потребность в навыках, которые отличают человека от машины, а, значит актуальной становится задача создания развивающих программ, направленных на социально-эмоциональное развитие детей.

Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» в 2016 году в рамках направления «Современное образование» инициировал разработку образовательной программы «Социально-эмоциональное развитие детей». Её авторами стали российские ученые Института психологии РАН под руководством доктора психологических наук, профессора Е.А. Сергиенко. Программа разработана с использованием зарубежных теорий развития эмоционального и социального интеллекта, с опорой на положения отечественной психологии о развитии ребенка. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту.

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» является продолжением программы «Социально-эмоциональное развитие детей» для дошкольников и младших школьников и рассчитана на работу с подростками, начиная с 5 класса и заканчивая старшим школьным возрастом. Она состоит из двух курсов: для младших подростков, обучающихся в 5-7 классах, и старших подростков, обучающихся в 8-11 классах. Курсы имеют модульную структуру, что дает возможность проводить отдельные модули в любой последовательности в течение трех лет в предложенном диапазоне, а также позволяет классу включиться в программу на любом году обучения в рамках указанного периода

В процессе реализации данной программы подростки учатся понимать себя и окружающих: чувства, потребности, желание, 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; получают инструменты управления внутренними и внешними ресурсами; развивают критическое мышление, коммуникативные навыки.

Формат занятий, проводимых в рамках модулей, отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет и обязательного для усвоения объема знаний. В фокусе оказываются навыки, которые в процессе группового взаимодействия и индивидуальных упражнений получают развитие. При этом занятия не являются тренинговыми встречами, хотя элементы тренинга а них присутствуют. Программой предусмотрены короткие форматы проведения

занятий, которые при наличии возможностей и желания можно расширить за счет дополнительных заданий и тем для обсуждения. То есть за один модуль может состояться как десять 40-минутных встреч, так и десять более продолжительных занятий, например спаренных уроков

Реализующаяся через выделенные курсы программа содержит инструменты и техники, интеграция которых в предметное преподавание позволит решить следующие задачи:

- создание и поддержание благоприятной психологической атмосферы не только в классе, но и во всей школе;
- формирование навыков и компетенций через возможность применения полученных техник на практике для решения конкретных задач;
- повышение мотивации к саморазвитию благодаря достижению реального результата при применении полученных инструментов;
- улучшение успеваемости как результат решения предыдущих задач;
- конструктивный опыт использования знаний и умений, приобретенных из курса, будет способствовать более широкому его применению, в том числе за стенами школы и за рамками учебной деятельности, Это касается как коммуникативных умений, так и приемов управления ресурсами (временем, информацией и т.д.).

Важным условием успешности реализации программы является принятие ее ценностей самим педагогом и администрацией школы, их личная заинтересованность в изменениях, вовлечённость в процесс развивающей коммуникации с подростками, когда могут возникать неожиданные вопросы, не вписанные в сценарии урока, без личной заинтересованности взрослых дети быстро потеряют интерес к курсу, и занятия, которые должны были стать ресурсом для изменений и развития, превратятся в обузу для всех участников. В данном контексте программа предъявляет серьезные требования к подготовке педагога к ведению занятий.

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» отвечает актуальным задачам, сформулированным новыми ФГОС, и требованиям, зафиксированным в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации».

Цель программы: Способствовать развитию личностного потенциала подростков.

Задачи программы:

- Сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятия.
- Создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь.

- Способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственной выборе.
- Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
- Познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование)
- Создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт).
- Способствовать формированию навыков сотрудничества ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь.
- Развивать навыки рефлексии.

Принципы построения и реализации программы

- *Полнота.* Программа является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение трёх лет.
- *Интерактивность.* В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.
- *Практико-ориентированность.* Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- *Индивидуальный подход.* Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- *Систематическое последовательное усложнение материала.* В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.
- *Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.* В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Основной образовательной программы основного общего образования
3. Учебного плана МАОУ «СОШ № 22» на 2023-2024 учебный год
4. Календарного учебного графика МАОУ «СОШ № 22».

