

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
бюджетное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Столичный лицей им. Е.М. Кунгурцева»**

УТВЕРЖДЕНО

Директор \_\_\_\_\_ Е.А. Пухарева  
приказ от 31.08.2023 г. № 182

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет:** элективный курс «Психология личностного развития»

**Уровень образования:** основное общее образование

**Класс** 5

2023 г.

## Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Психология личностного развития» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ (последняя редакция);
- Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальным проектом «Образование»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287, с изменениями, утвержденными Приказом Минпросвещения РФ от 18.07.2022 г. № 568);
- Положением о рабочей программе бюджетного общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Столичный лицей» (утверждено приказом директора от 31.08.2023 №182);
- Основной образовательной программой основного общего образования бюджетного общеобразовательного учреждения УР «Столичный лицей имени Е.М. Кунгурцева» (утверждена приказом директора от 31.08.2023 №182);
- Учебным планом бюджетного общеобразовательного учреждения УР «Столичный лицей» (утвержден приказом директора от 31.08.2023 №182).

Рабочая программа по курсу «Психология личностного развития» для 5 классов разработана на основе УМК «Развитие личностного потенциала подростков» для 5-7 классов Программы по развитию личностного потенциала благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Авторы УМК:

1. Тихомирова Анна Владимировна, психолог, директор фонда «Культура детства», целью которого является продвижение уважительного отношения к детству в нашей стране.
2. Зарецкий Юрий Викторович, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии факультета консультативной и клинической психологии МГППУ, руководитель научно-исследовательского центра доказательного социального проектирования МГППУ.
3. Катеева Марина Ивановна, психолог, профессиональный тьютор развития эмоционального интеллекта, методист Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Элективный курс «Психология личностного развития» направлен на достижение следующих **целей и задач**:

Программа включает в себя реализацию трех разделов-модулей: «Развитие личностного потенциала», «Управление собой», «Я и мой выбор».

**Цели и задачи изучения курса:** стимулировать участников на самопознание и саморазвитие, создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния, способствовать формированию

мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой, создать условия для развития у подростков потенциала самоопределения.

**Задачи** модуля 1 «Развитие личностного потенциала»:

- сформулировать Соглашение о взаимоотношениях.
- способствовать формированию ответственности подростка за собственное благополучие.
- создать условия для самопознания и самопринятия.
- содействовать свободному выражению мыслей участников.
- развивать навыки системной рефлексии.
- познакомить с некоторыми инструментами саморегуляции.
- создать условия для развития навыков коммуникации.
- содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

**Задачи** модуля 2 «Управление собой»:

- 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 совладания со стрессом.
- способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.
- помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.

**Задачи** модуля 3 «Я и мой выбор»:

- способствовать принятию ответственности за свой выбор.
- создать условия для осознания и формирования системы ценностей.
- способствовать самопознанию и самопринятию.
- содействовать развитию рефлексии, критического мышления.
- смоделировать возможное будущее для развития навыков прогнозирования.
- способствовать накоплению позитивного опыта выражения собственной позиции.

Для реализации программы элективного курса «Психология личностного развития» используется УМК:

1. Концепция учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков». М.И. Катеева. - М.: Просвещение, 2020.
2. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Базовый модуль: методическое пособие М.И. Катеева. - Москва: Дрофа, 2019
3. Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. — М. : Российский учебник, 2020.
4. Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие М. В. Киктенко. — М. : Дрофа, 2019.

**Место предмета в учебном плане:** рабочая программа элективного курса предусматривает обучение в объеме 1 часа в неделю – 34 часа в год.

В соответствии с п. 2.10 раздела II Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) в соответствии с ФГОС НОО, ФГОС ООО учитель может внести изменения в порядок изучения тем в тематическом планировании в соответствии с календарным графиком на текущий учебный год.

