**Рабочая программа внеурочной деятельности для учащихся 14-16 лет**

**« Личностные перспективы. Я и мои ценности».**

Рабочая программа курса «Личностные перспективы. Я и мои ценности» составлена на основе модульной программы развивающих занятий «Личностные перспективы», авторского коллектива педагогов-психологов общеобразовательных школ г. Ульяновска Губиной М В., Зюзиной А. В., Долговой Т. А.,Кирпичевой М. А., Погонченковой Е. Н., Филоновой Н. И. Соколовой Т. Н., Суродиной О. В., Пузырниковой Т. А., Ульяновой Н. Ю, Ханнановой Р. Ф. . Данная программа соответствует требованиям ФГОС и может быть использована педагогами-психологами образовательных организаций в профессиональной деятельности.

**Планируемые результаты.**

Приоритетной целью российской системы образования является развитие учащихся: личностное, познавательное, регулятивное, коммуникативное. Личность ученика становится центром внимания педагогики. В ходе реализации программы данного курса у учащихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Личностные универсальные учебные действия.**

У учащихся будут сформированы:

* Развитие морального сознания школьников,
* Ориентировка учащихся в сфере нравственно-этических отношений,
* Внутренняя позиция толерантного человека на уровне положительного отношения к окружающему миру,
* Учебно-познавательный интерес к учебному материалу и способам решения частных задач,
* Способность к самооценке,
* Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им,
* Социальных компетенций и положительных личностных качеств личности.

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

Учащиеся научатся:

* Переориентироваться с целей процессуального характера на цели-желания.
* Корректировать свою деятельность в зависимости от времени и ситуации, обладать четкой временной перспективой,
* Контролировать и оценивать свои действия,
* Формировать активную жизненную позицию,
* Отрабатывать приемы уверенного поведения, достижения целей,

**Познавательные универсальные действия.**

Учащиеся научатся:

* Аргументировать актуальные проблемы,
* Работать с различными источниками информации,
* Удерживать и классифицировать полученную информацию,
* Ориентироваться на разнообразие способов решения задач,
* Устанавливать причинно-следственные связи,
* Строить суждения, обобщать, устанавливать аналогии,
* Моделировать различные ситуации.

**Коммуникативные универсальные действия.**

Учащиеся научатся:

* Слушать собеседника и вступать с ним в диалог,
* Коллективно обсуждать проблемные ситуации,
* Понимать позицию других людей,
* Продуктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми,
* Адекватно воспринимать и передавать информацию,
* Распределять работу,
* Корректно критиковать,
* Видеть разницу между двумя точками зрения,
* Оценивать характер взаимоотношений людей в различных социальных группах,
* Осваивать новые социальные роли.

**Учащиеся должны знать:** моральные нормы, ценности нравственного аспекта принятые в обществе, разнообразие исследовательских действий при поиске и переработке информации, приемы конструктивного общения с окружающими.

**Учащиеся должны уметь:** соотносить свои поступки и события с принятыми этическими принципами, выделить нравственный аспект поведения, ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях, выделять, классифицировать информацию, слушать и вступать в диалог.

В результате прохождения программы внеурочной деятельности предполагается достичь следующих результатов:

**Первый уровень результатов-** учащиеся должны знать о своих ценностных ориентирах, и их соотносить с нормами общества, моральных нормах и правилах нравственного взаимодействия с окружающими людьми, в том числе, об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп. Для достижения этого результата необходимо сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям и к этическим нормам взаимоотношения с окружающими.

**Второй уровень результатов-** учащиеся должны знать приемы, способствующие снятию эмоционального напряжения, приемы управления своим поведением..

**Третий уровень результатов-** учащиеся должны знать приемы активного эффективного слушания, развивать осознанную внутреннюю позицию школьника, основываясь на таких способах взаимодействия с окружающими как сотрудничество и взаимовыручка.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постоянным.

В результате реализации настоящей программы могут быть достигнуты следующие **результаты**

1. Знание способов и приемов средств эффективной коммуникации.
2. Повышение уровня коммуникативных и социальных умений детей.
3. Повышение уровня учебной мотивации и познавательной активности обучающихся.
4. Повышение регулятивных умений.

**Основные технологии:** игровая, познавательная, беседы.

**2.Содержание курса.**

Модульная программа «Личностные перспективы. Я и мои ценности» состоит из 4 модулей.

Модуль 1 «Развитие ценностно-личностного самоопределения» направлен на умение определять и фокусироваться на своих жизненных ценностях, определять их значимость в иерархии ценностей других людей, развитие понимания важности нравственного аспекта при определении ведущих личностных ценностей .

Модуль 2 «Познавательные перспективы» направлен на развитие мыслительных операций, таких как, анализ, синтез, сравнения улучшению запоминания, повышению устойчивости внимания.

Модуль 3 «Саморегуляция» направлен на развитие навыков аутогенной тренировки, управления своим эмоциональным состоянием, осознание необходимости построения жизненных перспектив.