Программа предполагает использование УМК в составе:

1. Зарецкий, Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8 – 11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю.В. Зарецкий, А.В. Тихомирова – М.: Российский учебник, 2020. – 71с.
2. Катеева, М.И. Развитие личностного потенциала подростков. 8– 11 классы. Базовый модуль «Я и Ты»: методическое пособие / М.И. Катеева. – 2-е изд., перераб. – 80с
3. Китенко, М.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие / М.В. Китенко. – М.: Российский учебник, 2020. – 46с.

Программа внеурочной деятельности «Развитие личностного роста подростков» реализует социальное направление.

Цели и задачи:

Базовый модуль «Я и ты»

Цели модуля:

- Создать атмосферу доверия и принятия в классном коллективе; □ Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

Задачи модуля:

- Содействовать созданию классного Соглашения о взаимоотношениях;
- Способствовать выстраиванию взаимоотношений в классе в соответствии с принятым Соглашением. □ Создавать условия для формирования автономии через поддержку открытых высказываний подростков.
- Создавать развивающую среду с использованием конструктивной обратной связи группе и отдельным участникам. □ Организовывать различные виды групповой активности, способствующие более близкому знакомству участников.
- Способствовать соблюдению личных границ всех участников в процессе коммуникации.
- Предоставлять возможности для рефлексии.
- Познакомить родителей с основным содержанием модуля и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.

Модуль «Я и мой выбор»

Цель модуля: способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения

Задачи модуля:

- Создать условия для определения ориентиров в выборе профессий.
- Способствовать формированию своего образа будущего.
- Содействовать более полному осознанию своего я.
- Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.
- Способствовать развитию умения прогнозировать будущее

Модуль «Управление собой»

Цели модуля:

создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

Задачи модуля:

- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.
- Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.
- Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма. Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
- Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
- Создать условия для освоения приёмов и техник совладения со стрессом. Способствовать развитию собственных способов совладения со стрессом. Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.

Количество часов, отведенное на реализацию курса внеурочной деятельности 34 часов (1 час в неделю)

2. Планируемые результаты освоения курса

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) 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, своё 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 |
| | Учится произвольно регулировать своё поведение |
| Ресурсы саморегуляции | 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 |
| | Учиться 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 |
| | 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 |

Занятия модуля «**Я и мой выбор**» направлены на развитие потенциала самоопределения и ориентированы на достижение следующих результатов.

| Ресурсы потенциала самоопределения | Планируемые результаты |
|---|---|
| Мотивационные ресурсы (смыслы и ценности) | Способен увидеть ценности за конкретным поступком. Проявляет интерес к самопознанию и самоопределению. Опирается в поведении на принятые правила по убеждению. Способен найти личный смысл в выполняемом действии |
| Ресурсы устойчивости (автономия и locus контроля) | Видит ситуации выбора. Проявляет готовность брать на себя ответственность за свой выбор. Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события |

| | |
|--|---|
| <p>Инструментальные ресурсы (качество выбора)</p> | <p>Знает признаки качественного выбора. Может рассмотреть ситуацию с разных точек зрения. Аргументирует свой выбор. Знает, что при невозможности изменения ситуации можно изменить к ней отношение, умеет это делать. Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе</p> |
| <p>Ресурсы саморегуляции (толерантность к неопределённости)</p> | <p>Способен учитывать при принятии решения свои интересы, контекст и реакцию окружающих. Прогнозирует различные варианты будущих событий. Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах. Адаптируется к меняющимся обстоятельствам. В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации. Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним. Выделяет свои сильные стороны и внутренние барьеры при решении задачи. Учитывает свои прошлые ошибки и старается их больше не повторять. Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых. Учится слушать и слышать. Понимает последствия своих решений и действий. Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии</p> |
| <p>Трансформационные ресурсы (рефлексия)</p> | <p>Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним. Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок</p> |