### **Принципы организации и особенности формата работы на занятиях**

- максимальная свобода выстраивания линий занятий.
- поощрять и поддерживать работу участников.
- побуждать обосновывать свой выбор и свои суждения.
- помогать не уходить в фантазии, а искать реальные факты

Основные **виды деятельности** и методы, используемые на занятиях, которые обеспечивают достижение поставленных целей:

1. проблемные задания с организацией обсуждений, дискуссиями, в большинстве не предполагающие однозначных ответов;
2. задания, раскрывающие различные стороны одной и той же проблемы;
3. семинарские занятия;
4. разработка творческого проекта и его защита;
5. работа с дидактическим и раздаточным материалом (карточками, таблицами, анкетами);
6. игровые упражнения для развития навыков саморегуляции и коммуникации.

Методы проблемного обучения: проблемное изложение, рассчитанное на вовлечение ученика в познавательную деятельность.

- частично-поисковые, или эвристические методы, используются для подготовки учащихся к самостоятельному решению познавательных проблем, для обучения их выполнению отдельных шагов решения и этапов исследования;
- исследовательские методы - способы организации поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новых для них познавательных проблем.

Методы организаций и осуществления учебно-познавательной деятельности

- а) по источнику материала: словесные, наглядные, практические.
- б) по характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные.
- в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные.
- г) по степени взаимодействия учителя и учеников: пассивные, активные и интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности

- а) методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций);
- б) методы стимулирования долга и ответственности (убеждения, предъявление требований, «упражнения» в выполнении требований, поощрения, порицания).

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности

- а) методы устного контроля и самоконтроля
- б) методы письменного контроля и самоконтроля
- в) методы практического контроля и самоконтроля

Обсуждение проблемных и дискуссионных вопросов невозможно без приобретения учащимися опыта ведения диалога, дискуссии, приобщения учащихся к творческой деятельности, способности к моделированию ситуаций.

Данные формы работы позволяют научить обучающихся свободно ориентироваться в информационном пространстве, участвовать в дискуссиях, аргументировано доказывать свою точку зрения, умело пользоваться личным опытом.

## Раздел II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### Планируемые личностные результаты

Учащийся

- Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Учится брать на себя ответственность за своё благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события;
- Демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, свое развитие и за общее дело;
- При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы;
- Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- Имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы

**Метапредметные результаты** освоения программы базового модуля представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия	Планируемые результаты
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учится произвольно регулировать свое поведение;</li> <li>• Прогнозирует свое эмоциональное состояние (в т.ч. понимает эмоциональную обусловленность поведения);</li> <li>• Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так обратной связи от сверстников и взрослых;</li> <li>• Анализирует собственные реакции на ситуацию;</li> <li>• Понимает, как его действия отразятся на другом человеке;</li> <li>• Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции;</li> <li>• Способен к рефлексии собственных действий;</li> <li>• Учится видеть возможности в новых изменившихся обстоятельствах</li> <li>• Готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой</li> <li>• Готов и демонстрирует желание овладеть умением распознавать свои эмоциональные и физические состояния</li> <li>• Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как воз вращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной</li> <li>• Готов взять на себя ответственность за управление своим вниманием и готов продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием</li> <li>• Умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений</li> <li>• Умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния</li> <li>• Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими</li> <li>• Понимает, что такое триггер, замечает его воздействие на своё состояние</li> <li>• Замечает у себя проявление стрессового состояния</li> </ul>

Универсальные учебные действия	Планируемые результаты
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой</li> <li>• Видит ситуации выбора.</li> <li>• Проявляет готовность брать на себя ответственность за свой выбор.</li> <li>• Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий.</li> <li>• Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события</li> <li>• Способен учитывать при принятии решения свои интересы, контекст и реакцию окружающих.</li> <li>• Прогнозирует различные варианты будущих событий.</li> <li>• Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах.</li> <li>• Адаптируется к меняющимся обстоятельствам.</li> <li>• В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации.</li> <li>• Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями.</li> <li>• Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним.</li> <li>• Выделяет свои сильные стороны и внутренние барьеры при решении задачи.</li> <li>• Учитывает свои прошлые ошибки и старается их больше не повторять.</li> <li>• Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых.</li> <li>• Учится слушать и слышать.</li> <li>• Понимает последствия своих решений и действий.</li> <li>• Способен к рефлексии собственных действий.</li> <li>• Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи;</li> <li>• Анализирует проблемы и предлагает варианты решения;</li> <li>• В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;</li> <li>• Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в т.ч. непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи;</li> </ul>

