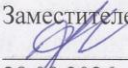


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1
Маслянинского муниципального округа Новосибирской области

ПРИНЯТО

решением школьного
методического объединения
специалистов ППС сопровождения
Протокол №1 от 28.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УМР
 НН Шуклиной
28.08.2026г.

Рабочая программа
учебного курса «Путь в будущее»
срок освоения: 4 года (8-11 класс)

Составители:
специалисты службы ППС сопровождения

Пояснительная записка

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует, с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию этой среды может содействовать специально выделенный курс.

Учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков»,

Цели и задачи УМК «Школа возможностей»

В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.

Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка.

Главным принципом программы, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия.

Программа имеет модульную структуру. Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные — вариативны и фокусируются на различных аспектах личностного потенциала.

Место учебного курса «Путь в будущее» в учебном плане

Данный курс входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. На изучение курса «Путь в будущее» в 8-11 классах отводится 1ч. / н. (34 ч)

Модули курса распределены по классам:

8-11 кл.

8 кл- Модуль «Я и ты»

9 кл- Модуль «Я и моё благополучие», «Я и мой выбор»

10 кл.- Модуль «Я иду к мечте», «Я справлюсь»

11 кл.- Модуль «Я создаю цифровой мир», «Я и мой выбор»

**УМК для старших подростков.
Модуль «Я и Ты» 8 класс**

Цели и задачи модуля

Цели

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

Задачи модуля

- Создать атмосферу доверия и принятия в классном коллективе.
- Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.
- Способствовать развитию навыков общения и сотрудничества у учащихся.
- Создать условия для самопознания и самопринятия через осознание собственных желаний, устремлений и ценностей.
- Содействовать развитию способности к самоанализу и системной рефлексии.
- Познакомить учащихся с приёмами и инструментами саморегуляции.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Планируемые личностные результаты

Учащийся:

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- имеет здоровую самооценку и самоуважение;
- 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;
- принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия)

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

Универсальные учебные действия	Планируемые результаты
--------------------------------	------------------------

Универсальные учебные действия	Планируемые результаты
Регулятивные	• Прогнозирует возможное дальнейшее развитие событий и их последствия, понимает, способен описать последствия своих решений и действий. • Адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны. • Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивает достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. • Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения, а также зависимость эмоций от убеждений). • Управляет своими эмоциональными реакциями. • Способен к рефлексии собственных действий.
Познавательные	• Сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов. • Связывает ситуацию с более широким контекстом. • Анализирует собственные реакции на ситуацию. • Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых. • Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок. • Умеет смотреть на ситуацию под другим углом.

Универсальные учебные действия	Планируемые результаты
Коммуникативные	• Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых. • Учится слушать и слышать. • Проявляет эмпатию. • Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии. • Умеет вести диалог с другими людьми и стремится к взаимопониманию. • Умеет осознанно влиять на эмоции других людей, понимая, что является для них стимулом, но не причиной. • Адекватно, то есть с учётом контекста и желаемого результата, выражает свои эмоции.

9 класс

Модуль «Я и мое благополучие»

Система образования призвана откликаться на запросы общества и государства, поэтому в современном быстро изменяющемся мире школа должна быть особенно гибкой и чуткой к требованиям времени. Сегодня подрастающее поколение все чаще задается вопросами «Кто я такой?», «Чего я хочу?», «Как стать счастливым?», «Что мир может дать мне, а я – этому миру?». И ответы на них не универсальны и не однозначны. Самоопределение и построение собственного благополучия – это путь длиною в жизнь, который хотелось бы пройти максимально осознанно. Понимать себя и свои потребности, уметь делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения, оценивать риски и возможности, строить устойчивый материальный и финансовый фундамент для самостоятельной жизни – все это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени, взяв на себя задачу подготовить детей так, чтобы они стали успешными и счастливыми в мире VUCA (Volatility – нестабильность, Uncertainty – неопределенность, Complexity – сложность и Ambiguity – неоднозначность, двусмысленность).

Одним из эффективных способов достичь поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребенка. Среда тесно связана с содержанием образования. По инициативе благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» разрабатывается учебно-методический комплект (УМК) «Развитие личностного потенциала подростков». В данном пособии представлен модуль «Я и мое благополучие», в основе которого – концепция развития личностного потенциала Дмитрия Алексеевича Леонтьева, принципы позитивной психологии, сформулированные Мартином Селигманом и его последователями, и теория самодетерминации Эдварда Л. Диси и Ричарда М. Райана.

Модуль нацелен на помощь подросткам в понимании себя и знакомстве с инструментами достижения субъективного благополучия, а по-простому – счастья.

Однако «что такое счастье – это каждый понимал по-своему». Фраза из книги Аркадия Гайдара «Чук и Гек» точно описывает неуловимость самого желанного для человека состояния. Поэтому мы, следуя за авторитетным мнением мировых ученых, сосредотачиваемся на понятии «субъективное благополучие».

Из чего же складывается субъективное благополучие? Научный сотрудник Международного исследовательского центра Гэллапа Эдвард Динер, которого прозвали «Доктор Счастье», не только разложил его на составляющие, но даже составил формулу подсчета его количества.

Для этого нужно сложить удовлетворенность жизнью и разницу между положительными и отрицательными эмоциями, которые испытывает человек на работе, дома и в отношениях с близкими, и если человек испытывает больше позитивных эмоций, чем негативных, если он отмечает высокую степень удовлетворенности жизнью, то его можно считать счастливым. Какие факторы влияют на наше благополучие? Согласно международным исследованиям, на ощущении субъективного благополучия сказываются материальный достаток, здоровье, место жительства, социальная справедливость и даже пол и возраст. Кроме того, согласно теории самодетерминации, разработанной американскими психологами Эдвардом Л. Диси и Ричардом Д. Райаном в конце XX века, субъективное благополучие зависит от удовлетворения базовых психологических потребностей в автономности, компетентности, принятии другими. (Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. – Guilford Publications, 2017)

Также на субъективное благополучие влияет понимание своего «уровня достаточности», поэтому мы знакомим подростков с принципами осознанного потребления. На уроках совместно с учащимися мы обсуждаем, как выбор потребителя влияет на жизнь, в том числе следующих поколений, на природу и в целом на мир вокруг.

