



Вклад в будущее
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Концепция учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков»

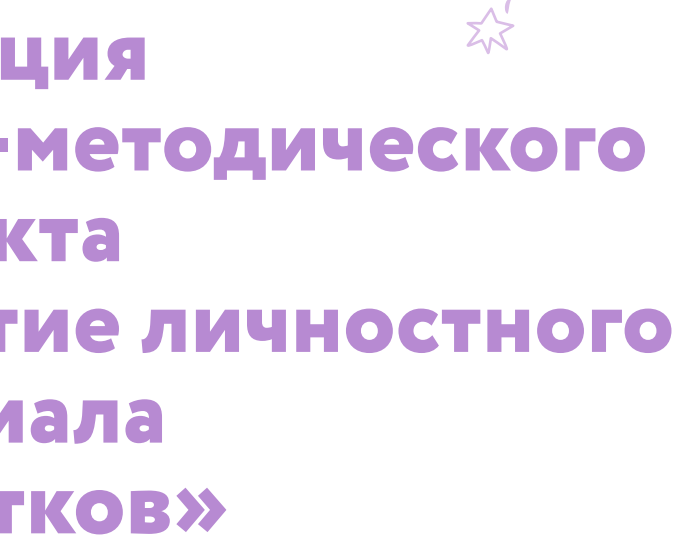




Вклад в будущее



ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА



Концепция учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков»



Москва

«Просвещение»

2023

УДК 37.02
ББК 74.200
К29

Катеева, Марина Ивановна
К29 Концепция учебно-методического комплекта «Развитие
личностного потенциала подростков»: методическое пособие /
М. И. Катеева. — Москва : Просвещение, 2023. — 48 с. : ил.
ISBN 978-5-09-109788-7.

В пособии представлена концепция учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков». Сформулированы цели, задачи и научно-теоретические обоснования комплекта. Описаны содержательные особенности и условия эффективной реализации программы.

УДК 37.02
ББК 74.200

Учебно-методическое издание
Катеева Марина Ивановна

Концепция учебно-методического комплекта
«Развитие личностного потенциала подростков»

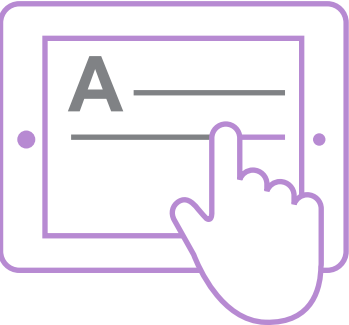
Методическое пособие

Редактор *С. А. Понизовкина*
Художественный редактор *М. Л. Удадовская*
Внешнее оформление *Л. А. Овчаровой*
Макет *В. В. Дубовая*
Компьютерная верстка *Л. Ф. Комаровской*
Корректор *О. Ч. Кохановская*

Подписано в печать . Формат 60 × 90 1/8.
Усл. печ. л. 6. Тираж экз. Заказ № .

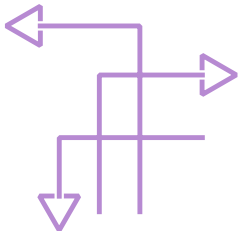
ISBN 978-5-09-109788-7

© Благотворительный фонд
«Вклад в будущее», 2023
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение»,
2023



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Целевые установки УМК	
«Развитие личностного потенциала подростков»	6
Цели и задачи реализации УМК	6
Научно-теоретическое обоснование УМК	7
Планируемые результаты	15
Система оценки достижения планируемых результатов	20
2. Состав и содержательные особенности УМК	22
Состав УМК	22
Структурные и содержательные компоненты модулей	26
3. Организационные особенности реализации УМК	31
Организация образовательного процесса	30
Организация пространства	33
Подготовка педагога	34
Заключение	37
Приложение «Цели и планируемые результаты модулей УМК»	38
Модуль «Я и ТЫ»	38
Модуль «Я и мой выбор»	40
Модуль «Я иду к мечте»	41
Модуль «Я справлюсь!»	43
Модуль «Я и моё благополучие»	45
Модуль «Я создаю цифровой мир»	47



ВВЕДЕНИЕ

Современный быстро изменяющийся мир предъявляет новые требования к действующей системе образования. Меняется система ценностей и жизненных ориентиров. Для достижения успеха одних знаний уже недостаточно, тем более что информационный поток с каждым днём расширяется, и разобраться в достоверности и достаточности фактов бывает очень сложно. Ещё сложнее становится ответить на вопрос о собственных желаниях и ценностях. Процесс глобализации подразумевает включённость в большое количество самых разнообразных социальных связей, что предполагает наличие, с одной стороны, навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакт и сохранять отношения, с другой — развитого критического мышления для сохранения личной свободы и независимости в принятии решений. Прежний социальный опыт перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, поэтому умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — то, что, несомненно, должно быть в багаже выпускника средней школы, чтобы достичь успеха.

Но быть успешным современному человеку недостаточно. Формула «достигнешь вершин (образования, карьеры, денег, власти и т. п.) — и будет тебе счастье» не оправдала себя: счастья там не оказалось или путь был настолько долгим и трудным, что уже не осталось сил быть счастливым. Но справедливости ради стоит заметить, что среди тех, кто достиг успеха, были те, кто получал удовольствие уже в процессе, т. е. ещё на пути к той самой вершине, причём это удовольствие было не только следствием движения, но и способствовало ему, ведь двигаться за мечтой гораздо легче, когда ты счастлив, чем когда ты подавлен. Этих счастливых покорителей вершин отличает позитивный взгляд



на разные обстоятельства и жизнь в целом, уверенность в своей способности справляться с возникающими задачами, которые, как правило, они сами перед собой и ставят, умение заботиться о других и открытость новым контактам. Эти люди умеют управлять своими способностями и ресурсами так, чтобы быть счастливыми и достигать успеха в жизни. В науке это явление носит название «высокий личностный потен-

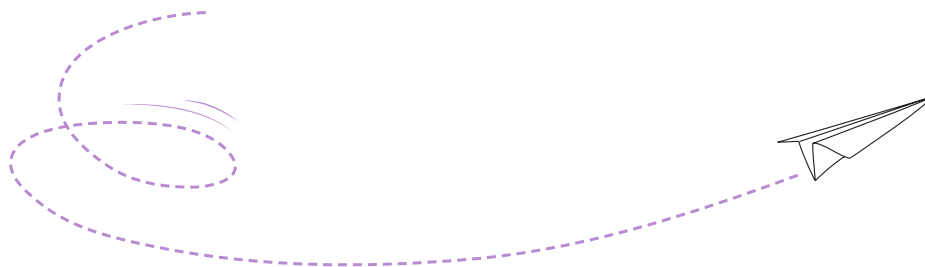
циал». На его развитие значительное влияние оказывает окружение человека в период формирования его личности — в детстве. На определённом этапе частью этого значимого окружения становится школа. А значит, и она несёт определённую долю ответственности за настоящее и будущее благополучие каждого человека.

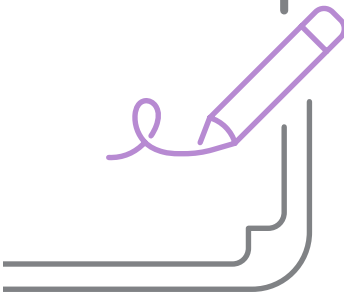
В 2018 году Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» начал реализацию Программы по развитию личностного потенциала. Подход Программы соответствует задачам национального проекта «Образование», основным положениям Указа Президента России № 204 от 7 мая 2018 года, а также Федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) основного и среднего общего образования.

Научно-методологическим фундаментом Программы по развитию личностного потенциала являются следующие научные подходы и школы:

- концепция личностного потенциала Д. А. Леонтьева (НИУ ВШЭ);
- школа возможностей и педагогика достоинства А. Г. Асмолова (Российская академия образования);
- стратегическое проектирование в образовательной организации А. М. Моисеева (МГПУ);
- диагностика и проектирование личностно-развивающей образовательной среды В. А. Ясвина (МГПУ);
- теория социально-эмоционального развития Е. А. Сергиенко (Институт психологии РАН).

В рамках данной Программы Фондом разработаны образовательные решения, одним из которых является учебно-методический комплект (УМК) «Развитие личностного потенциала подростков».





1. ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ УМК «РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВ»

Цели и задачи РЕАЛИЗАЦИИ УМК

Учебно-методический комплект призван помочь в формировании в образовательных организациях личностно-развивающей образовательной среды, в которой условия превращаются в возможности развития и где подросток может удовлетворить свои ключевые психологические потребности, развить личностную гибкость и целеполагание, научиться противостоять стрессу и совершать выбор, и главное — занимать активную позицию в различных сферах жизни и деятельности.

Содержание УМК отвечает актуальным задачам, сформулированным ФГОС, и требованиям, зафиксированным в законе об образовании:

- способствовать обеспечению высокого качества психолого-педагогического процесса в школе;
- способствовать обеспечению результативности образования и воспитания, адекватного ожиданиям семьи и общества;
- обеспечивать вариативность развивающих и общеобразовательных программ, а также индивидуальных траекторий развития детей.