Универсальные учебные действия	Планируемые результаты
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок;</li> <li>• Умеет смотреть на ситуацию под другим углом;</li> <li>• Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему это возможно или невозможно</li> <li>• Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни</li> <li>• Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой</li> <li>• Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию.</li> <li>• Способен увидеть ценности за конкретным поступком.</li> <li>• Опирается в поведении на принятые правила.</li> <li>• Способен найти личный смысл в выполняемом действии</li> <li>• Знает признаки качественного выбора.</li> <li>• Может рассмотреть ситуацию с разных точек зрения.</li> <li>• Знает, что при невозможности изменения ситуации можно изменить к ней отношение, умеет это делать.</li> <li>• Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;</li> <li>• Учится слушать и слышать собеседника;</li> <li>• Учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;</li> <li>• Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы;</li> <li>• Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния</li> <li>• Аргументирует свой выбор.</li> <li>• Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии</li> </ul>

## Раздел III. Содержание элективного курса

### 5 классы

#### Раздел 1. Введение (1 ч.)

Вводный инструктаж по охране труда. Понятие «личностный потенциал», «ресурсы», «потенциал».

#### Раздел 2. Развитие личностного потенциала (12 часов)

Задания и упражнения модуля направлены на самопознание, самопринятие, развитие навыков общения участников. 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.

На **первом занятии** раздела «Развитие личностного потенциала» подростки знакомятся с содержанием всей программы и фиксируют свою стартовую точку в ней, отвечая на предложенные вопросы о себе. **Второе занятие** посвящено созданию классного Соглашения. Подростки рассуждают о смысле и необходимости правил, о том, что правила дают обществу, и формулируют свои первые договорённости, отталкиваясь от тех чувств, которые им хотелось бы испытывать в школе. На **третьей встрече** организуется рефлексия опыта использования Соглашения: что получилось и что не получилось в первую неделю. При необходимости в него вносятся изменения. Обращается внимание: для того чтобы возникло взаимопонимание, недостаточно составить Соглашение. Встреча посвящена тому, как различается восприятие людей и как превратить это из препятствия в ресурс для познания себя и мира. Начиная с этого занятия, подростки исследуют причины разногласий и секреты понимания. На **четвёртом занятии** участники продолжают знакомиться друг с другом ближе. Они учатся осознавать свои истинные ценности и делиться ими. Затрагивается тема чужой тайны как естественного следствия близких отношений. Уважение к другому человеку связано с самопринятием, которому посвящена **пятая встреча**. Самопринятию способствует понимание того, что все люди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу. В занятие включены рефлексивные практики и возможность получить поддерживающую обратную связь от одноклассников. Следующий шаг — осознание ответственности за свои мысли и поступки. Для этого необходимо видеть связь между эмоциями, мыслями и действиями, о чём подростки узнают на **шестой встрече**, решая практические кейсы. Как складывается наше мнение о других людях? Что влияет на него? Как избежать предвзятости? Об этом **седьмое занятие**. На **восьмом занятии** участники рассуждают о том, как чувствовать личные границы, находясь в обществе, коллективе, как быть вместе и не растворяться. Они пробуют прочувствовать и обозначить свои границы, вносят дополнения и, если необходимо, изменения в классное Соглашение. **Девятая встреча** посвящена ненасильственному общению (ННО). Подростки учатся выражать себя с помощью слов. Формулируя свои потребности и просьбы, они лучше начинают понимать собственные мотивы и ценности, осознавать собственную меру ответственности за своё благополучие. На **десятом занятии** участники продолжают исследовать процесс коммуникации и себя в нём, начинают понимать, что результат общения во многом зависит от них самих. Рефлексивная практика позволяет посмотреть со стороны на себя и при необходимости изменить стратегию поведения, манеру общения. Наконец группа переходит к более тесному взаимодействию — сотрудничеству. Чем оно отличается от простого общения, какие личностные качества позволяют человеку сотрудничать, влияние функциональной грамотности на умения сотрудничества — на эти