На субъективном благополучии отражается и благотворительная деятельность: готов ли человек потратить свое время и деньги на помощь другим людям. Отсюда мы выстраиваем диалог на темы, развивающие ответственность подростка, говорим о способах благотворительности, об оказании помощи семье и окружающим, об этичности труда.

Итак, учеными доказано: наше счастье – субъективное благополучие – в наших руках! В свою очередь ощущение благополучия делает нас устойчивее, повышает нашу антихрупкость, то есть способность преодолевать трудности, распознавать возможности, делать выбор и сохранять равновесие в самые нестабильные времена. Это именно тот результат, который мы хотим получить.

А начинается путь к собственному благополучию с принятия на себя ответственности. Именно на этом делается акцент в модуле «Я и мое благополучие».

Цели и задачи модуля

Цель модуля

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

Задачи модуля

Познакомить

- с принципами оценки возможностей с опорой на личностные ресурсы;
- с глобальными и локальными угрозами, в том числе в цифровом мире;
- с инструментами, которые помогут избежать или смягчить негативные последствия непредвиденных событий;
- с принципами осознанного потребления.

Способствовать

- размышлениям о своих целях в жизни и роли в обществе;
- принятию принципов осознанного потребления;
- формированию экологичного отношения к себе, другим людям, будущему планеты;
- освоению инструментов личной эффективности в различных ситуациях;
- развитию навыков принятия решения с опорой на рациональные факторы ограниченности ресурсов.

Планируемые результаты освоения модуля

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и мое благополучие» соответствуют требованиям

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты заключаются в самоопределении подростка, его готовности принять ответственность за собственное благополучие. Содержание модуля также способствует достижению задач воспитательной деятельности.

Метапредметные результаты тесно связаны со способностью учащегося к рефлексии собственных действий, планированию и достижению цели, а также со способностью к коммуникации и групповой работе.

Что касается предметных результатов, то реализация данного модуля обеспечивает их в следующих предметных областях: «Общественно-научные предметы» (учебный предмет «Обществознание»), «Математика и информатика» (учебный предмет «Информатика»).

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Подросток осознает: – важность обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; – свою роль как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; – глобальный характер экологических проблем и путей их решения. Сформировал: – свое отношение по вопросам этичности труда представителей разных профессий; – собственное видение, мира будущего и места человека в нем. Осознает значение семьи в жизни человека и общества, принимает ценности семейной жизни, проявляет уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Проявляет высокую вовлеченность в совместную деятельность, демонстрируя чуткое и внимательное	Подросток умеет находить: – ресурсы для достижения цели и преодоления препятствий; – позитивное в произошедшей ситуации. Способен: – идентифицировать социальные проблемы с опорой на эмпатию; – увидеть в ситуации как ограничения, так и возможности. Применяет: – навыки ведения дискуссии, поиска аргументов в защиту или опровержение выдвинутых тезисов; – способы восполнения энергии и повышения личной продуктивности. Может спрогнозировать потенциальные риски и сформировать на основе анализа опыта	Подросток может объяснить, что такое благополучие, какие факторы на него влияют. Узнал: – о базовых психологических потребностях человека (по Э. Дисси и Р. Райану); – виды потребления и шаги осознанного потребления; – принципы циклической экономики и механизмы развития инноваций; – принципы и нормы этического труда. Способен: – предложить решение существующей проблемы с сохранением уровня комфорта без вреда природе; – сформулировать социальные проблемы

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
отношение другому человеку. Понимает роль эффективной благотворительности в повышении уровня благополучия общества. Демонстрирует готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).	собственную стратегию прочности.	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. Получил представление о планировании семейного бюджета и налогах, пополняющих государственный бюджет. Соблюдает правила безопасности в интернет-среде.

Содержательные особенности модуля

Модуль делится на два последовательных тематических блока: «Я» и «Я и другие».

В блоке «Я» содержание построено от общего знакомства с исследованиями субъективного благополучия и теорией психологических потребностей к освоению инструментов по управлению своим благополучием. В блоке «Я и другие» подросток погружается в командную игру, в ходе которой он через призму своего уже более осознанного «я» изучает «других»: родителей, друзей, сверстников, а также общество в целом.

Блок «Я» состоит из следующих тем.

На первой встрече, «Мои потребности», учащиеся знакомятся с концепцией субъективного благополучия, учатся распознавать психологические потребности в автономии, принятии и компетентности.

На второй встрече, «Мои возможности», мы предлагаем обсудить взаимосвязанность потребностей и возможностей: наши потребности часто сталкиваются с невозможностью их удовлетворения из-за сопротивления среды и внутренних убеждений. Вместе с учащимися рассуждаем о том, как субъективное восприятие влияет на оценку ситуации: можно увидеть в ней

шанс, а можно – ограничения. Тренируемся видеть возможности, знакомимся с личностными ресурсами, позволяющими достичь цели.

На третьей встрече, «Ответственность перед собой», говорим о принципах осознанного потребления и о том, как часто оно фокусирует нас на лучшем понимании своих потребностей и влиянии выбора на окружающий мир. В понимании своих потребностей, в достижении уровня «достаточности» и комфорта кроется суть субъективного благополучия, ведь с ростом потребления мы не становимся счастливее.

следующими поколениями за состояние окружающей среды. Исследуем возможности циклической экономики, знакомимся с практиками корпоративной социальной ответственности и с тем, как технологии позволяют удовлетворять потребности человека и сохранять природу. Говорим о том, что за каждым изменением, движением в сторону экологичности стоят конкретные люди – в корпорациях, государственных структурах, малом бизнесе, а также те, кто ждет вместе с нами в очереди в кофейне или магазине. Создается глобальный тренд на экологичность и ответственность не только перед состоянием окружающей среды, но и перед будущим человечества.

На пятой встрече, «Профессия», рассуждаем с подростками о том, как гибкость при выборе дела всей жизни может способствовать субъективному благополучию, и о том, как важно учитывать свои сильные стороны при выборе профессиональной деятельности.