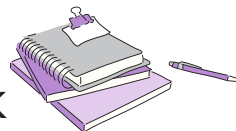
Задачи УМК:

- инициировать и поддерживать плодотворное и доверительное общение педагога и школьников, основанное на принципах уважительного отношения к личности подростка;
- способствовать формированию ответственности за своё собственное благополучие и отношения с близким окружением;
- поддерживать активную ответственную позицию каждого подростка;
- предоставить педагогам, учащимся и родителям образовательные решения, способствующие освоению подростками инструментов выбора, планирования, достижения результата и выхода из стресса, а также развитию навыков саморегуляции и коммуникации;
- инициировать и поддерживать процесс самоанализа и саморазвития.



Материалы УМК позволят подростку развить необходимые метакогнитивные, социально-эмоциональные и личностные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ УМК



Задачей школы нового поколения является создание системы воспитывающей внеурочной и внешкольной деятельности, обеспечивающей вхождение подростка в самостоятельное общественное действие. ФГОС последнего поколения ставит целью не одностороннюю передачу знаний учащимся, а всестороннее развитие личности ребёнка. Системно-деятельностный подход, положенный в основу образовательного стандарта, предполагает *развитие личности как основной результат обучения*.

Понятие «личность» является одним из ключевых в психологии, и существует множество различных его определений (Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн, Е. В. Шорохова и др.). Современный взгляд на личность отражается в словах отечественного психолога, создателя теории деятельности Алексея Николаевича Леонтьева: «Исследование личности — это исследование того, что, ради чего и как использует человек врождённое ему и приобретённое им»¹. Иначе говоря, личность соотносится со способностью человека осмысленно использовать врождённые и приобретённые в течение жизни ресурсы.

Говоря о развитии личности, психолог Дмитрий Алексеевич Леонтьев выделяет две её стороны. Одна связана «с выстраиванием саморегуляции и самодетерминации активности, превращением личности в автономного субъекта собственной жизнедеятельности и саморазвития. Вторая сторона характеризует развитие и усложнение внутреннего мира, рост понимания и охвата реальности, обретение мудрости». Он же делит процесс развития на два этапа. Первый этап подразумевает формирование предсказуемой, законопослушной личности, соответствующей требованиям того сообщества, в котором она существует. На втором этапе происходит сознательный выбор траектории согласно соб-

¹ Леонтьев А. А., Леонтьев Д. А., Соколова Е. Е. Алексей Николаевич Леонтьев. Деятельность, сознание, личность. М.: Смысл, 2005.

ственным представлениям о мире и ценностях, независимо от внешних факторов. Переход на второй этап не является закономерным и само собой разумеющимся. Далеко не каждый человек готов принять вызов свободы и взять на себя личную ответственность за происходящие в его жизни события. Школа часто ограничивается транслированием норм, решая задачи первого этапа, и упускает из виду требование времени — воспитание ответственного за свой выбор человека. Хотя прохождение именно второго этапа не только позволяет человеку научиться адаптироваться к обстоятельствам, но и максимально способствует его психологическому благополучию, развитию личных достоинств, жизнестойкости, позитивных межличностных отношений и мотивации.

В процессе жизнедеятельности человек сталкивается с **тремя типами вызовов**:

- вызов в ситуации неопределённости, в которой человеку необходимо решить задачу самоопределения, поставить цели и понять пути их достижения;
- вызов в ситуации достижения цели, требующей реализации задуманного;
- вызов в ситуации угрозы с задачей сохранения себя как личности, своих целей и ценностей.



Для разрешения этих ситуаций человеку требуются разного рода ресурсы, в число которых входят следующие психологические или личностные ресурсы.

1. *Мотивационные ресурсы* в широком смысле, которые обеспечивают человека энергией для деятельности.

2. *Ресурсы устойчивости*, которые дают «субъекту чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений». К ним относятся ценностно-смысловые ресурсы.

3. *Инструментальные ресурсы*, которые включают в себя как врождённые способности, так и навыки и компетенции, приобретённые в процессе деятельности. Сюда же относятся стереотипные тактики реагирования (копинг-стратегии).

4. *Ресурсы саморегуляции*, которые позволяют выстроить стратегии взаимодействия с миром и разными жизненными обстоятельствами в зависимости от ожиданий, возможностей и т. д.

5. *Ресурсы трансформации*, благодаря которым человек способен переосмыслить события, обстоятельства, свои поступки и продолжить осмысленное движение.

Для достижения цели одних ресурсов недостаточно, необходимо уметь управлять ими. Согласно концепции Д. А. Леонтьева, способность управлять способностями характеризует уровень личностной зрелости и носит название личностный потенциал (ЛП). Его главным феноменом (и одновременно формой проявления) является феномен самодетерминации личности, т. е. «осуществление деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности — как внешних, так и внутренних условий, под которыми понимаются биологические, в частности телесные, предпосылки, а также потребности, характер и другие устойчивые психологические структуры»¹. Иначе говоря, *личностный потенциал есть потенциал саморегуляции, персональная система динамической устойчивости и управления изменениями.*



Для решения соответствующей задачи в каждом из вышеперечисленных типов ситуаций требуются определённые ресурсы, которые соотносятся с тремя подструктурами личностного потенциала: *потенциалом выбора и самоопределения, потенциалом реализации/достижения и потенциалом сохранения.*

Структура ресурсов подсистем ЛП

Ресурсы	Потенциал выбора	Потенциал реализации	Потенциал сохранения
Мотивационные ресурсы	Смысл	Мотивация	Витальность
Ресурсы устойчивости	Автономия, локус контроля	Оптимизм, усердие, настойчивость	Резилентность
Инструментальные ресурсы	Качество выбора	Планирование, контроль	Копинги
Ресурсы саморегуляции	Толерантность к неопределённости	Самоконтроль, чувствительность к окружающей среде	Готовность к изменениям
Ресурсы трансформации	Рефлексия	Отказ от цели	Посттравматический рост

¹ Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2011.

Необходимым условием развития ЛП ребёнка является обогащённая среда, в нашем случае — образовательная среда, которая бы предоставляла широкие возможности каждому школьнику. Для решения этой задачи Фондом и при его поддержке были разработаны методические пособия с рекомендациями и готовые образовательные решения, касающиеся разных компонентов личностно-развивающей образовательной среды (ЛРОС по В. А. Ясвину¹): социального, предметно-пространственного и организационно-технологического². Другим не менее важным условием является развитие навыков работы личности, которые «по мере их использования и практического совершенствования будут кристаллизоваться в структурах личностного потенциала»³. Импульсом и поддерживающей средой для такой работы могут стать занятия, разработанные в рамках УМК.

Каждой из подструктур ЛП посвящён отдельный модуль УМК, что позволяет сфокусироваться на определённом наборе ресурсов и навыков в преломлении подростковых запросов, чтобы подростки могли интегрировать полученные знания и умения в своё личностное развитие и межличностные отношения.

Основной формой проведения занятий УМК является партнёрский диалог взрослого с подростком и подростков между собой, когда мнение каждого имеет ценность. Это позволяет создать атмосферу открытости и принятия, когда можно получить поддержку и извлечь опыт из «ошибок трудных», полученных в игровых ситуациях, организованных тут же на занятиях, или в реальной жизни. Такой формат занятий также обусловлен закономерностями личностного развития и особенностями возраста учащихся.



Подростковый возраст является сензитивным для формирования базовых механизмов самодетерминации: свободы и ответственности.

СВОБОДА

- Осознанная форма активности
- Отвечает на ценностный вопрос «Для чего?»
- Управляема самим человеком



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- Внутренняя регуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры

¹ Ясвин В. А. Школьная среда как предмет измерения: экспертиза, проектирование, управление. М.: Народное образование, 2019.

² С ними вы можете познакомиться на сайте <https://catalog.vbudushee.ru/> (дата обращения: 19.06.2023).

³ Леонтьев Д. А. Три мишени: личностный потенциал — зачем, что и как? // Образовательная политика. 2019. № 3 (79). С. 10–16.

Под самодетерминацией подразумевается способность действовать независимо, осмысленно и последовательно согласно собственным осознаваемым ценностным ориентирам. От того, как эти механизмы будут интегрированы в структуру личности, зависит результат подросткового кризиса¹: будет ли это здоровая самодетерминированная личность с высоким личностным потенциалом, или возникнут и закрепятся нездоровые тенденции, которые приводят к импульсивному поведению без ответственности, к добросовестному исполнению без свободы и конформизму без свободы и ответственности.