Модуль «**Управление собой**» нацелен на развитие компетентности «Взаимодействие с собой» в следующих её аспектах.

| Компетенция | Ожидаемый результат для участника |
|-----------------------------------|--|
| Мотивация | Готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой |
| | Готов и демонстрирует желание овладевать умением распознавать свои эмоциональные и физические состояния |
| Управление вниманием | Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной |
| | Готов взять на себя ответственность за управление своим вниманием и готов продолжать практиковаться в использовании способов управления 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 управления ими |
| | Понимает, что такое триггер, и может замечать его воздействие на своё состояние |
| | Замечает у себя проявление стрессового состояния |
| | Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни |
| | Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой |

| |
|---|
| Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой |
|---|

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.

Промежуточная аттестация будет проводиться в форме учета текущих достижений учащегося.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Базовый модуль «Я и ты»

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.

Если вы только вступаете в программу по развитию личностного потенциала и ваши подростки не проходили курс в основной школе, то начать его мы предлагаем со знакомства подростков с понятием «личностный потенциал». На предварительной встрече можно использовать видеоматериалы, которые найдёте, пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

Первое занятие посвящено вопросу идентичности, который становится особенно актуальным в старшем подростковом возрасте и связан с самоопределением в самом широком смысле.

На втором занятии предлагается начать разрабатывать Соглашение о взаимоотношениях. Если вы новички в программе, то, вероятнее всего, одного

урока будет недостаточно. Важно предусмотреть возможность продлить занятие или продолжить работу в следующий раз. Если вы продолжаете образовательный курс, то имеет смысл пересмотреть уже имеющееся Соглашение.

Взаимоотношения предполагают обоюдную ответственность участников. На **третьем занятии** подросток получит возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на эмоциональное состояние человека и результат его деятельности.

Однако человек не только реагирует на то, что происходит с ним, но и моделирует ситуации сам. И сам несёт ответственность за собственное благополучие. Об этом **четвёртое занятие**.

Отношения – хорошая возможность для самопознания и саморазвития. На **пятом занятии** подростки знакомятся с Окном Джохаре – инструментом, позволяющим лучше узнать себя через призму взаимоотношений, – и продолжат работать с ним на **шестом и седьмом занятиях**.

Восьмое занятие посвящено концепции ненасильственного общения Маршалла Розенберга, которое позволяет понимать окружающих и открыто выражать свои потребности. Если вы впервые затрагиваете эту тему, то лучше посвятить ей не одно занятие.

Возможность посмотреть на себя со стороны, поделиться имеющимися ресурсами и приобрести новые появятся у подростков на **девятом занятии**.

Само принятию посвящено **десятое занятие**. В центре внимания вопросы: «Что мешает нам принимать себя такими, какие мы есть?», «Почему мы так нуждаемся в любви?».

Кто не мечтал в детстве? А кто до сих пор мечтает? Как сохранить верность мечте и двигаться к ней? Об этом **одиннадцатое и заключительное двенадцатое занятия**.

Цикл занятий по базовому модулю завершается встречей-диалогом подростков и их родителей, к которой необходимо подготовиться заранее, чтобы состоялся конструктивный диалог, обогащающий всех участников.

Цели модуля:

- Создать атмосферу доверия и принятия в классном коллективе; □ Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

Задачи модуля:

- Содействовать созданию классного Соглашения о взаимоотношениях;
- Способствовать выстраиванию взаимоотношений в классе в соответствии с принятым Соглашением. □ Создавать условия для формирования автономии через поддержку открытых высказываний подростков.
- Создавать развивающую среду с использованием конструктивной обратной связи группе и отдельным участникам.
- Организовывать различные виды групповой активности, способствующие более близкому знакомству участников.

- Способствовать соблюдению личных границ всех участников в процессе коммуникации.
- Предоставлять возможности для рефлексии.
- Познакомить родителей с основным содержанием модуля и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.

Модуль «Я и мой выбор»

Модуль включает 10 занятий.