Модуль 4 «Учимся общаться» направлен на развитие умения строить аргументированное высказывание, умения слушать, выстраивать конструктивный диалог.

Задачи программы:

1. Формирование у учащихся:

* Осознанного отношения к учебной деятельности,
* Ориентация на развитие творческих способностей и воображения,
* Навыков конструктивного взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других,
* Адекватного отношения к своим успехам и неудачам в учебной деятельности. Развитие навыка уверенного поведения,
* Представления о себе как о человеке с большими возможностями и потенциалом в развитии.

1. Ознакомление учащихся:

* С приемами аутогенной тренировки,
* С разными формами коммуникации,
* С техниками эффективного запоминания

1. Создание условий для:

* Снижения школьной и личностной тревожности,
* Выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий,
* Развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне свои результаты с успешностью других, выработки на основе собственного опыта конструктивных норм поведения.

Принципы работы групп:

-принцип добровольного участия в работе группы,

-принцип обратной связи

-принцип самопознания,

-принцип равноправного участия,

-принцип психологической безопасности.

Продолжительность программы развивающих занятий-один учебный год. Программа рассчитана на 34 часов (один час в неделю). Материал программы распределен по времени с учетом его достаточности для качественного проведения занятий. Группа включает до 15 человек.

Организационные моменты:

Занятие длится 40 минут. Включат следующие элементы: разминка, основное содержание, ритуал прощания. В рамках занятий ребятам предлагаются краткие объяснения, выполнение специальных упражнений и их обсуждение. На занятиях используются: диалоги, рисунок, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, групповая беседа, диагностика.

Форма учета оценки: опрос, наблюдение, диагностика.

**3.Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Примечание** |
| **1** | Модуль1. «Развитие ценностно-личностного самоопределения» | 8 |  |
| **2** | Модуль2.«Познавательные перспективы» | 8 |  |
| **3** | Модуль3.«Саморегуляция» | 8 |  |
| **4** | Модуль4. «Учимся общаться» | 10 |  |
|  | Всего | 34 |  |

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | **Наименование разделов и тем занятий** | **Форма организации** |
| 1 |  | 2 | 3 |
|  |  | **Модуль 1. «Развитие ценностно-личностного самоопределения»** |  |
| 1 |  | Ценности,цели,интересы | Игры,диагностика |
| 2 |  | Ценности моих сверстников | Игры |
| 3 |  | Ценности общества | Игры,беседа |
| 4 |  | Мои жизненные ценности | Игры |
| 5 |  | Переоценка моих ценностей | Беседа |
| 6 |  | Ценности и нравственность человека | Игры,беседа |
| 7 |  | Духовно-нравственное самоопределение личности | Игры |
| 8 |  | Я в будущем | Упражнение |
|  |  | **Модуль 2. «Познавательные перспективы»** |  |
| 9 |  | Развитие образного мышления | Беседа,упражнение |
| 10 |  | Обобщение | Упражнения |
| 11 |  | Развитие воображения | Игры,упражнения |
| 12 |  | Внимание к слову | Упражнения |
| 13 |  | Техники запоминания | Упражнения |
| 14 |  | Визуализация | Упражнения |
| 15 |  | Все познается в сравнении | Игры |
| 16 |  | Логические связи | Упражнения,игры |
|  |  | **Модуль 3. «Саморегуляция»** |  |
| 17 |  | Что такое саморегуляция | Игра,упражнения |
| 18 |  | Как управлять своим настроением | Упражнения |
| 19 |  | Основы аутогенной тренировки | Игры,упражнения |
| 20 |  | Как управлять своим поведением | Игры |
| 21 |  | Немного о внимании | Игры |
| 22 |  | Развиваем наблюдательность | Игры,упражнения |
| 23 |  | Как развить волевые усилия |  |
| 24 |  | Учимся абстрагироваться |  |
|  |  | **Модуль 4. «Учимся общаться»** |  |
| 25-27 |  | Развитие навыков установления контакта | Упражнения |
| 28-30 |  | Отработка приемов активного слушания | Упражнения |
| 31-32 |  | Методы защиты от манипуляции | Упражнения,диагностика |
| 33 |  | Общение без слов | Упражнения |
| 34 |  | Комплименты | Упражнения |

**Литература:**

1. 18 программы тренингов: Руководство для профессионалов // Под ред. В. А. Чикер- Спб.,2007.
2. Афанасьев, С.П. Триста творческих конкурсов. Методический материал. Кострома,Вариант,2012.
3. Айзенк М. Психология для начинающих.-Спб., 2004.
4. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками, Питер, 2012.
5. Истратова О. Н. Справочник психолога средней школы, Ростов, Феникс,2009.
6. Кипнис М. Тренинг коммуникации.-М,2004.
7. Самоукина Н. В. Игры,в которые играют.Дубна,Феникс,2008.