

**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"> • Учится произвольно регулировать свое поведение; • Прогнозирует свое эмоциональное состояние (в т.ч. понимает эмоциональную обусловленность поведения); • Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так обратной связи от сверстников и взрослых; • Анализирует собственные реакции на ситуацию; • Понимает, как его действия отразятся на другом человеке; • Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции; • Способен к рефлексии собственных действий; • Учится видеть возможности в новых изменившихся обстоятельствах • Готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой • Готов и демонстрирует желание овладеть умением распознавать свои эмоциональные и физические состояния • 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 • Готов взять на себя ответственность за управление своим вниманием и готов продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием • Умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений • Умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния • Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими • Понимает, что такое триггер, замечает его воздействие на своё состояние • Замечает у себя проявление стрессового состояния

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

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

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
Раздел 1. Введение			
1.	Наши правила	1	https://catalog.vbudushee.ru/
Раздел 2. Развитие личностного потенциала			
2.	Введение в тему личностного развития	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/132
3.	Соглашение о взаимоотношения	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/133
4.	Мы разные , мы вместе	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/134
5.	Чего я о тебе не знаю	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/135
6.	Образ Я	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/136
7.	Что я думаю о себе	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/137
8.	Что я думаю о других	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/138
9.	Я и Мы	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/139
10.	Диалог	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/140
11.	Давай с тобой поговорим	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/141
12.	Сотрудничество. Формирование функциональной грамотности	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/178
13.	Шаг в будущее	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/6/lesson/179
Раздел 3. Управление собой			
14.	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/142
15.	Управление своим вниманием	1	https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/7/lesson/143

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

32.	Игра "Сова или обезьяна"		https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about
33.	Поднять паруса!		https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10/about
34.	Мой потенциал		https://proektoria.online/suits
	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 Бройнинг¹: «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 ШКОЛЬНИКОВ²

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»