вопросы подростки ответят на **одиннадцатом занятии**. На последнем, **двенадцатом занятии** участники подводят итоги курса, обозначают свои ближайшие задачи, находят личностные ресурсы для их решения, оказывают и получают поддержку. Подростки вновь обращаются к Соглашению: является ли оно ресурсом для достижения цели?

Цикл занятий по модулю завершается дополнительным мероприятием для подростков, направленным на сплочение коллектива в совместной деятельности.

### **Раздел 3. Модуль «Управление собой» (10 часов)**

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 разделе речь пойдёт об управлении вниманием и совладании со стрессом, необходимыми и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

### **Раздел 4. «Я и мой выбор» (11 часов)**

На **занятии 1** данного раздела участники знакомятся с общим содержанием курса, договариваются о принципах взаимодействия в группе. Это занятие задаёт эмоциональный тон всему курсу, расставляет акценты содержания, и первый из них касается ответственности за свой выбор.

**Занятие 2** посвящено признакам качественного выбора, среди которых выделяются связь с личными ценностями и учёт ценностей других людей.

На **занятиях 3 и 4** тема выбора рассматривается подробнее, когда подростки стоят перед морально-нравственной дилеммой. И только смысловой, ценностный выбор может помочь им решить её.

На **занятии 5** подросткам предлагается проанализировать мотивы своих действий и осознать, стремятся ли они к успеху или избегают неудач.

Занятия второй части модуля в большей степени ориентированы на создание образа будущего, на поиск личных и других ресурсов для движения к цели.

**Занятие 6** проходит в форме «конференции футурологов», где подростки делятся своими прогнозами о том, как изменится мир в ближайшие 10 лет.

На **занятии 7** проводится настольная игра «Путь в будущее», которая позволит подросткам получить опыт осмысленного выбора профессионального пути и его последствий

На **занятии 8** подростки подумают о желаемом будущем и наметят первые шаги на пути к его достижению.

**Занятие 9** посвящено личным барьерам на пути саморазвития.

На итоговом **занятии 10** участники, опираясь на полученные знания и опыт, составляют карту своего дальнейшего развития.

#### Раздел IV. Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Используемые в образовательном процессе ЭОР
<b>Раздел 1. Введение</b>			
1.	Наши правила	1	<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
<b>Раздел 2. Развитие личностного потенциала</b>			
2.	Введение в тему личностного развития	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/132">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/132</a>
3.	Соглашение о взаимоотношения	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/133">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/133</a>
4.	Мы разные , мы вместе	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/134">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/134</a>
5.	Чего я о тебе не знаю	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/135">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/135</a>
6.	Образ Я	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/136">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/136</a>
7.	Что я думаю о себе	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/137">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/137</a>
8.	Что я думаю о других	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/138">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/138</a>
9.	Я и Мы	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/139">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/139</a>
10.	Диалог	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/140">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/140</a>
11.	Давай с тобой поговорим	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/141">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/141</a>
12.	Сотрудничество. Формирование функциональной грамотности	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/178">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/178</a>
13.	Шаг в будущее	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/179">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/179</a>
<b>Раздел 3. Управление собой</b>			
14.	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/142">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/142</a>
15.	Управление своим вниманием	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/143">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/143</a>

16.	Освоение способов управления вниманием	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/144">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/144</a>
17.	Мои телесные и эмоциональные состояния	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/145">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/145</a>
18.	Зачем человеку стресс?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/146">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/146</a>
19.	Как справиться со стрессом?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/147">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/147</a>
20.	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/148">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/148</a>
21.	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/149">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/149</a>
22.	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/150">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/150</a>
23.	Чему я научился	1	<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/151">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/151</a>
<b>Раздел 4. Я и мой выбор</b>			
24.	Направо пойдешь. Формирование функциональной грамотности		<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>
25.	Как мы выбираем?		<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>
26.	Мой портрет		<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>
27.	Мои ценности		<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>
28.	Мой выбор - моя ответственность		<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>
29.	Взгляд в будущее		<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>
30.	Путь в будущее. Формирование функциональной грамотности		<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>
31.	Первые шаги		<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>