Во многом это связано с важным новообразованием подросткового возраста — **рефлексией**. Именно она становится основным фактором регуляции поведения и личностного саморазвития подростков. Фокус внимания в процессе взросления перемещается: «В 10–11 лет предметом рефлексивных ожиданий подростка выступают отдельные поступки. В 12–13 лет главным становится рассмотрение черт собственного характера и особенностей взаимоотношений с людьми. В 14–15 лет в структуре личностной рефлексии существенно повышается критичность подростков по отношению к себе»². Рефлексия позволяет подростку осознать себя, свой внутренний мир, понять внутренний мир других людей, делает его способным к полноценной саморегуляции. «Рефлексивное сознание позволяет нам «писать» собственные программы в дополнение к генетическим и социальным программам, закладываемым в нас биологией и культурой. Это даёт человеку дополнительную степень свободы»³. В УМК «Развитие личностного потенциала подростков» акцент ставится на развитие системной рефлексии как способности посмотреть на себя со стороны. Умение самодистанцироваться позволяет избежать самокопания, часто разрушительно влияющего на самооценку не только подростка, но и взрослого человека и не способствующего личностному развитию, и даёт возмож-



¹ См.: Леонтьев Д. А., Калитеевская Е. Р., Осин Е. Н. Личностный потенциал при переходе от детства к взрослости и становление самодетерминации. М.: Смысл, 2011.

² Фельдштейн Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте. URL: <http://www.vorpsy.ru/issues/1988/886/886031.htm> (дата обращения: 19.06.2023).

³ Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 2 (16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 19.06.2023).

ность предпринимать «усилия по направленному изменению того, что субъект сам считает нужным изменить»¹.

Ещё один фокус УМК — **субъективное благополучие учащихся**, которое является в том числе результатом успешного прохождения подросткового кризиса, признаки которого описали Д. А. Леонтьев и Е. Р. Калитеевская²: *стабильное позитивное самоотношение, внутренняя опора, основанная на личностных ценностях и собственных критериях оценки ситуации, а также переживание персональной ответственности за результаты своих действий*. В таком случае подростки уверены в себе, умеют извлекать уроки из неудач и, как правило, сами являются причиной своего психологического благополучия.



Психологическое благополучие определяется также состоянием базовых психологических потребностей, которые сформулировали психологи Эдвард Л. Диси и Ричард М. Райан³: *потребность в автономии, в компетентности и связанности с другими людьми*. В связи с этим учёные выделяют три компонента окружающей среды, необходимых для оптимального развития ребёнка.

Они заключаются

- в поддержке автономии, когда *взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за последствия;*
- в создании среды, в которой *взрослый является проводником и даёт конструктивную обратную связь подростку;*
- и во включённости, когда *взрослый уделяет ребёнку время и внимание, а также даёт возможность проявлять себя.*



Психолог-исследователь Сьюзен Хартер⁴ подчёркивает, что у подростков важным проявлением личностной авто-

¹ Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.

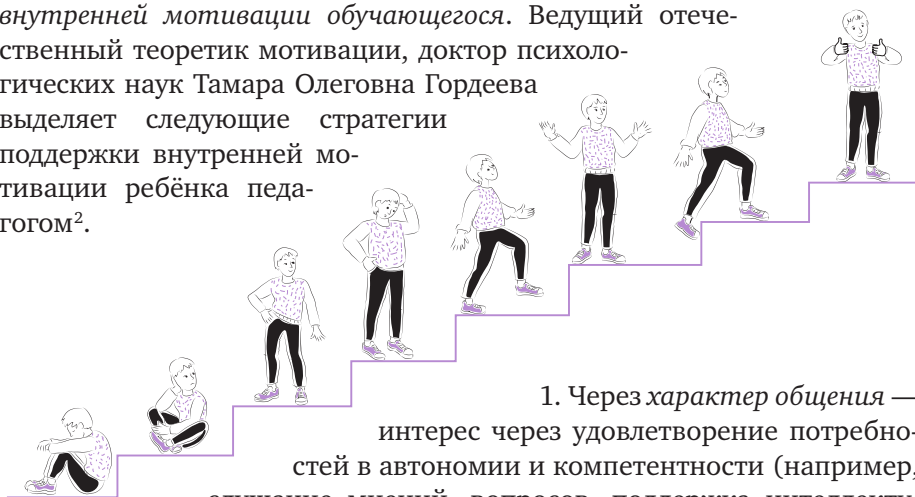
² См.: Леонтьев Д. А., Калитеевская Е. Р. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 49–55.

³ Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being // American psychologist. 2000. Vol. 55. № 1.

⁴ См.: Harter S. The Construction of the Self. A Developmental Perspective. New York, 1999.

номии¹ является возможность высказывания своего собственного мнения, что свидетельствует в пользу партнёрского диалога, о котором мы говорили выше.

Важным условием эффективного обучения является наличие *внутренней мотивации обучающегося*. Ведущий отечественный теоретик мотивации, доктор психологических наук Тамара Олеговна Гордеева выделяет следующие стратегии поддержки внутренней мотивации ребёнка педагогом².



1. Через *характер общения* — интерес через удовлетворение потребностей в автономии и компетентности (например, слушание мнений, вопросов, поддержка интеллектуальных инициатив).

2. Через *содержание* — структурированное, последовательное, научное, в зоне ближайшего развития.

3. Через *использование проблемных методов обучения* (дебаты и др.), проблемного изложения, проблемных вопросов, активизирующих интерес и критическое мышление.

4. Через *обратную связь* информирующего характера, поддерживающую компетентность.

5. Через *личностный интерес* — обсуждение тем, которые педагог считает действительно важными и интересными.

¹ Личностная автономия не означает напряжённого противостояния миру, столь характерного для подросткового возраста «выпячивания» своих индивидуальных особенностей или позиции. Автономный человек сам выбирает, какую позицию в каком конкретном случае ему следует занять. В одной ситуации он может согласиться с существующим порядком и нормами, в другой — отстаивать свою точку зрения, несмотря на кажущуюся абсурдность подобных действий (см.: *Дергачева О. Е., Леонтьев Д. А.* Личностная автономия как составляющая личностного потенциала // *Личностный потенциал: структура и диагностика* / под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2011).

² См.: *Гордеева Т. О.* Мотивация: новые подходы, диагностика, практические рекомендации // *Сибирский психологический журнал*. 2016. Т. 62. № 4. С. 38–53.

Эти стратегии нашли своё отражение в содержательном наполнении УМК и разнообразных формах организации образовательного процесса. Учебно-тематическое планирование построено с учётом меняющихся потребностей, интересов и возможностей подросткового возраста на протяжении средней и старшей школы. На занятиях курса актуализируются интересы и запросы подростков с возможностью углубиться в тему, расширить свои представления, обогатиться необходимыми для достижения желаемого результата инструментами.

Известно, что развитие личности происходит в особой развивающей среде. При этом тот, кто организует эту среду, является её непременно участником. То есть развитие ребёнка или взрослого предполагает развитие того, кто организует развивающую среду. Иными словами, *если хочешь развить ребёнка — развивайся сам*. Учитывая, что содержание УМК является новым для педагогов и требует изучения, проживания, анализа собственного опыта, в материалы включены под-сказки, рекомендации, дополнительный материал, которые помогут сориентироваться и осваивать материал постепенно, двигаясь в сторону как профессионального, так и личностного развития.

Несколько сложнее обстоят дела с другими значимыми взрослыми — родителями подростков, которые часто недооценивают значение своего влияния на формирование личности подростка. Несмотря на то что в раннем подростковом возрасте дистанция между детьми и родителями увеличивается, это не обязательно приводит к непримиримым конфликтам, и сфера взаимоотношений с родителями на протяжении всего периода взросления остаётся значимой. Многие учёные (А. Я. Варга, В. В. Столин, А. Е. Личко, Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис и др.) настаивают, что для того, чтобы у подростка сформировалась позитивная самооценка, ему в первую очередь *необходима эмоциональная вовлечённость родителей*. В связи с вышесказанным роль школы может заключаться в психологическом просвещении родителей через вовлечение их в различные мероприятия, а также консультирование и поддержание контакта на протяжении всего обучения. УМК содержит конспекты, сценарии и рекомендации по проведению детско-родительских мероприятий и встреч с родителями, а также дополнительные материалы, которые можно использовать при взаимодействии с родительским сообществом.





ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения УМК «Развитие личностного потенциала подростков» соответствуют требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования 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.



Каждый обучающий модуль УМК подразумевает свои цели, задачи и планируемые результаты в зависимости от возраста целевой аудитории и тематики модуля. Ориентируясь на них и потребности конкретного детского коллектива и каждого подростка, педагог может составить программу занятий на целый учебный год из 2–3 модулей в зависимости от количества выделенных часов.

В контексте теории развития личностного потенциала планируемые результаты реализации **всех тематических модулей УМК** соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала.