Занятия 1 и 2 направлены на активацию внутреннего мотива к началу самопознания и прояснению своего будущего.

Занятия 3 и 4 посвящены практике совместного конструирования образа будущего на примере вымышленного Героя.

Занятия 5 и 6 создают условия для получения участниками опыта формирования своего личного образа будущего и практической отработки в игровой форме полученных ранее знаний по теме модуля.

На занятии 7 участники выявляют и анализируют свои личностные качества, которые могут помочь в достижении своего образа будущего или препятствуют этому.

Занятие 8 посвящено поиску эффективных способов действия в ситуациях выполнения важных трудных дел, направленных на саморазвитие.

На занятии 9 участники получают опыт составления плана саморазвития, делают первые шаги к достижению своего образа будущего.

На занятии 10 каждый участник презентует подготовленный проект своего будущего, разработка которого обобщает в себе полученные на занятиях знания и опыт.

Цели и задачи модуля

Цель модуля: Способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения

Задачи модуля:

- Создать условия для определения ориентиров в выборе профессий.
- Способствовать формированию своего образа будущего.
- Содействовать более полному осознанию своего я.
- Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.
- Способствовать развитию умения прогнозировать будущее

Модуль «Управление собой»

В данном модуле сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях 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 качестве

определения понятия «саморегуляция» предлагаем использовать следующее. Саморегуляция – это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном направлении несмотря на внешние обстоятельства. В этом модуле речь пойдёт об управлении вниманием и совладении 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 и упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладения со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии(организме).

Цели модуля:

создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

Задачи модуля:

- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.
- Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.
- Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма. Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
- Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
- Создать условия для освоения приёмов и техник совладения со стрессом. Способствовать развитию собственных способов совладения со стрессом.
- Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Я И ТЫ»

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|----------|--------------------------|---------------------|
| 1 | Кто я такой? | 3 |
| 2 | Соглашение нашего класса | 3 |
| 3 | Я, Мы, Они | 3 |
| 4 | Я и Другие | 3 |
| 5 | Я о себе | 3 |
| 6 | Камешек в ботинке | 2 |
| 7 | Чего я о себе не знаю | 3 |
| 8 | Диалог | 3 |

| | | |
|-----------|-----------------------------|----|
| 9 | Образ Я | 3 |
| 10 | Свет мой, зеркальце, скажи! | 3 |
| 11 | Мечтать или не мечтать? | 3 |
| 12 | Путь к мечте | 2 |
| | Всего часов | 34 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Я И МОЙ ВЫБОР»

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 | С чего начинается выбор? | 3 |
| 2 | Как выбирать | 3 |
| 3 | Сферы жизни | 3 |
| 4 | Будущее: успех или счастье? | 3 |
| 5 | Моё будущее | 3 |
| 6 | Путь в будущее | 3 |
| 7 | Изучи себя | 3 |
| 8 | Как вдохновить себя на подвиг | 3 |
| 9 | Мой план развития себя | 3 |
| 10 | Проект своего будущего | 3 |
| 11 | Проект своего будущего | 3 |
| 12 | Калейдоскоп проектов | 1 |
| | Всего часов | 34 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|------------------|--|-----------------------------|
| 1 | Зачем человеку нужно уметь собой управлять? | 3 |
| 2 | Управление своим вниманием | 3 |
| 3 | Учимся управлять своим вниманием | 3 |
| 4 | Зачем человеку стресс? | 3 |
| 5 | Способы регуляции своего состояния | 3 |
| 6 | Мой стресс и как я с ним справляюсь | 3 |
| 7 | Мой стресс и как я с ним справляюсь | 3 |
| 8 | Как мозг влияет на наше состояние? | 3 |
| 9 | Что нас делает крепче, выносливее и сильнее? | 3 |
| 10 | Чему я научился | 3 |
| 11 | Чему я научился | 3 |
| 12 | Итоговое занятие | 1 |
| | Всего часов | 34 |