На шестой встрече, «Этика труда», делимся мнениями, как понять, приносите ли вы своим трудом пользу окружающим, ведь для построения благополучной жизни мало найти свои сильные стороны и связать с ними профессию; также важно применение своих способностей. В данной теме раскрываем механизм существования неэтичного бизнеса, который потакает слабостям людей и поощряет легкий заработок. Вместе с учащимися формируем критерии этичности при выборе профессиональной деятельности, а также говорим о важности личного выбора: становиться ли потребителем чужого неэтичного труда? Ведь если мы участвуем в казино, финансовых пирамидах, лотереях, то сами создаем спрос на существование этого бизнеса.

На седьмой встрече, «Риски», рассуждаем о том, от чего зависит наше благополучие: от того, как мы справляемся с вызовами и оцениваем риски и угрозы в разных типах ситуаций, какой мы делаем выбор, каковы наши достижения. Также говорим о личностных ресурсах, которые помогают справиться с рисками в каждой из ситуаций. Мы делаем акцент на том, что важно развиваться, быть готовым встретиться с рисками, принять их и справиться с проблемой.

Восьмая встреча, «Стратегии прочности», посвящена универсальным практикам управления рисками.

На девятой встрече, «Кибербезопасность», рассуждаем о том, какие цифровые угрозы влияют на наше благополучие, говорим о правилах безопасного поведения в цифровой среде.

На десятой встрече, «Продуктивность», знакомимся с инструментами, помогающими человеку быть продуктивным в различных видах деятельности, управлять вниманием, временем и энергией для достижения целей.

Блок «Я и другие» состоит из следующих тем.

На 11-й встрече, «Семейный бюджет», вместе с подростками рассуждаем, почему важно соотносить собственные желания и потребности с потребностями и интересами членов семьи, о том, как семейный бюджет может способствовать благополучию.

На 12-й встрече, «Предприимчивость», говорим о развитии личной предприимчивости и тренируемся работать в команде в соответствии с методологией дизайн-мышления – предлагать решение препятствующих достижению благополучия проблем, отталкиваясь от потребностей людей.

На 13-й встрече, «Вклад в благополучие мира», учащиеся формируют свою позицию в отношении помощи другим людям и при пользовании общественными благами.

На 14-й, завершающей встрече, «Человек в мире будущего», класс рассуждает на тему поиска места человека в будущем.

9 класс, 11 класс

Модуль «Я и мой выбор»

Актуальность проблемы выбора и самоопределения в подростковом возрасте

Жизнь современного человека характеризуется высокой непредсказуемостью, неопределённостью и хронической многозадачностью. Мир постоянно ускоряется и усложняется, и для того, чтобы не просто успевать за всеми происходящими изменениями, но и сохранять в этих условиях контакт с собой, рабочую продуктивность и ощущение радости жизни, важны такие качества, как личностная гибкость, толерантность к неопределённости, готовность к изменениям. Исключительную важность имеет умение осознанно выбирать, ведь от того, насколько осмысленны, продуманны и добровольны решения, зависит качество нашей жизни в целом.

В самом общем виде *выбор — это «разрешение неопределённости в деятельности человека в условиях множественности альтернатив путём принятия на себя ответственности за реализацию одной из имеющихся возможностей»*. Особенно сложной эта задача является для подростка. В первую очередь потому, что ко всей внешней неопределённости, неоднозначности и нестабильности жизни прибавляется пока ещё не очень хорошее знание и чувство самого себя, своих собственных ценностей, возможностей, ресурсов. Личность подростка находится в процессе становления, вопросы «Кто я?», «Каков я?», «Чего я хочу?» не имеют чёткого ответа, либо ответы всё время меняются. Кроме того, сама «множественность альтернатив» не вдохновляет, а нередко пугает. Как отмечает американский психолог Барри Шварц, современный человек часто сталкивается с вызовом обилия альтернатив. Выбор продуктов в магазине, образовательных услуг, вариантов поведения в той или иной ситуации намного больше, чем человеку реально нужно для счастливой жизни. В случае же с подростками наличие «множественных альтернатив» может стать для них настоящим испытанием, поскольку потребность в самоопределении как в большом, так и в малом у них выражена ярко, а психологических инструментов и ресурсов для совершения качественного выбора чаще всего недостаточно. Подросток хочет выбирать, но не понимает как. Наконец, сложным процесс выбора делает его необратимость (чем значимее ситуация выбора, чем более она эмоционально заряжена — тем выше риск и страх совершить ошибку). При этом именно подростковый и юношеский возраст являются периодами жизни, когда человек совершает важные, а часто и судьбоносные выборы, связанные с будущей специальностью, сферой увлечений, межличностными отношениями. Решения, принятые в школьном возрасте, нередко определяют весь дальнейший профессиональный жизненный путь. Но часто бывает и так, что выбор, совершённый подростком, в действительности не является плодом его собственных раздумий, желаний, принятия на себя ответственности... Это случаи, когда подростки находятся в статусе предпрешённости (по Дж. Марсиа), нерелексивно принимая тот выбор, который фактически был сделан родителями, учителями и др.

Такой «выбор без выбора» является достаточно существенной проблемой школьного образования, когда формально учащимся предоставляется достаточное количество возможностей для самоопределения (профильные классы, индивидуальные учебные планы, ЕГЭ по выбору, внеклассные занятия и т. д.), но задача самоопределения в итоге не решается, и устранение неопределённости проходит мимо самого подростка. У родителей могут быть не сформированы потребности или навыки предоставления ему такого выбора, а у самих подростков — потребности или навыки совершения выбора в подобных ситуациях.

Цель и задачи

Цель

Способствовать развитию у подростков способности к осознанному выбору.

Задачи

- Способствовать расширению представлений подростков о процессе выбора и зоне личной ответственности при принятии решений.

- Создать условия для анализа подростками своего опыта совершения выбора.
- Содействовать освоению подростками новых инструментов совершения качественного выбора.
- Содействовать освоению подростками новых инструментов совершения качественного выбора.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения модуля по развитию у подростков способности к осознанному выбору соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения 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 учеников
- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и общее дело.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- рассматривает возникающие жизненные ситуации с разных сторон;
- корректирует свои действия, опираясь на 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.