Планируемые результаты освоения УМК

Младшие подростки (5–7 классы)	Старшие подростки (8–11 классы)
МОТИВАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ	
<ul style="list-style-type: none">• Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	<ul style="list-style-type: none">• Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.• Способен к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов



Младшие подростки (5–7 классы)	Старшие подростки (8–11 классы)
РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ	
 <ul style="list-style-type: none"> • Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. • Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события. • Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело 	<ul style="list-style-type: none"> • Обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает общечеловеческие гуманистические и демократические ценности. • Осознаёт своё место в поликультурном мире. • Имеет здоровую самооценку и самоуважение. • Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. • Берёт на себя ответственность за своё благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события. • Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело. • При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы. • Имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы
ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	
 <ul style="list-style-type: none"> • Умеет формулировать краткосрочные цели и учится ставить долгосрочные цели (индивидуальные и с учётом участия в коллективных задачах). • Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему так возможно/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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализирует проблемы и предлагает варианты решения. • Сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов. • Прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, понимает последствия своих решений и действий, способен их описать, управляет рисками. • Формулирует стратегические вопросы и определяет стратегию/порядок действий, обосновывает предлагаемый ход решения (идею, значимые шаги).

Младшие подростки (5—7 классы)	Старшие подростки (8—11 классы)
<ul style="list-style-type: none"> • Учитяся расставлять и корректировать приоритеты с учётом задачи, контекста и понимания своих возможностей. • Замечает у себя проявление стрессового состояния. • Идентифицирует ситуации, вызывающие стресс. • Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими. • Владеет стратегиями сопротивления буллингу и поведения в конфликтной ситуации 	<ul style="list-style-type: none"> • Адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны; оценивает себя при осуществлении деятельности; выбирает оптимальный для себя (с учётом оценки своих сильных и слабых сторон) способ выполнения задачи. • Сравнивает полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны), инициирует проверку правильности выполнения отдельных шагов, действий, операций. • Замечает у себя проявление стрессового состояния. • Идентифицирует ситуации, вызывающие стресс. • Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими. • Владеет стратегиями сопротивления буллингу и поведения в конфликтной ситуации. • Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания
<p>РЕСУРСЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной. • Может определить собственное эмоциональное состояние, описать его, понимает, когда оно ресурсное. • Умеет регулировать собственные эмоции и настроение (себя успокоить, развеселить, поднять настроение). • Учитяся произвольно регулировать своё поведение. 	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет пользоваться способами управления вниманием. • Может определить собственное эмоциональное состояние, описать его, понимает, когда оно ресурсное. • Умеет регулировать собственные эмоции и настроение (себя успокоить, развеселить, поднять настроение). • Произвольно регулирует своё поведение. • Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения).



Младшие подростки (5—7 классы)	Старшие подростки (8—11 классы)
<ul style="list-style-type: none"> • 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 могут отразиться на другом человеке. • Понимает, способен описать последствия своих решений и действий. • Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции. • Идентифицирует эмоции других людей по вербальным, невербальным и паравербальным признакам. • Понимает эмоциональное состояние других людей, в том числе сложные эмоции, ситуативно обусловленные эмоции, силу выражения эмоций; индивидуальные различия в причинах и выражении эмоций. • Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния. • Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии. • Проверяет свои предположения относительно чувств и мнений окружающих, задавая им вопросы. • Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах. • Адаптируется к изменению своих возможностей и к меняющимся обстоятельствам. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Умеет слушать и слышать. • Способен посмотреть на ситуацию со стороны других людей. • Идентифицирует эмоции других людей по вербальным, невербальным, паравербальным, пантомимическим признакам. • Понимает эмоциональное состояние других людей; в том числе сложные эмоции, ситуативно обусловленные эмоции, силу выражения эмоций; индивидуальные различия в причинах и выражении эмоций. • Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии. • Видит возможности в новых и изменившихся обстоятельствах. • Адаптируется к изменению своих возможностей и к меняющимся обстоятельствам. • Принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения. • Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её в новый, в том числе непривычный, контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи. • Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Младшие подростки (5—7 классы)	Старшие подростки (8—11 классы)
<ul style="list-style-type: none"> • Принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения. • Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её 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. • Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. • Способен удержать цель при выполнении сложных действий 	<ul style="list-style-type: none"> • В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации. • Воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия)
ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 большей степени зависит от опыта дошкольного детства, работы личности самого подростка и условий, которые не входят в зону влияния школы. Однако поскольку все виды ресурсов так или иначе взаимосвязаны и развитие одного аспекта повлечёт

за собой изменения качественных или количественных характеристик других, то можно ожидать результаты и по другим критериям личностного развития.

В качестве долгосрочных эффектов занятий по курсу можно выделить следующие:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение подростков к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- повышение уровня удовлетворённости школьников различными сферами их жизни;
- рост субъективного благополучия¹ подростков;
- улучшение психологического климата в коллективе класса и школы;
- снижение уровня конфликтности подростков;
- активная жизненная позиция подростков.

Кроме того, освоение содержания УМК и его реализация будут способствовать личностному и профессиональному росту педагога, ведущего занятия, что положительно отразится на качестве преподавания основного предмета и отношениях с учащимися.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ



УМК «Развитие личностного потенциала подростков» является частью Программы по развитию личностного потенциала, которая предусматривает управленческие и средовые решения по организации личностно-развивающей образовательной среды. Как следствие, оценить результаты, полученные благодаря непосредственно УМК, довольно сложно, и было бы некорректно утверждать, что они являются следствием только реализации УМК. В связи с этим Программой предусмотрено несколько уровней оценки.

¹ Субъективное благополучие определяется как генерализованная оценка самим субъектом того, насколько его жизнь в целом близка к максимально желательному состоянию (см.: *Осин Е. Н., Леонтьев Д. А.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142. URL: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06> (дата обращения: 19.06.2023)).

Отслеживание эффектов Программы проводится через всесторонний мониторинг по структурированным опросникам, где сам подросток и педагог отмечают наличие и уровень развития компетенции у подростка. Мониторинг проводится в начале учебного года. «Мишенью» исследования является психологическое благополучие и личностный потенциал как факторы, отражающие социальную ситуацию развития ребёнка. Во-первых, важно понимать, как подросток относится к актуальной ситуации и своей жизни в целом, что он чувствует по этому поводу. Во-вторых, развивается ли подросток по направлению к полноценному своевременному или опережающему (по отношению к возрастной норме) становлению механизмов психической регуляции жизнедеятельности и насколько социальная среда способствует этому.

Кроме мониторинговых исследований результатов Программы, УМК предлагает свои инструменты оценивания эффектов проведённых занятий. Каждый модуль включает свой набор небольших вопросников, отражающих специфику содержания и охватывающих всех участников образовательных отношений.

- *Вопросники самооценивания для учащихся*, которые выполняют мотивирующую функцию на входе, фокусируя подростков на тематике модуля, освещая проблемные зоны и обозначая точки роста в конкретном направлении, и собственно оценочную на выходе, позволяя зафиксировать динамику.

- *Вопросники для педагога*, которые помогают описать стартовую точку — ситуацию, в которой находится подростковый коллектив до начала занятий и изменения, произошедшие с ним за время курса, чтобы оценить эффективность предложенных инструментов для решения поставленных задач.

- *Вопросники для родителей*, предназначенные для привлечения внимания к содержанию модулей и обозначения сфер влияния близкого взрослого на развитие личности подростка.



2. СОСТАВ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УМК

СОСТАВ УМК

УМК «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя материалы, обеспечивающие эффективную и последовательную реализацию Программы по развитию личностного потенциала как в школе, так и в учреждениях дополнительного образования.

УМК имеет модульную структуру, которая позволяет комбинировать содержание в зависимости от возраста и потребностей учащихся, а также учитывать возможности и интересы педагога. Тематически модули отражают целевые ориентиры Программы по развитию личностного потенциала, опираются на структуру личностного потенциала и направлены на повышение уровня субъективного благополучия подростков, развитие непосредственно подструктур ЛП, а также создание оптимальных условий в коллективе для такого развития.

- Модуль «**Я и Ты**» стартовый в УМК. Он посвящён формированию культуры взаимодействия, основанной на принятии и доверии и создающей безопасное пространство общения в подростковом коллективе, что является необходимым условием не только для успешного прохождения программы, но и для личностного развития в целом. Результатом этого модуля является Соглашение о взаимоотношениях, которое сопровождает подростков вплоть до окончания школы, являясь своеобразной площадкой для рефлексии и регулирующим отношения инструментом не только на занятиях по развитию личностного потенциала, но и в целом между членами ученического коллектива или всей образовательной организации. Включённые в модуль занятия по социально-эмоциональным навыкам способствуют принятию и пониманию другого человека, развитию чувствительности к обратной связи. Развивая социально-эмоциональный интеллект, через персонализацию мы содействуем развитию личности.

- Модуль «**Я и мой выбор**» связан с темой личностного и профессионального самоопределения. Он поможет подросткам осознать свои ценности и установки для



совершения качественного выбора. На занятиях школьники осваивают техники и стратегии выбора, учатся видеть своё влияние на происходящие с ними события, анализировать последствия своих действий и брать на себя ответственность за свой выбор.

- Модуль «Я иду к мечте» направлен на развитие потенциала достижения. Как сформулировать цель и двигаться к её достижению? Как сохранить настойчивость и оптимизм, когда сталкиваешься с трудностями? Как быть гибким и суметь перестроиться, если ситуация меняется, оставаясь при этом верным своим ценностям? Вот те вопросы, которые ученики решают в ходе занятий.