32.	Игра "Сова или обезьяна"		<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>
33.	Поднять паруса!		<a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about">https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about</a>
34.	Мой потенциал		<a href="https://proektoria.online/suits">https://proektoria.online/suits</a>
	Итого	34	

## Раздел V. Контрольно-измерительные материалы

*Эти вопросы помогут тебе оценить, было ли тебе полезно посещение занятий модуля «Развитие личностного потенциала». Ты можешь отвечать так подробно, как считаешь нужным. Возможно, ты захочешь использовать смайлы или графику – почему бы и нет? Если тебе по душе свободная форма изложения, вроде эссе или письма другу, то вопросы ниже могут стать отправной точкой для полёта мысли. Итак, поехали)*

**Вопросы, на которые стоило бы ответить ДО начала занятий.**

- Как ты думаешь, насколько хорошо ты себя знаешь? Оцени по 10-ти бальной шкале.

---

- Как ты к себе относишься?

---

- Как ты чувствуешь себя в школе? Какие эмоции ты испытываешь чаще всего, общаясь с одноклассниками?

---

- Влияет ли твоё эмоциональное состояние в школе на твою успешность?

---

- Что тебе хотелось бы изменить в классе, в школе?

---

**А эти вопросы для тебя ПОСЛЕ завершения модуля «Развитие личностного потенциала»:**

- Какие мысли, возникшие в процессе или по итогам прохождения модуля, стали для тебя наиболее ценными?

---

- Что из содержания модуля вызвало трудности, непонимание или несогласие?

---

- Помогли ли занятия узнать что-то новое о себе? Как это отразилось на самоотношении?

---

- Как занятия отразились на твоих взаимоотношениях с семьёй и друзьями?

---

- Как занятия повлияли на твой взгляд в будущее?

---

- Как занятия повлияли на твою учёбу?

---

## ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО СЧАСТЬЯ» С. ЛЮБОМИРСКИ

Инструкция: *Ниже приведены четыре высказывания, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.*

1. **В целом, я считаю себя человеком счастливым**
  - a. Совершенно не согласен
  - b. Не согласен
  - c. Немного не согласен
  - d. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
  - e. Немного согласен
  - f. Согласен
  - g. Совершенно согласен
2. **По сравнению с большинством сверстников я считаю себя более счастливым**
  - a. Совершенно не согласен
  - b. Не согласен
  - c. Немного не согласен
  - d. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
  - e. Немного согласен
  - f. Согласен
  - g. Совершенно согласен
3. **Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. Мне также это свойственно**
  - a. Совершенно не согласен
  - b. Не согласен
  - c. Немного не согласен
  - d. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
  - e. Немного согласен
  - f. Согласен
  - g. Совершенно согласен
4. **Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. Мне также это свойственно**
  - a. Совершенно не согласен
  - b. Не согласен
  - c. Немного не согласен
  - d. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
  - e. Немного согласен
  - f. Согласен
  - g. Совершенно согласен

*Ключи:*

	Прямое утверждение	Обратное утверждение
Совершенно не согласен	1 балл	7 баллов
Не согласен	2 балла	6 баллов
Немного не согласен	3 балла	5 баллов
Неопределенно (и согласен, и не согласен)	4 балла	4 балла
Немного согласен	5 баллов	3 балла
Согласен	6 баллов	2 балла
Совершенно согласен	7 баллов	1 балл

Пункты №№1, 2 и 3 интерпретируются в прямых значениях, пункт №4 - в обратном. Баллы суммируются. Минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 28 баллов.