10 класс

Модуль «Я иду к мечте»

Цель и задачи

Цель

Способствовать развитию у подростков навыков и способностей к достижению цели.

Задачи

- Способствовать развитию внутренней мотивации деятельности подростков через осознание своих ценностей и понимание их связи с желаемым результатом посредством конкретных действий.
- Способствовать развитию и совершенствованию самоконтроля учащихся, позволяющего эффективно реагировать на обратную связь и корректировать собственную деятельность.
- Познакомить подростков и способствовать освоению ими инструментов планирования деятельности с целью достижения желаемого результата.
- Создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи и развития навыка учитывать опыт для дальнейшего планирования.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения модуля по развитию потенциала достижений у подростков соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения 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 универсальные учебные действия (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.

Теоретико-методологическое обоснование

Материалы данного модуля опираются на модель личности, предложенную известным российским психологом, профессором Высшей школы экономики Дмитрием Алексеевичем Леонтьевым. Согласно этой модели, чтобы справиться с жизненными вызовами, человек должен уметь управлять своими способностями, т. е. обладать развитым *личностным потенциалом (ЛП)*. Дмитрий Алексеевич выделяет три функции личностного потенциала и, соответственно, три его подструктуры: *потенциал самоопределения, потенциал реализации и потенциал сохранения*. Модуль «Я иду к мечте» направлен на развитие потенциала реализации (достижения) подростков.

Потенциал достижения включает в себя следующие *личностные ресурсы*:

- внутренняя мотивация (интерес к делу, которым человек занимается, удовольствие от процесса);
- оптимизм;
- усердие;
- настойчивость;
- способность к планированию своей деятельности;
- самоконтроль;
- чувствительность к обратной связи; способность скорректировать своё поведение и направление своего движения в зависимости от контекста, появляющихся новых обстоятельств (результатом чувствительности к обратной связи в определённых ситуациях может стать и отказ от первоначальной цели)

Теория самодетерминации Эдварда Диси и Ричарда Райана раскрывает важнейшие источники внутренней мотивации: три базовые психологические потребности человека:

- автономия;
- компетентность;
- принятие другими;

Удовлетворение этих потребностей является определяющим условием для эффективной деятельности, здорового развития и удовлетворённости жизнью. Смысл потребностей и способы их реализации раскрываются на занятиях модуля. Но не менее важно, чтобы педагог создавал и поддерживал среду, в которой учащиеся имели бы возможность удовлетворять эти потребности. Предложенные в конспектах форматы работы помогут педагогу в решении этой задачи. В этом мы опирались на рекомендации доктора психологических наук, ведущего отечественного теоретика мотивации Тамары Олеговны Гордеевой, которая выделяет следующие стратегии поддержки внутренней мотивации ребёнка педагогом¹.

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.

Согласно исследованиям А. Н. Леонтьева, Е. И. Рогова, И. С. Кона и др., главными, в контексте темы модуля, социально-психологическими новообразованиями в старшем школьном возрасте, определяющими интересы подростка, являются:

1. формирование мировоззрения и профессиональное самоопределение;
2. самостоятельность суждений, формирование самооценки, стремление к самовоспитанию

Как правило, подростки очень чувствительны к среде, в которой находятся, они остро реагируют на неписанные правила, установки и транслируемые через поведение и поступки ценности. Ресурсы устойчивости, такие как оптимизм, усердие и настойчивость формируются бессознательно и обуславливаются социальным контекстом. *Теория социального научения А. Бандуры*² позволяет нам снова сделать акцент на роли взрослых, окружающих подростка и являющихся для него социальными моделями. Поэтому необходимым условием успешности развития личностного потенциала подростка в целом и потенциала достижения в частности является профессиональное и личностное саморазвитие педагога, а также, как минимум, информирование родителей об их роли в воспитании и способах создания личностно-развивающей среды дома. Это тем более важно для того, чтобы, познавая себя, свои особенности и формируя свою систему ценностей, опираясь на знания и понимание, молодой человек смог в будущем осознанно выбрать свой профессиональный путь.

На занятиях модуля подростки знакомятся и осваивают новые приёмы планирования, контроля, такие как SWOT-анализ, модель GROW, зарекомендовавшие себя как эффективные и широко используемые в практике.

Самоконтроль тесно связан с умением управлять своими эмоциями, которые лежат в основе мотива к действию и являются причиной импульсивного реагирования. Прежде чем научиться управлять эмоциями, необходимо научиться их идентифицировать. Чем выше развита способность различать эмоциональные нюансы, так называемая гранулярность, тем лучше человек справляется с эмоциональной саморегуляцией. Это подтверждают исследования Лизы Фельдман Барретт³. В качестве эмоциональной азбуки мы использовали теорию эмоций Роберта Плутчика, которая нам представляется яркой и доступной для понимания и усвоения. Развивая эмоциональный интеллект, подросток одновременно становится более чувствительным к обратной связи, т. е. способным адекватно оценивать контекст для принятия верного решения, которое иногда может выражаться даже в отказе от первоначальной цели.

10 класс

Модуль « Я справлюсь»

Цель и задачи

Цель

Способствовать развитию у подростков жизнестойкости.

Задачи

- Способствовать освоению подростками разных способов совладающего поведения в ситуации стресса, расширению репертуара копинг-стратегий.
- Способствовать развитию у подростков умения восстанавливать душевное и физическое равновесие после неудач, стрессовых ситуаций.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения модуля по развитию жизнестойкости у подростков соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения 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 универсальные учебные действия (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.