- Модуль «Я справлюсь!» соотносится с потенциалом жизнестойкости. Школьники очень чувствительны к оценке, и занятия модуля позволяют им найти стратегии самосохранения в ситуациях, когда вера в себя оказывается под ударом. В результате прохождения модуля ученики смогут узнать, как сохранить уверенность в себе и самоуважение, освоить техники управления собой и внешними ресурсами в стрессовой ситуации.

- Модуль «Я и моё благополучие» расскажет подросткам о стратегиях благополучия. В центре внимания личная ответственность за своё благополучие, которое оказывается неразрывно связано с благополучием близких и всей планеты.

- Модуль «Я создаю цифровой мир» является примером интеграции приёмов развития личностного потенциала в предметное содержание, когда занятия способствуют не только усвоению знаний по предмету, но и личностному развитию подростка.

Все модули, кроме «Я создаю цифровой мир», разработаны для двух возрастных категорий: младших (5–7 классы) и старших (8–11 классы) подростков. Содержание занятий для старших подростков отличается большей глубиной и охватом материала. Модуль «Я создаю цифровой мир» рассчитан только на старших подростков, так как требует некоторого уровня цифровой грамотности, а преподавание информатики зависит от программы конкретной школы и может начинаться в 7 или даже в 8 классе.

В УМК используются как популярные, так и не самые известные педагогические техники и приёмы, которые могут применяться педаго-



гом за пределами курса по развитию личностного потенциала. Также возможно строить занятие, опираясь на предложенное в УМК содержание, с использованием других инструментов. **Методическое пособие «Педагогические техники для проектирования уроков»**¹ будет способствовать педагогическому творчеству учителя и его профессиональному развитию.



Все конспекты и материалы, необходимые для проведения занятий, доступны на сайте «Школа возможностей»² в разделе «Программы».



Одним из серьёзных рисков в реализации УМК на сегодня является проигрыш в борьбе за внимание подростка, где в том же поле, что и учителя, активно действуют игры, смартфон и разные формы химической зависимости. Это с одной стороны, с другой — непонимание со стороны родительского сообщества, в чьей поддержке, конечно, нуждается как подросток, так и педагог. Для снижения этих рисков, кроме актуального и разнообразного контента как для подростков, так и для их родителей, УМК обогащён различными современными формами подачи материала. В распоряжении педагога и подростков **мобильное приложение по саморазвитию «Мой выбор», онлайн-гид «4 сезона», настольная игра «Путь в будущее» и другие игры и события, описанные непосредственно в модулях.** Эти ресурсы гармонично встраиваются в учебный процесс, а также могут быть использованы в качестве самостоятельных образовательных решений в классах и группах школьников, не участвующих в реализации УМК.

Мобильное приложение «**Мой выбор**»³ решает несколько важных задач. Во-первых, в качестве дополнительного ресурса к модулю «Я и мой выбор», оно расширяет арсенал техник и упражнений по отработке навыков осознанного выбора. Во-вторых, множество интерактивных заданий, собранных в приложении, предоставляет подростку дополнительные возможности по саморазвитию и углублению знаний и в других областях личностного развития, таких как



¹ URL: <https://vbudushee.ru/library/pedagogicheskie-tekhniki-dlya-proektirovaniya-urokov/> (дата обращения: 19.06.2023).

² URL: <https://teacher.vbudushee.ru/> (дата обращения: 19.06.2023).

³ URL: <https://vbudushee.ru/library/mobilnoe-prilozhenie-moy-vybor/> (дата обращения: 19.06.2023).

управление собой, эмоциональный интеллект, управление благополучием и эффективное использование цифровых инструментов, выбор профессии, стрессоустойчивость и многое другое. И в-третьих, мобильное приложение доступно не только тем, кто посещает занятия, его может использовать любой желающий. Таким образом, оно может сыграть роль катализатора и мотиватора в процессе самопознания и саморазвития. Каждое задание обращено непосредственно к проблемам и зонам интересов подростка, написано на доступном языке, опирается на примеры и ситуации, понятные современному ребёнку.

С помощью онлайн-гида «4 сезона»¹ каждый пользователь может разработать и реализовать проект по одному из четырёх направлений («сезонов»): создание сайта, реализация социального проекта, создание чат-бота, реализация экологической инициативы.



Игра «Путь в будущее»² опирается на материалы «Атласа новых профессий»³ и является хорошей возможностью «побывать» в будущем и испытать свои стратегии выбора профессионального пути. Кроме того, игра — отличная возможность для семьи интересно и продуктивно провести время вместе.



Возникший интерес к себе вызывает у подростка стремление к познанию и моральной оценке внешних и внутренних качеств других людей, желание сравнить себя с ними, разобраться в собственных переживаниях и чувствах. Поэтому в этот период особенно важно знакомить подростков с такими героями, чувства и мысли которых близки их душевному строю. Для решения этой задачи может быть полезен **сайт-хрестоматия художественной литературы**⁴, где размещено около 300 книг



¹ URL: <https://youcan.vbudushee.ru/> (дата обращения: 19.06.2023).

² URL: <https://catalog.vbudushee.ru/materials/nastolnaya-igra-put-v-budushchee/> (дата обращения: 19.06.2023).

³ «Атлас новых профессий» — это альманах перспективных отраслей и профессий на ближайшие 15–20 лет. Он поможет понять, какие отрасли будут активно развиваться, какие в них будут рождаться новые технологии, продукты, практики управления и какие новые специалисты потребуются работодателям. URL: <http://atlas100.ru/> (дата обращения: 19.06.2023).

⁴ URL: <http://books.vbudushee.ru/> (дата обращения: 19.06.2023).

и 50 отрывков из художественных произведений, иллюстрирующих разные ситуации и явления, о которых идёт речь в УМК. Предложенные отрывки дополнены вопросами и упражнениями как для самостоятельного разбора, так и для использования их на семейных чтениях и во время занятий с педагогом.

Как педагогу, так и родителю может быть полезен проект «**Воспитываем личность**» ресурса Библиогид¹. Это обновляющийся каталог современной детской литературы с кратким библиографическим описанием книг и аннотациями к ним.



Онлайн-кинотеатр «Смотрим вместе»² — это подборка короткометражных игровых и анимационных фильмов, затрагивающих важные темы ответственности, выбора, милосердия. Каждый фильм имеет методическое сопровождение с рекомендациями по организации просмотра и обсуждения, что позволяет не только встроить материал в запланированный урок, но и провести самостоятельное занятие.



Полный каталог образовательных решений Благотворительного фонда «Вклад в будущее» представлен на сайте <https://catalog.vbudushee.ru>.



СТРУКТУРНЫЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ МОДУЛЕЙ

Главным руководством для педагога является *методическое пособие*, которое сопровождает каждый модуль и содержит:

- цели, задачи и планируемые результаты модуля;
- тематическое планирование и описание особенностей организации занятий;
- конспекты занятий с подростками и приложения к ним с необходимым дидактическим материалом, в том числе презентацией;
- рекомендации и краткие конспекты по проведению встреч с родителями;
- вопросники для учащихся, педагога и родителей для оценки эффективности занятий.

¹ URL: <https://bibliogid.ru/hashtags/13/> (дата обращения: 19.06.2023).

² URL: <https://vmeste.zeroplus.tv/> (дата обращения: 19.06.2023).

Для модулей разработаны ролевые игры и совместные детско-родительские мероприятия. Сценарии и рекомендации по их проведению тоже даны в методических пособиях для педагога.

Конспект отдельного занятия включает *цели, задачи, планируемые результаты, описание этапов и их примерную продолжительность*. Остановимся подробнее на некоторых общих структурных элементах занятия.



1. Приветствие. Для эффективного взаимодействия на занятии с самого начала и педагогу, и участникам важно настроиться на волну открытого живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях.



2. Рефлексия. Неотъемлемой частью каждого занятия является *рефлексия*. Игнорирование этого этапа ведёт к серьёзной потере эффективности курса, поэтому лучше задержаться на ней и не проводить следующее упражнение, чем пожертвовать рефлексией в пользу запланированной активности. То же самое можно сказать и о формальном проведении этого этапа. Ещё Лев Семёнович Выготский¹, описывая в научных понятиях специфически человеческий путь развития, который он назвал культурным, отмечал, что результаты обучения не усваиваются механически в процессе интериоризации, понимаемой как движение извне вовнутрь, а являются инструментами, средствами, при помощи которых человек становится субъектом собственного поведения, деятельности, становится личностью. То есть если в процессе взаимодействия со взрослым или в результате специально организованного обучения ребёнок приобретёт какие-то навыки, которые никак не связаны с его способностью управлять собой, то этот процесс не будет иметь развивающего характера. Педагогу стоит иметь в виду, что вопросы типа «Что важно для себя вы сегодня услышали? Что было особенно интересно?» без обращения к личному опыту могут стать просто потерей времени и при регулярном озвучивании вызывать раздражение и отторжение. Чтобы начинающему педагогу было проще организовать рефлексия, в сценарий включены примерные вопросы к заданиям и упражнениям.