*Интерпретация результатов:*

**С 7 до 12** - похоже Вы чувствуете себя недостаточно счастливым человеком. Рекомендуем Вам позаботиться о себе, почаще заниматься тем, что нравится, это наполняет жизнь смыслом. Попробуйте устранить то, что препятствует обретению счастья.

**С 13 до 23** – в целом вы достаточно счастливый человек. Не стоит останавливаться! Вы можете увеличить уровень счастья при помощи простого упражнения, которое подсказал Жан Расин «Счастье кажется созданным для того, чтобы им делиться»: сделайте «приятность» кому-нибудь из своих близких или совсем незнакомому человеку.

**С 24 до 28** – похоже Вас можно считать по-настоящему счастливым человеком! Психологические исследования показывают, что переживания счастья - важное условие продуктивной деятельности, поэтому старайтесь поддерживать его.

## «ШКАЛА УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ» Э. ДИНЕРА

Инструкция: *Ниже приведены пять высказываний, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.*

1. **Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.**
  - a. Совершенно не согласен
  - b. Не согласен
  - c. Немного не согласен
  - d. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
  - e. Немного согласен
  - f. Согласен
  - g. Совершенно согласен
2. **Условия моей жизни превосходные.**
  - a. Совершенно не согласен
  - b. Не согласен
  - c. Немного не согласен
  - d. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
  - e. Немного согласен
  - f. Согласен
  - g. Совершенно согласен
3. **Я удовлетворен своей жизнью.**
  - a. Совершенно не согласен
  - b. Не согласен
  - c. Немного не согласен
  - d. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
  - e. Немного согласен
  - f. Согласен
  - g. Совершенно согласен
4. **Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни.**
  - a. Совершенно не согласен
  - b. Не согласен
  - c. Немного не согласен
  - d. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
  - e. Немного согласен
  - f. Согласен
  - g. Совершенно согласен
5. **Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил.**
  - a. Совершенно не согласен
  - b. Не согласен
  - c. Немного не согласен
  - d. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
  - e. Немного согласен
  - f. Согласен
  - g. Совершенно согласен

*Ключи:*

Совершенно не согласен	1 балл
Не согласен	2 балла
Немного не согласен	3 балла
Неопределенно (и согласен, и не согласен)	4 балла
Немного согласен	5 баллов
Согласен	6 баллов
Совершенно согласен	7 баллов

Полученные баллы по всем пунктам суммируются. Таким образом, минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 35 баллов.

*Интерпретация результатов:*

**До 13** – похоже, Вы считаете себя неудачником... Продолжите фразу «Я счастлив, что я не...». Сделайте это не менее 5 раз. Вы по-прежнему считаете, что всё хуже, чем могло бы быть?

**14 – 26** – в целом вы удовлетворены своей жизнью. Не стоит останавливаться! Вы можете увеличить уровень счастья при помощи рецепта от Лоретты Грациано Бройнинг<sup>1</sup>: «Отмечайте маленькие победы. Вы добиваетесь каких-то успехов каждый день. Поэтому старайтесь видеть их и говорить себе: «Я сделал это!»

**27 и выше** – похоже Вас можно считать по-настоящему счастливым человеком! Наверное, прав Марк Аврелий, который сказал (говорят, что он так и сказал): «Ни один человек не счастлив, пока он не считает себя счастливым».

## МНОГОМЕРНАЯ ШКАЛА УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ ШКОЛЬНИКОВ<sup>2</sup>

*Инструкция: Перед тобой список предложений. Пожалуйста, отметь, как часто они оказываются верными для тебя: никогда, иногда, часто, почти всегда, всегда.*

		Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда	Всегда
1	Мне нравится проводить время с родителями.					
2	Утром мне хочется пойти в школу.					
3	Большинство моих учителей мне нравятся.					
4	Мне кажется, я выгляжу хорошо.					
5	Мои друзья относятся ко мне хорошо.					
6	Мои родители занимаются со мной интересными вещами.					
7	Мне нравится в школе.					
8	Я доволен своими учителями.					
9	Другим со мной интересно.					
10	Друзья хорошо обращаются со мной.					
11	Моя семья лучше большинства других.					
12	В школе интересно.					
13	Я люблю слушать моих учителей.					
14	Я приятный человек.					
15	У меня хорошие друзья.					
16	Члены моей семьи хорошо обращаются друг с другом.					
17	Я бы хотел, чтобы можно было не ходить в школу.					
18	Некоторые мои учителя — интересные люди.					
19	Большинству людей я нравлюсь.					
20	Мне нравится проводить время с друзьями.					

		Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда	Всегда
21	Родители справедливо относятся ко мне.					
22	Мне интересно на школьных занятиях.					
23	Я всегда могу обратиться к учителям за помощью.					
24	Есть много вещей, которые у меня хорошо получаются.					
25	У меня достаточно друзей.					
26	Дома я могу заняться множеством интересных вещей.					
27	В школе я чувствую себя плохо.					
28	С учителями интересно разговаривать.					
29	Я нравлюсь себе как человек.					
30	Мои друзья помогут мне, если понадобится.					

За ответ «никогда» на прямые пункты присваивается 1 балл,  
«иногда» — 2 балла,  
«часто» — 3 балла,  
«почти всегда» — 4 балла,  
«всегда» — 5 баллов.

Ответы на обратные пункты, отмеченные знаком \*, считаются наоборот: «никогда» — 5 баллов, «иногда» — 4 балла и т. п.

Общий балл по шкалам вычисляется путем суммирования оценок.

Интерпретация шкал:

#### **Шкала «Семья»: пункты 1, 6, 11, 16, 21, 26**

Содержание этой шкалы относится к удовлетворенности твоими отношениями с членами семьи.

До 19 – видимо, что-то тебя в этом здорово не устраивает

От 20 до 29 – в целом всё неплохо, но кое-что хотелось бы поправить

От 30 – хорошо, когда всё хорошо)

#### **Шкала «Школа»: 2, 7, 12, 17\*, 22, 27\***

Эта шкала показывает, насколько ты испытываешь удовлетворение от школьной жизни с точки зрения поддержки твоих интересов и общего отношения к школе и учебной деятельности.

До 12 – видимо, что-то тебя в этом здорово не устраивает

От 13 до 25 – в целом всё неплохо, но кое-что хотелось бы поправить

От 26 – хорошо, когда всё хорошо)

**Шкала «Друзья»: 5, 10, 15, 20, 25, 30**

Устраивают ли тебя отношения со сверстниками – об этом эта шкала.

До 18 – видимо, что-то тебя в этом здорово не устраивает

От 19 до 28 – в целом всё неплохо, но кое-что хотелось бы поправить

От 29 – хорошо, когда всё хорошо)

**Шкала «Учителя»: 3, 8, 13, 18, 23, 28**

Да, здесь отражается твоё отношение к учителям.

До 15 – видимо, что-то тебя в этом здорово не устраивает

От 16 до 28 – в целом всё неплохо, но кое-что хотелось бы поправить

От 29 – хорошо, когда всё хорошо)

**Шкала «Я сам»: 4, 9, 14, 19, 24, 29**

Эта шкала касается уровня удовлетворенности самим собой, позитивного отношения к себе и мнения других людей.

До 15 – видимо, что-то тебя в этом здорово не устраивает

От 16 до 26 – в целом всё неплохо, но кое-что хотелось бы поправить

От 27 - хорошо, когда всё хорошо)

Почти у каждого человека есть места, где он чувствует себя счастливее, люди, с которыми не хочется расставаться, потому что только рядом с ними возможно безмятежное спокойствие. И порой нам кажется, что причина нашего счастья именно в том месте, именно в тех людях... А ведь источник счастья кроется внутри каждого из нас. Подумай, что ты можешь сделать в разных сферах своей жизни, чтобы получать большее удовлетворение и запиши ниже простые действия, которые ты начнёшь выполнять уже сегодня (ну, хорошо, завтра;))

**«Я сам»**

---

---

**«Семья»**

---

---

**«Друзья»**

---

---

**«Школа и учителя»**

---

---