Теоретико-методологическое обоснование

О ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Данный модуль относится к мастерской жизнестойкости и направлен на развитие потенциала сохранения. Напомним, что в концепции Дмитрия Алексеевича Леонтьева существует три вида потенциала личности. *Потенциал самоопределения* помогает человеку найти свой путь в

ситуации неопределённости, выбрать то, что ему действительно важно. *Потенциал реализации* помогает достичь поставленной цели. В свою очередь, потенциал сохранения «запускается» в ситуациях, когда что-то идёт не так. В ситуации стресса первоочередной задачей для нас является сохранение душевного и физического равновесия. Речь идёт не только о шоковых, экстремальных или кризисных событиях, но и о ситуациях, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Высокое психическое напряжение возникает, например, когда параллельно подготовке к олимпиаде или конкурсу ученик попадает в непростую конфликтную ситуацию с одноклассниками или с друзьями. Другим примером стрессовой ситуации может быть высокая нагрузка на работе, которая комбинируется с бытовыми проблемами или проблемами в жизни детей, которым нужно уделять внимание. Такой тип ситуаций повышенного напряжения, переживаемый как «всё навалилось одновременно», «внезапно», — это признак стресса. На данном «рубеже обороны» у нашей психики стоит задача совладать с ситуацией, мужественно выстоять, выдержать, пережить непростой период. Качество личности, которое ответственно за навыки психологической устойчивости, получило название **жизнестойкости**. Под ней понимается способность личности мужественно справляться с трудными обстоятельствами, не нарушая ритма жизни, сохраняя внутренний баланс и оставаясь в силах продолжать успешную деятельность. Именно жизнестойкость является тем ключевым ресурсом личности, который помогает ей преобразовать разные трудности в новые возможности вопреки внешнему давлению и угрозам.

В научный аппарат категорию жизнестойкости ввёл американский психолог Сальваторе Мадди. Согласно С. Мадди, жизнестойкость (англ. *hardiness*) — это особая «система идей и убеждений человека о себе, мире и своих отношениях с миром» [8]. Эта личностная особенность обеспечивает психологическую резилентность, т. е. способность восстановиться после негативных событий. В российской психологии близкое понятие «жизнеспособность» было разработано Б. Г. Ананьевым в 1960-е годы. Современные авторы понимают её более функционально — как способность человека *управлять* собственными ресурсами (здоровьем, мотивационной, эмоциональной, волевой, когнитивной и другими сферами) в различных условиях [9].

Поскольку научные термины неискушённому читателю часто кажутся противоречивыми и размытыми, давайте попробуем определить понятие «жизнестойкость» с помощью трёх механизмов.

1. Механизм противостояния негативным событиям не разрушаясь

Жизнестойкость позволяет нам противостоять стрессовым ситуациям. Она проявляется в том, что некоторые из нас оказываются способными как будто не заметить внезапно возникших жизненных трудностей. Такая способность во многом относится к степени проницаемости внимания, которое, подобно иммунной системе, не допускает вредоносный «вирус» уже на входе в организм. Конечно, *чтобы не заметить что-то плохое, нужно быть увлечённым чем-то хорошим*. То есть наше внимание должно быть сфокусировано на другом объекте. Поэтому важно, чтобы подросток в старших классах углублённо занимался каким-нибудь предметом. Это не только пойдёт на благо его будущей профессии, но и поможет не воспринимать текущие стрессы как значительную проблему. Также педагог может порекомендовать ученику пойти в спортивную секцию или театральную студию, бассейн, заняться танцами, чтобы тот мог найти себе занятие, кроме школьных уроков. Часто родители боятся, что ребёнок и без того перегружен занятиями с репетиторами, на курсах, однако самый лучший отдых — это смена деятельности.

2. Механизм совладания с трудной ситуацией

Неприятности случаются, и что-то негативное может просочиться сквозь барьеры психики. Тогда в ход вступают различные механизмы сбережения нашей личности от разрушительного воздействия стресса. На этапе, когда мы уже ощутили влияние негативных обстоятельств, ключевым становится умение «не сломаться» под натиском неудач и свалившихся трудностей. Вынести ситуацию в течение необходимого времени можно, активно изменяя к лучшему окружающую действительность либо стараясь сохранить хотя бы то, что имеешь.

В психологии действия, которые мы совершаем для того, чтобы совладать, справиться со стрессом, называются *копинг-стратегии* (англ. *coping, coping strategy*). Учёные выделяют огромное количество копингов, изучают их эффективность в тех или иных ситуациях

К проявлениям жизнестойкости также относится способность сохранять настойчивость в сложной ситуации. К примеру, когда подросток не может достичь приемлемого (желаемого) результата по какому-то предмету, работа жизнестойкости проявляется в его стремлении продолжать действовать, чтобы как-то развить свои навыки (например, заняться изучением дополнительных материалов по текущему или смежному предмету). При этом сохранение статус-кво и имеющихся результатов в противовес желанию сдаться и оставить борьбу тоже является признаком жизнестойкости. Поэтому учителю важно поддерживать обе стратегии поведения. Мягкое подталкивание к более активному преодолению стрессовой ситуации допустимо в том случае, когда ребёнок находится в хорошем ресурсном состоянии и относительно здоров.

В качестве трудной ситуации может выступать и какое-то внешнее воздействие (ситуация в семье, в стране, в мире). В таком случае следует личным примером показать подростку, что важно сохранять спокойное видение ситуации; обратить его внимание на то, что, несмотря на кажущуюся стабильность ситуации, жизнь постоянно изменяется. Можно напомнить ему, что, чем масштабнее негативная ситуация, тем больше близких людей сами нуждаются в поддержке: известно, что помощь близким и волонтерская деятельность восполняют жизненные смыслы самого помогающего. Смена позиции, на которой человек заиклен, и переключение его на точку, где есть иные ценности, позволяют в том числе расширить его представления о мире. Например, учитель может предложить ученику прочитать литературное произведение на близкую тему. Кому-то из ребят поможет молитва, а кто-то почувствует себя лучше, когда накормит бездомное животное и в результате подарит ему своё человеческое тепло. Подобные идеи не всегда могут сами родиться в голове у подростка, поэтому наставникам важно делиться со своими учениками разными известными им способами совладания с трудной ситуацией.