3. Домашнее задание. В каждом занятии есть *задания для самостоятельного выполнения*. Они носят рекомендательный характер и не являются предметом оценивания. Заинтересованным ребятам они помогут углубиться в процесс самопознания и саморазвития. Возможно, кого-то они подтолкнут к более близкому общению с членами семьи

¹ Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2006.

и друзьями. Мы рекомендуем на каждой встрече обращаться к опыту и результату самостоятельных занятий. Это позволит поддержать уже заинтересованных подростков и вовлечь ещё не определившихся, но только в том случае, когда обсуждение проходит в доброжелательной безоценочной атмосфере доверия.

Что касается содержания, важно отметить **общие** для всех модулей **инструменты и принципы**.



1. *Соглашение о взаимоотношениях* — документ, фиксирующий принципы, правила, договорённости о взаимоотношениях в коллективе, который принимают школьники и педагоги в совместном обсуждении. К его созданию участники приступают уже на первой встрече и продолжают обращаться к нему на протяжении всего учебного года, дополняя, корректируя и обновляя в зависимости от полученного опыта, открытий, ситуаций. Соглашение не является перечнем правил, обязательных к соблюдению и влекущих наказание за их нарушение. Основная его цель — научить подростка принимать ответственные решения, осознанно выбирать ту или иную модель поведения, строить и сохранять мир, развивая навыки коммуникации, сотрудничества и критического мышления. Только серьёзное отношение к выработанным договорённостям будет способствовать достижению поставленной цели. Поэтому важно придерживаться следующих принципов работы:

- Соглашение подразумевает согласие всех, поэтому в обсуждении участвуют все, выслушиваются и принимаются во внимание все мнения;
- Соглашение действует всегда, не только на занятиях курса;
- Соглашение действует и для педагогов, и для школьников;
- нарушение Соглашения не влечёт наказания, но является поводом для разговора и анализа ситуации.

В начале каждого модуля актуализируются пункты Соглашения, при необходимости вводятся новые, которые могут касаться только данных занятий и связаны со спецификой модуля.



2. *Ненасильственное общение* (ННО) как культура отношений, поддерживающая открытость и осознанность и одновременно создаваемая ими. Начиная осваивать принципы ННО ещё в начальной школе для построения доброжелательных отношений с одноклассниками, учащиеся, становясь старше, благодаря этим принципам учатся понимать себя, свои потребности и желания, овладевают навыками эффек-

тивной коммуникации: эмпатического слушания, выражения просьбы, оказания поддержки. ННО является одним из важных инструментов саморегуляции как в ситуации выбора, так и в ситуациях достижения и угрозы. Педагог вместе с подростками совершенствуется в ненасильственном общении, ежедневно практикуя его во взаимодействии с учащимися и коллегами, и в значительной степени является ролевой моделью для подрастающего поколения. Предполагается, что с навыками ННО знакомятся и родители учеников. Некоторые рекомендации о том, как это можно сделать, даны в модуле «Я и ТЫ».

3. *Открытая стена* — пространство, на котором любой ученик и сотрудник школы могут оставить свои комментарии по поводу некоего события или предложенной темы, вопросы, ответы на них. Мы рекомендуем активно использовать её при обучении по программе. Если в вашей образовательной организации нет общешкольной Открытой стены, то можно организовать её в пространстве какого-нибудь кабинета, где будут проходить занятия по УМК. Она может стать «местом встречи» разных мнений, что будет способствовать расширению представлений о мире, людях. Для кого-то это может стать ресурсом для принятия самого себя, для кого-то — возможностью для самовыражения. При грамотном анализе Открытая стена может стать дополнительным источником полезной информации для администрации школы и педагогов об атмосфере в школе, о настроениях, проблемах и «болевых точках» всех участников образовательных отношений. В сценариях уроков предложены некоторые темы, которые можно вынести для обсуждения на Открытую стену, но они носят рекомендательный характер. Открытая стена — прежде всего отражение культуры вашей школы.



4. *Интеграция в образовательную деятельность.* Инструменты и техники саморегуляции и самоорганизации, предложенные в УМК, могут быть успешно интегрированы как в предметное преподавание, так и во внеурочное общение. Во-первых, это будет способствовать созданию и поддержанию благоприятной психологической атмосферы не только в классе, но и в школе в целом. Во-вторых, это даёт больше времени для формирования компетенции, когда подростки не просто знакомятся с определёнными техниками на выделенном курсе, но и получают возможность для их неоднократного применения в реальной деятельности. В-третьих, это



широкое поле для применения полученных инструментов в образовательном процессе, мотивация к саморазвитию. А полученный результат влияет на учебные успехи. Это четвёртая важная причина, по которой мы рекомендуем выносить знания и умения, полученные на занятиях курса, за его рамки, интегрируя их в предметное преподавание. И в-пятых, конструктивный опыт использования приобретённых знаний и умений будет способствовать более широкому его применению, в том числе за стенами школы и за рамками учебной деятельности. Это касается как коммуникативных умений, так и приёмов управления ресурсами (временем, информацией и т. д.). Некоторые рекомендации об использовании предложенных в УМК техник и инструментов педагог найдёт в методических пособиях в рубрике «Важные заметки» непосредственно после описания техники или приёма.



3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УМК

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УМК может стать частью школьной Программы воспитания и социализации обучающихся, решая задачи по реализации потенциала классного руководства в воспитании школьников, поддержке активного участия классных сообществ в жизни школы; вовлечению школьников во внеурочную деятельность и реализации её воспитательной возможности; организации работы с семьями школьников, их родителями или их законными представителями, направленной на совместное решение проблем личностного развития детей.

Для получения ощутимых результатов рекомендуется учитывать следующее.

- *Взаимная поддержка*, обмен опытом и обсуждение сложных вопросов преподавания УМК в рамках профессионального обучающего сообщества придаст уверенности педагогу в освоении нового содержания и значительно повысит качество проведения занятий.
- Проведение как минимум одного модуля за учебный год обеспечит системность, позволит удерживать логику всего курса по развитию личностного потенциала подростков.
- *Интеграция изученных приёмов* и способов саморегуляции и разрешения проблемных ситуаций будет способствовать их закреплению и формированию мотивации подростков в саморазвитии.
- Организация работы с родителями позволит создать общее информационное поле взаимодействия и обеспечит связь между всеми участниками образовательных отношений.

При проведении занятий важно принимать во внимание следующие важные моменты.

1. Формат занятий отличается от традиционного урока. В них нет обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе личностные особенности, ценности, убеждения, интересы. Подростки много взаимодействуют друг с другом, развивая свои коммуникативные



навыки и познавая в этом общении себя. Одновременно всегда существует риск возникновения конфликта. Педагог должен быть достаточно гибким, чтобы вовремя отреагировать и не погасить конфликт авторитетом, а использовать ситуацию для развития.

2. В зависимости от поставленных целей группы могут быть ориентированы на содержание или процесс. В понятие «содержание» входят проблемные ситуации, навыки, информация, способы поведения и др. Под процессом мы понимаем всё, что происходит в данный момент в группе: эмоции, мысли, поведение участников непосредственно на занятии. В нашем случае и то и другое является важным. Для педагога, привыкшего ориентироваться на содержание, может представлять определённую трудность удержание в фокусе процесса, но со временем и при желании этот навык можно развить. Благодаря умению быть в процессе школьники учатся присутствовать, глубже понимать себя и других, быть более открытыми. В связи с этим нет никакой необходимости строго следовать указанному в сценариях таймингу. Если обсуждаемый вопрос требует больше времени, чем заложено в сценарии, лучше остановиться на нём, чем вызывать у участников чувство растерянности и досады от незавершённого разговора. Контролировать ситуацию поможет вопрос: *«Можем ли мы двигаться дальше, или есть что-то важное, что требует обсуждения?»*

3. Занятия предполагают добровольное участие в предлагаемых заданиях и упражнениях. Поэтому, если подросток отказывается участвовать в каком-нибудь упражнении, не стоит настаивать, но можно предложить ему задуматься: почему? И ни в коем случае не стоит устраивать публичный разбор мотивов, если только ребёнок сам не захочет высказаться вслух при всех. Есть и другая категория детей, которые плохо чувствуют личные границы и не всегда могут адекватно определить меру открытости. Аккуратные вопросы типа «Ты точно хочешь об этом рассказать всему классу?» помогут обратить на это внимание. Также можно предложить им поговорить об этом после занятия. В любых затруднительных ситуациях имеет смысл обратиться к психологу. Важно договориться с участниками о конфиденциальности: личная информация одноклассников ни в коем случае не должна быть предметом обсуждения с третьими лицами.



4. Чтобы обеспечить вовлечённость участников, снять лишнее напряжение, переместить фокус внимания и получить разнообразный опыт взаимодействия с собой, окружающими и миром, предлагаются

разные форматы проведения занятий: игры, в том числе ролевые, исследовательские эксперименты, творческая деятельность, телесные практики и др. В игре есть возможность побыть в разных ролях, прожить их и понять, насколько близка та или иная поведенческая модель и те ценности, которые она в себе несёт. Кроме того, взаимодействие в нетрадиционных учебных форматах помогает подросткам справляться с межличностными проблемами, которые часто оста-



ются неразрешёнными из-за возрастной импульсивности и неумения действовать в конфликте. Обнаруживая своё сходство с одними и непохожесть на других, подростки учатся принимать себя и взаимодействовать с многообразием мира. Это не даёт им замкнуться на себе и своих проблемах, что часто является причиной неврозов даже у взрослых.

5. В некоторые занятия включены описание *психологических экспериментов*, некоторые *интересные факты* из нейрофизиологии, биологии, литературы и других областей знаний. До начала занятий педагогу рекомендуется узнать об этом чуть больше, чем это описано в сценарии. Желательно связать эти знания с конкретными событиями, имеющими отношение именно к вашим подросткам. Это позволит пробудить и сохранить интерес к содержанию. Но это ни в коем случае не подразумевает переход на личности, навешивание ярлыков. Речь скорее идёт об общих закономерностях.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА



Пространство, в котором проходят занятия, является немаловажным ресурсом для достижения желаемого результата, поэтому необходимо обратить внимание на его организацию.

Во-первых, положение участников относительно друг друга влияет на коммуникацию внутри группы. Сидение за партами друг за другом затрудняет групповое общение. Организовывая пространство для занятия, важно ориентироваться на формы планируемых активностей. Если это работа в малых группах, лучше заранее организовать рассадку по группам. Если предусмотрено большое количество общегрупповых

обсуждений, желательно, чтобы все участники могли видеть друг друга и быстро перестроиться в общий круг. Если на занятии предполагается индивидуальная работа, необходимо сделать так, чтобы у участников была возможность относительного уединения без опасения чужого вторжения в личное пространство.

Во-вторых, имеет значение, особенно для некоторых активностей, наличие пространства для свободного передвижения. Поэтому рекомендуется проводить занятия в помещении, где можно расставить стулья в большой круг или сгруппировать их как-то иначе, где есть возможность быстро организовать свободное место для активного передвижения.

В том случае, когда школа не имеет широких пространственных возможностей, можно обойтись минимальной трансформацией.

Всё необходимое оборудование и форматы упражнений описаны в сценариях занятий.

ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА



Важным условием успешности реализации УМК является принятие его ценностей самим педагогом и администрацией школы, их личная заинтересованность в изменениях, вовлечённость в процесс развивающей коммуникации с подростками, когда могут возникнуть неожиданные вопросы, не запланированные сценарием занятия. Если этого нет и ученики видят расхождение поведения взрослых со словами, то они быстро потеряют интерес к курсу и занятию, призванные стать ресурсом для изменений и развития, превратятся в очередную обузу как для учащихся, так и для педагога. В этом смысле содержание УМК предъявляет серьёзные требования к подготовке педагога к его реализации.

Педагог инициирует создание безопасной для самовыражения среды, что подразумевает, с одной стороны, свободу высказывания, с другой — уважение и, в некоторой степени, защиту личных границ всех участников коммуникации. И всё это должно быть без подавления, директивности и авторитарности, а с принятием разных позиций и мнений и готовностью обсуждать.

Педагог здесь не является транслятором определённых знаний, он, скорее, ведущий, организующий взаимодействие между участниками, фасилитатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все

остальные. Занятия предполагают собственные исследования учеников, их размышления на самые разные, волнующие их и актуальные для общества в целом темы. Педагог не даёт прямых указаний и правильных ответов, его роль — сопровождать подростков в их поисках истины, стимулируя их познавательную активность парадоксами, вызывающими вопросы.

В связи с этим перед ним стоит непростая задача — перейти из экспертной учительской позиции в партнёрскую. Лучшим вариантом является освоение и присвоение этой роли в принципе, но, прежде чем это случится, важно держать это в фокусе, управлять своим вниманием и поведением. В качестве «переключателя» можно придумать какой-нибудь ритуал, который бы выполнялся вместе с подростками, ведь и для них неожиданное «превращение» привычного педагога может показаться странным и произвести обратный эффект — вызвать недоверие. Переключению может способствовать изменение пространственной среды, переодевание (например, педагог может снять пиджак и галстук и надеть неформальный джемпер). Конечно, ключевой момент — это не внешняя атрибутика, а внутренняя позиция, которая в первую очередь отражается в стиле взаимодействия: уважительное отношение к участникам и их мнению, использование в речи больше вопросов, чем утверждений, причём вопросов не контролирующих и проверяющих, а раскрывающих; не оценка, а интерес. Это будет способствовать в том числе формированию у подростка позитивного отношения к самому себе и миру в целом. Особенно это касается учащихся 5 классов, которые только перешли из начальной школы, где атмосферу задаёт стиль общения педагога. От того, будет ли он авторитарным или же выберет стратегию поддержки, во многом зависит результат обучения: будет ли это прослушанный курс или удастся запустить процесс самопознания и самоопределения. Поэтому педагогу важно овладеть искусством мотивирующей, поддерживающей обратной связи.



На занятиях могут возникать ситуации и подниматься темы, болезненные для некоторых подростков, и от такта и позиции педагога будет зависеть, как будут развиваться события. Невозможно предусмотреть все варианты развития темы занятий, и нет таких дежурных фраз и действий, которые бы могли выручить педагога в любой ситуации. Только эмпатия, умение быть в контакте с происходящим, открытым для своих эмоций и чувств и искренним в их выражении — то, что часто называется «быть с открытым сердцем», — поможет подобрать нужные слова и подтолкнуть к нужным действиям.

И безусловно, педагог должен и может рассчитывать на профессиональную поддержку психологической службы школы. Она касается не только проблем и трудностей, возникающих у подростков, когда стоит вопрос о предоставлении им квалифицированной помощи, но также дефицитов психологических знаний в конкретной области самого педагога. Кроме того, школьный психолог может выступить консультантом при работе с семьями школьников, участвовать в организации родительских и совместных детско-родительских мероприятий. По инициативе психолога могут быть организованы клубы для заинтересованных в личностном развитии подростков, а также родительские кружки. Участие психолога в программе, несомненно, повысит её эффективность, обеспечивая её необходимой профессиональной поддержкой.

Важным ресурсом для педагога является *система подготовки к работе по УМК*. Это очное и дистанционное обучение по специально разработанной программе повышения квалификации, а также система сопровождения и поддержки, организованные Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее» и Лабораторией развития личностного потенциала в образовании Института системных проектов МГПУ.

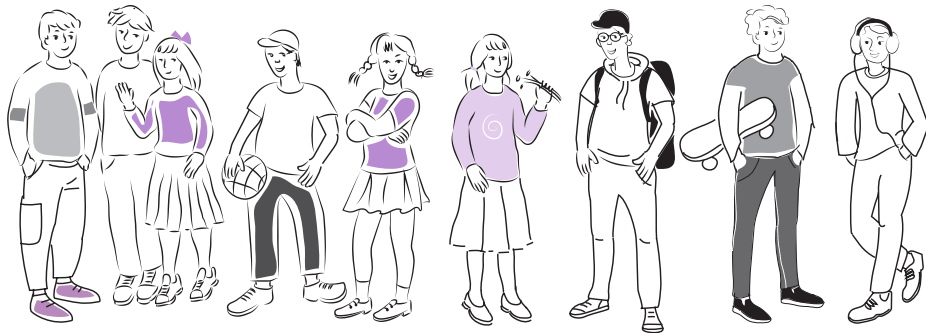
Качественно подготовиться к реализации УМК педагогу поможет сайт «Школа возможностей», где он получит представление о личностном потенциале и условиях его развития, познакомится с содержанием модулей и их основными инструментами. В зависимости от актуального уровня знаний и умений, а также с учётом своих образовательных потребностей каждый педагог может сложить индивидуальный обучающий трек по интересующей его теме в разделе «Обучение».



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Основной особенностью подросткового возраста является то, что происходящие в этот период изменения затрагивают все стороны развития школьника. И у разных подростков эти изменения происходят по-разному и в разное время. Кто-то взрослеет раньше многих, кто-то отстаёт от большинства. Нередки случаи неравномерности развития, когда, например, интеллект опережает развитие личностных особенностей. Подобная неоднородность подростковой аудитории требует от педагога гибкости в общении и подходах. Нет такой темы, которая была бы интересна абсолютно всем, нет такого формата, который включил бы всех в активное взаимодействие, и мы можем только надеяться на то, что каждый участник Программы в какой-то мере разовьёт свой личностный потенциал. Но предоставить такую возможность, создать среду, которая будет способствовать развитию в наших силах. Всё индивидуально. Важно понимать зону своего влияния на формирование личности подростка и оставлять за ним право быть собой. Наверное, самое адекватное — это нам, взрослым, быть рядом, видеть их ровно в том смысле, который вложен в известную фразу из культового фильма «Аватар»: «Я тебя вижу!»¹, — и иметь мужество вступить с ними в контакт, оставаясь при этом собой с готовностью меняться в ответ на изменяющиеся условия.