3. Механизм восстановления после неудачи

Если в результате негативного воздействия человек всё же не смог выстоять под его натиском, жизнестойкость продолжает его защищать. Поддержка этого внутреннего процесса начинается с усилия, которое поможет восстановиться и найти новый способ совершать прежнюю деятельность. Например, крупный провал на экзамене может потребовать от подростка особой внутренней работы, чтобы воспринять полученный опыт как важный, который в дальнейшем он сможет использовать при подготовке к другому экзамену. Педагогу следует стараться провести диалог с учащимися, обращая внимание на парадоксы: подчеркнуть, например, что порой негативный опыт в одной области может стать для человека не поражением, а новой возможностью. В таком случае подросток будет мотивирован приложить больше усилий в будущем и потому способен доказать, что может достичь желаемого. Либо, наоборот, ситуация неуспеха может повернуть компас с севера на юг, в другую область знаний, где у подростка больше собственных талантов.

КОМПОНЕНТЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ

Рассмотрим теперь, из каких компонентов состоит жизнестойкость и какую роль они играют в учебном процессе.

С. Мадди [8] выделяет *три базовые составляющие жизнестойкости: вовлечённость, контроль и принятие риска.*

Вовлечённость относится к вере человека в то, что благодаря собственным действиям он может открыть в той или иной сфере деятельности нечто интересное и ценное для себя. На противоположном полюсе человек ощущает отчуждённость от окружающего мира, отсутствие интереса к внешним событиям. Ученик, вовлечённый в процесс обучения, с лёгкостью сам находит интересное для себя в предлагаемых заданиях. Трудности и ошибки с меньшей вероятностью заставят подростка бросить изучаемый предмет, поскольку ему интересна не столько внешняя оценка, сколько само содержание задачи. В том случае если вовлечённость

старшеклассника в процесс обучения значительно высока, то препятствие может не только не уменьшить его интереса к предмету, но и побудить его к усиленному поиску верного решения. Низкий уровень вовлечённости в то же время означает склонность старшеклассника изначально воспринимать задачу как неинтересную, личностный смысл которой не будет найден даже в том случае, если приложить к решению больше усилий.

Контроль описывает убеждённость человека в том, что активные действия с его стороны могут оказывать большое влияние на его жизнь. Противоположное состояние может быть описано как бессилие, ощущение неспособности повлиять на окончательный результат. Подросток с высоким уровнем контроля с большей вероятностью будет склонен воспринимать оценки как результат его собственного труда. Ученик с низкими показателями по данному параметру, напротив, проявит скорее пассивное отношение к возможности приложить усилия для решения той или иной задачи, поскольку связь между его стараниями и эффективным решением будет для него неочевидна («Я не смогу решить эту задачу, сколько бы я над ней ни сидел, так зачем тратить на неё время?»).

Принятие риска характеризует способность человека воспринимать возможный или случившийся негативный опыт как ценный сам по себе, из которого можно извлечь урок, полезный в будущем. Низкие показатели принятия риска относятся к человеку, который предпочитает не браться за дело без гарантии успеха, а также которому тяжело оправиться после неудачи, воспринять её как ценный жизненный опыт и двигаться дальше. Ученику с высоким уровнем принятия риска с большей вероятностью свойственно браться за решение задач повышенного уровня сложности и олимпиадного уровня, превосходящих базовые требования. Такого подростка не пугает высокая вероятность ошибки или неудачи, поскольку он чувствует в себе силы принять полученный опыт и использовать его в дальнейшем для совершенствования своих навыков. На противоположном полюсе находится ученик, который не чувствует достаточной уверенности в своих способностях, чтобы браться за задачи высокого уровня сложности. Подросток с низким показателем принятия риска скорее склонен отказаться от борьбы, чем браться за решение задачи в условиях, когда успешный результат не является гарантированным. При этом ситуация учебной неудачи является для такого подростка достаточно травматичной и может привести к тому, что в дальнейшем он не будет предпринимать попыток к развитию навыков в той области, где им была допущена ошибка.

Может представиться, что для развития у школьника жизнестойкости дело остаётся за малым — учитывать развитие трёх вышеперечисленных параметров: вовлеченности, контроля и принятия риска. Однако здесь важно помнить, что жизнестойкость подростка очень пластична, находится в динамике созревания и формирования, развивается исходя из тех убеждений, которые транслирует ему среда (семья, школа). Реакция подростка на школьный стресс пластична и во многом опирается на диалог между учеником и учителем, между ребёнком и родителем. Так, реакции взрослого на вызовы учебной ситуации во многом определяют, каким образом ученик будет видеть свои возможности (достаточны или недостаточны), задачи (слишком трудные или посильные) и т. д. Голос учителя или родителя как авторитетной фигуры, значимой в жизни ученика, во многом становится внутренним голосом самого подростка. Иными словами, со временем ученик научается видеть себя в образовательном процессе таким, каким его увидел педагог. Только задумайтесь, какая ответственность ложится на наши плечи, когда мы выносим какие-то оценочные суждения о личности или способностях наших подопечных! Помимо этого, учителю необходимо не только предоставлять те самые учебные вызовы и алгоритмы решения задач, но и предлагать подростку инструменты борьбы с трудностями как таковыми.

КАК ОБУЧАТЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ?

Давайте рассмотрим жизнестойкость как совокупность убеждений на примере. В учебной ситуации школьник, вне зависимости от его принадлежности к какой-либо возрастной группе, имеет определённые представления о себе как об ученике («Я хороший/плохой ученик», «Я одарённый/посредственный»), а также в отношении определённых учебных контекстов («У меня есть/нет способностей к математике», «Мне легко/трудно даётся осваивать новые темы»).

Сложности, с которыми сталкивается ученик в процессе освоения учебной программы, могут влиять на представления о себе в зависимости от того, насколько он жизнестойкий. Так, *подросток с высоким уровнем жизнестойкости будет более склонен оценить ситуацию получения плохой оценки как менее травмирующую*. Он будет описывать себя более распространёнными предложениями, объяснять причины неудачи через собственные более или менее успешные стратегии поведения и действий («Мне нужно было проверить задачу, а не разговаривать с соседкой по парте»), а НЕ через приписывание себе тех или иных свойств («Я глупый»).

Педагогу следует обучать подростка жизнестойким убеждениям, объясняя ему, что неудача в деле ещё не характеризует его личность, поскольку сам он намного больше, чем достижение или недостижение успеха в конкретной ситуации. То, что с нами случается, составляет наш опыт. Негативный опыт полезен, потому что он позволяет нам скорректировать собственные действия. Такое размышление позволит подростку не заикливаться на вопросе: «Какой я?», а переходить к оценке: «Что я могу с этим сделать?» Например, учитель может подбадривать ученика словами: «Ничего, ты сделаешь работу над ошибками, потрудишься ещё и в следующий раз сможешь гораздо лучше». Кроме того, взрослому человеку всегда проще увидеть ученика более глобально, его потенциал и поделиться с подростком своим видением: «То, что ты получил плохую оценку, ещё не препятствие для движения вперёд; вот станешь профессором и поймёшь, как полезно бывает ошибаться» или «Твои способности в ... откроются ярче, когда ты позанимаешься регулярно хотя бы месяц». Напротив, *подросток с низким уровнем жизнестойкости в ситуации получения плохой оценки обычно резко и эмоционально реагирует, поскольку его представления о себе «завязаны» на получаемый результат*. Примерами могут являться такие реплики ученика: «Я получил низкий балл, потому что у меня нет способностей к математике»; «Провал на олимпиаде – это ужасный результат! Это всё потому, что у меня нет таланта». Можно заметить, что подобные утверждения не приводят к действию, а, скорее, оборачивают подростка в сторону уныния. *Необходимо помогать таким подросткам переформулировать их убеждения в более жизнестойкие, т. е. такие, которые подтолкнут к рефлексивному размышлению или будущему действию*: «Ты получил низкий балл, проанализировал ошибки и можешь их исправить. Разве ты не знаешь, что гениальность — это только 1% таланта и 99% труда? В следующий раз всё получится, потому что теперь тебе уже ничего нестрашно»; «Здесь важно не то, какой ты ученик, не твои знания. Олимпиада требует смекалки и нестандартных решений, для этого нужно тренироваться».

В зависимости от представлений о себе и своих способностях подросток будет выбирать и разные стратегии поведения в ситуации выбора решения. Более жизнестойкие ребята склонны выбирать новые задачи с более высоким уровнем неопределённости решения и действий. В зависимости от уровня жизнестойкости подростку будут свойственны различные способы преодоления трудностей. Например, ученик с высоким уровнем жизнестойкости чаще проявляет внимание к собственным ошибкам; читая проверенное учителем сочинение, он более внимательно отнесётся к рекомендациям, станет более усердно заниматься предметом после учебной неудачи. Если ученик столкнулся с задачей, которую не удаётся решить в течение длительного времени, жизнестойкость помогает убедить себя потратить больше времени на поиск верного решения. Обычно мы называем таких ребят упорными, усердными, целеустремлёнными. Кроме того, известно, что вера в собственные силы и способности остаётся относительно независимой от результата труда, когда перед нами жизнестойкий ученик.

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*На этапе старшего школьного возраста область работы учителя в сфере развития жизнестойкости ученика должна изменить свой вектор с количественного наращивания реакций на **качественное преобразование** имеющихся возможностей*. Если на этапе средней школы учащийся выстраивал относительно независимые отношения с учебными задачами и основной фронт работы по развитию жизнестойкости касался обучения конструктивным

реакциям на возникающие ситуативные трудности (плохая оценка, невозможность решить пример и т. д.), то в старшей школе процесс обучения встраивается в сложные отношения с более широкой жизненной перспективой ученика (выстраивание будущей профессиональной траектории, ориентация на поступление в вуз). Некоторые из появляющихся целей в жизни старшего школьника вступают в конкуренцию с элементами учебной деятельности: поездка на олимпиаду вместо уроков, подготовка по профильным предметам в ущерб успеваемости по другим дисциплинам. *В связи с усложнением тех отношений, в которые вступает учебная деятельность с другими аспектами жизни ученика старших классов, необходимо помочь школьнику развивать рефлексивную позицию.* В старшем школьном возрасте происходит усложнение внутреннего мира подростка: прежде периферийное вдруг становится основным, разные сферы жизни приходят в конфликт друг с другом, появляются новые собственные потребности и интересы, а также влекущие цели извне, с которыми необходимо считаться (Выготский, 1984). Для управления таким сложным внутренним «оркестром» подростку необходимо помочь стать в том числе и его дирижёром.

Появление новых жизненных вызовов со стороны внешней и внутренней реальности побуждает подростка перестроить свою систему отношений с трудностями учебного процесса, пересмотреть не сам репертуар своих реакций, но то, как и каким образом им пользоваться. Возможно, что какие-то из ранее использовавшихся способов поведения в связи с трудностями утратили свою актуальность, и на данном этапе необходимо установить более гибкую систему реакций на сложности. То, что ранее было учебной трудностью, на данном этапе может отойти на второй план, и *задача учителя — помочь подростку осознанно отнестись к новым условиям, в которых реализуется его учебная деятельность.* Возможно, что ранее такая конструктивная реакция, как попытка разобраться с помощью взрослых в теме по математике, по которой ребёнок получил плохую оценку, на данном этапе будет скорее в ущерб более глобальной траектории подготовки к экзамену по профильным предметам, поскольку отнимет время и силы. *Областью работы в развитии жизнестойкости здесь будет формирование способности подростка реагировать на трудности такими способами, которые отвечают его поставленным целям, а также минимизация возможного влияния на его благополучие негативных последствий неудач в неприоритетных областях учёбы.* Сами понятия трудности и неудачи в учебной деятельности также могут быть пересмотрены для старшего школьника: одна и та же ситуация может по-разному быть представлена для двух учеников.

Если приоритетом одного учащегося является получение золотой медали, то низкая оценка за контрольную работу по литературе может восприниматься им как неудача, и тогда учителю необходимо помочь школьнику отнестись к этому как к стимулу для проведения работы над ошибками. В то же время другой ученик может быть ориентирован на усиленную подготовку к поступлению в серьёзный технический вуз, и тогда в случае получения той же оценки по литературе наилучшей стратегией для него будет отказ от восприятия плохой оценки по непрофильному предмету как неудачи.

Тематическое планирование

Основным фокусом внимания модуля является гибкое управление поведением с опорой на развивающуюся рефлексивную позицию подростка.