¹ На языке племени нави означает приветствие с проявлением уважения к созданию, стоящему перед тобой. Ещё одна интерпретация фразы звучит как «Я вижу себя в тебе».

ПРИЛОЖЕНИЕ

«ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЕЙ УМК»

Модуль «Я и Ты»

Цели

- Способствовать созданию атмосферы доверия и принятия в классном коллективе.
- Создать условия для формирования мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию.

Модуль направлен на достижение следующих личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

Учащийся:

- уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- ориентируется на моральные ценности в ситуациях нравственного выбора;
- принимает себя и других, не осуждая;
- осознаёт эмоциональное состояние себя и других;
- управляет собственным эмоциональным состоянием;
- признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- старается осмыслить опыт, наблюдения, поступки и стремится совершенствовать пути достижения индивидуально- и коллективного благополучия;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- владеет способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- осознаёт своё эмоциональное состояние и состояние других;

- умеет различать и называть собственные эмоции, управлять ими и эмоциями других людей;
- выявляет и анализирует причины эмоций;
- ставит себя на место другого человека, понимает его мотивы и намерения, анализирует предложенные ситуации;
- регулирует способ выражения своих эмоций;
- принимает себя и других, не осуждая;
- признаёт своё право на ошибку и такое же право другого человека;
- проявляет открытость в общении;
- осознаёт невозможность контролировать всё вокруг.

Познавательные УУД

Учащийся:

- формирует гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументирует свою позицию, мнение;
- самостоятельно формулирует обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования;
- прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигает предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- в ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;
- анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- распознаёт невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, знает и распознаёт предпосылки конфликтных ситуаций;
- смягчает конфликты, умеет вести переговоры;
- понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- умеет соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии.

Модуль «Я и мой выбор»

Цель Способствовать развитию способности к осознанному выбору.

Модуль направлен на достижение следующих личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

Учащийся:

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- опирается на свои потребности и ценности в ситуации выбора, при этом принимает во внимание общий контекст ситуации: общечеловеческие ценности, культурные нормы, интересы других участников;
- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и общее дело.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Учащийся:

- рассматривает возникающие жизненные ситуации с разных сторон;
- корректирует свои действия, опираясь на свою чувствительность к обратной связи;
- прогнозирует возможные последствия значимого жизненного выбора (в том числе отсроченные);
- умеет справляться с неопределённостью.

Познавательные УУД

Учащийся:

- распознаёт ситуации выбора в своей жизни;
- выделяет разные этапы процесса выбора, совершаемого в реальной жизненной ситуации;
- анализирует внутренние и внешние условия для совершения выбора в жизни;
- знает и может применить различные стратегии и техники для совершения качественного выбора;
- извлекает важный опыт из «неудачного» выбора.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;

- понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.

Модуль «Я иду к мечте»

Цель Способствовать развитию у подростков навыков и способностей к достижению цели.

Модуль направлен на достижение следующих личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

Учащийся:

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способен к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий;
- анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события;
- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- ориентируется на собственные ценности и интересы при принятии решения;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;
- принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Учащийся:

- умеет самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- самостоятельно осуществляет, контролирует и корректирует деятельность;
- выбирает стратегии;
- адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны; выбирает оптимальный для себя способ выполнения задачи;
- использует все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- сравнивает полученные результаты с исходной задачей, инициирует проверку правильности выполнения отдельных шагов, действий, операций;
- управляет своим поведением и эмоциями для достижения поставленной цели.

Познавательные УУД

Учащийся:

- анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов;
- анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок;
- способен и готов к самостоятельному поиску способов достижения цели, применению различных методов познания;
- владеет навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- умеет слушать, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, смотреть на ситуацию глазами других людей;
- понимает и соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.

Модуль «Я справлюсь!»

Цель Способствовать развитию у подростков жизнестойкости.

Модуль направлен на достижение следующих личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

Учащийся:

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий;
- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя и своё развитие;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;
- способен осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный опыт;
- воспринимает стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивает ситуацию стресса, корректирует принимаемые решения и действия;
- формулирует и оценивает риски и последствия;
- умеет находить позитивное в произошедшей ситуации;
- готов действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Учащийся:

- прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, понимает и способен описать последствия своих решений и действий, управляет рисками;
- замечает у себя проявление стрессового состояния;
- понимает, что такое триггер, и замечает его воздействие на своё состояние;
- совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими;

- умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной;
- определяет собственное эмоциональное состояние, описывает его, понимает, когда оно ресурсное;
- идентифицирует свои реакции на стресс и умеет управлять ими;
- умеет регулировать собственные эмоции и настроение;
- произвольно регулирует своё поведение;
- анализирует собственные реакции на ситуацию;
- адаптируется к изменению своих возможностей и к меняющимся обстоятельствам;
- способен к рефлексии собственных действий.

Познавательные УУД

Учащийся:

- анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её в новый, в том числе непривычный, контекст, может выстроить связи между идеями, явлениями из разных сфер;
- рассматривает ситуацию с разных сторон;
- видит возможности в новых и изменившихся обстоятельствах;
- анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- умеет слышать, смотреть на ситуацию со стороны других людей;
- понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;
- готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- владеет стратегиями поведения в конфликтной ситуации.

Модуль «Я и моё благополучие»

Цель

Создать условия для формирования у подростка ответственной позиции за собственное благополучие.

Модуль направлен на достижение следующих личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

Учащийся:

- осознаёт важность обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развития необходимых умений для этого;
- осознаёт свою роль как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- осознаёт глобальный характер экологических проблем и путей их решения;
- сформировал своё отношение по вопросам этичности труда представителей разных профессий;
- сформировал собственное видение мира будущего и места человека в нём;
- осознаёт значение семьи в жизни человека и общества, принимает ценности семейной жизни, проявляет уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- проявляет высокую вовлечённость в совместную деятельность, демонстрируя чуткое и внимательное отношение к другому человеку;
- понимает роль эффективной благотворительности в повышении уровня благополучия общества;
- демонстрирует готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Метапредметные результаты

Учащийся:

- умеет находить ресурсы для достижения цели и преодоления препятствий;
- умеет находить позитивное в произошедшей ситуации;
- способен идентифицировать социальные проблемы с опорой на эмпатию;
- способен увидеть в ситуации как ограничения, так и возможности;

Предметные результаты

- применяет навыки ведения дискуссии, поиска аргументов в защиту или опровержение выдвинутых тезисов;
- применяет способы восполнения энергии и повышения личной продуктивности;
- может спрогнозировать потенциальные риски и сформировать на основе анализа опыта собственную стратегию прочности.

Учащийся:

- может объяснить, что такое благополучие, какие факторы на него влияют;
- имеет представление о планировании семейного бюджета и налогах, пополняющих государственный бюджет.

Учащийся может рассказать:

- о базовых психологических потребностях человека (по Э. Диси и Р. Райану);
- о видах потребления и шагах осознанного потребления;
- о принципах циклической экономики и механизмы развития инноваций;
- о принципах и нормах этичного труда;
- об основных принципах безопасного поведения в интернете.

Учащийся способен:

- предложить решение существующей проблемы с сохранением уровня комфорта без вреда природе;
- сформулировать социальные проблемы незащищенных слоев населения и предложить пути их решения;
- идентифицировать свои базовые психологические потребности;
- распознавать фишинговые сайты;
- использовать цифровые инструменты для автоматизации рутинных действий;
- реализовать в жизни шаги осознанного потребления.

Модуль «Я создаю цифровой мир»

Цель

Модуль представляет собой методическую систему сопровождения продуктовой деятельности школьников, ориентированной на создание общественно полезного продукта, открытой для социального взаимодействия.

Модуль направлен на достижение следующих личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

Учащийся:

- готов и способен саморазвиваться в соответствии с собственными ценностями и интересами, ориентироваться в принятии решений на ценности и интересы окружающих социальных групп.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Учащийся:

- научится описывать свой опыт, проводить ситуационную и ретроспективную рефлексию, участвовать в подведении итогов отдельных занятий и модуля в целом;
- получит возможность научиться: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Познавательные УУД:

Учащийся:

- научится: анализировать и структурировать полученные знания, устанавливать причинно-следственные связи; делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения и анализа объективных условий окружающей среды, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;
- получит возможность научиться: опираться на принципы продуктового мышления в познавательной деятельности и умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

Учащийся:

- научится определять свои действия и действия партнёров для продуктивной коммуникации; взаимодействовать в команде, вступать в диалог и вести его;
- получит возможность научиться организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и педагогом в ходе проектной деятельности, осознанно использовать цифровые инструменты для групповой и индивидуальной коммуникации.

ISBN 978-5-09-109788-7



9 785091 097887