Занятия предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит их с содержанием модуля и обсуждает варианты взаимодействия для более эффективного усвоения подростками предложенных материалов.

Кроме того, в модуле есть серия дополнительных занятий «Управление собой» (авторы раздела: Зарецкий Ю. В., Тихомирова А. В.), которые посвящены управлению вниманием и стрессом. Занятия будут особенно полезны тем классам, где курс «Развитие личностного потенциала подростков» начался только с 8-го класса. Этот блок также включает сценарий встречи с родителями и игрового занятия квеста для подростков.

11 класс

Модуль Я и цифровой мир»

Мы живем в уникальное время: информация и информационные технологии оказывают существенное влияние на все отрасли производства и области деятельности человека. Рынок информационных продуктов — самый бурно развивающийся и перспективный. Создание конкурентоспособных продуктов — одна из ключевых компетентностей команд специалистов ИТ-компаний, оперирующих на конкурентных рынках. Успешно созданные инновационные продукты помогают ИТ-компаниям быть актуальными для клиентов, покупателей, обеспечивают прибыльность и рост бизнеса.

При этом среди многих причин, по которым какой-то продукт терпит неудачу на рынке (непонимание целевой аудитории, ключевых проблем и задач пользователей, высокая цена, плохой дизайн, неэффективный маркетинг и т.д.), очень часто называют проблемы **в управлении самим процессом создания инновационных продуктов**. Управление продуктом на его жизненном цикле обычно является зоной ответственности **продакт-менеджеров** (менеджеров продуктов).

Продакт-менеджер обеспечивает успех создания и продвижения продуктов: исследует и анализирует потребности потенциальных потребителей, инициирует создание новых продуктов, управляет жизненным циклом, разрабатывает концепцию продвижения и ценовую политику, выводит из ассортимента устаревшие продукты и т. п. Очевидно, что повышение эффективности процесса управления разработкой продукта требует особой компетентности продакт-менеджеров, **ключевые умения которых однозначно связаны с навыками управления работой команды; аналитическими способностями; прогностической рефлексией, обеспечивающей эффективное планирование; умением обосновывать и принимать эффективные решения.**

Рассматривая проблему в реалиях сегодняшнего дня, следует отметить, что развитие продуктового и предпринимательского мышления невозможно без навыков работы с информацией (умения находить необходимую информацию и данные, структурировать, интерпретировать, анализировать и делать выводы), навыков планирования, саморегуляции, анализа ситуации, прогнозирования результатов, работы в команде и других мягких навыков с использованием инструментов цифровой среды и в контексте работы над цифровыми продуктами. И чем раньше будут сформированы эти навыки, тем успешнее будут выпускники школы, тем смелее они придут в этот цифровой мир, привнося в него свои идеи.

Педагогу в процессе реализации этого модуля предстоит сложная, но интересная работа. И с самого начала важно видеть его многозадачность. Погружаясь в проблемы продуктового менеджмента, обучающиеся включаются в разные виды деятельности: получают уникальный практический опыт проектирования ИТ-продуктов и взаимодействия в команде (в наше время это чрезвычайно важный навык — время одиночек прошло), осваивают тайм-менеджмент (сегодня время — самый дефицитный ресурс), сервисы визуализации и представления информации (крайне важно в условиях избыточного объема информации выделить и передать ее суть с помощью образов), учатся целеполаганию и анализу данных. Сколько практических примеров (заметим, лучших практик!) и историй успеха ждет учащихся в этом модуле, сколько интернет-ресурсов и цифровых инструментов предлагается по каждой теме! Это существенная мотивационная основа к самообразованию и саморазвитию, поскольку главная идея модуля — создать условия для самореализации, дать простор для творчества подростков, не играть с ними «во взрослость», а работать по-взрослому, и в результате дать им возможность поверить в свои силы!

И, конечно, преподавателю, ведущему этот модуль, потребуется помощь коллег, родителей. Партнерство — это путь к успеху. Предлагаемая методическая система сопровождения продуктовой деятельности учащихся, ориентированная на создание общественно полезного продукта, априори должна быть открытой для социального взаимодействия.

Планируемые результаты освоения модуля «Я создаю цифровой мир»

I. Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию в соответствии с собственными ценностями и интересами;

- готовность и способность ориентироваться в принятии решений на ценности и интересы окружающих социальных групп;
- готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на основе знаний о требованиях и тенденциях современного мира;
- сформированная мотивация к познавательной деятельности в областях, связанных с развитием цифрового мира и цифровой экономики.

II. Метапредметные результаты представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Обучающийся научится описывать свой опыт, проводить ситуационную и ретроспективную рефлексию, участвуя в подведении итогов отдельных занятий и модуля в целом.
- Обучающийся 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:

- Обучающийся 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.
- Обучающийся 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:

- Обучающийся научится определять свои действия и действия партнеров для продуктивной коммуникации; взаимодействовать в команде, вступать в диалог и вести его.
- Обучающийся 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.

III. Предметные результаты ориентированы на получение компетентностей для повседневной жизни:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов продуктового менеджмента за счет моделирования и постановки проблемных вопросов в области продуктового мышления;
- умение решать практические задачи методами и инструментами продуктового менеджмента;
- осознание специфики методов и инструментов продуктового менеджмента и типичных связей с другими областями знания.

В результате изучения модуля «Я создаю цифровой мир»:

- Обучающийся научится: называть этапы создания продукта, понимать специфику ИТ-продукта, называть принципы разработки маркетинговой стратегии, ставить, декомпозировать и достигать цели, планировать деятельность на основе принципов тайм-менеджмента, генерировать идеи и аргументировать их, работать в команде и осуществлять групповую цифровую коммуникацию, работать с цифровыми ресурсами и инструментами.
- Обучающийся получит возможность научиться: формировать и описывать жизненный цикл продукта, планировать командную работу, управлять процессом создания продукта, проектировать концепцию продукта, проводить анализ целевой аудитории, проводить анализ конкурентов, составлять и визуализировать ценностное предложение, презентовать продуктовые идеи, разрабатывать MVP, продвигать MVP и тестировать MVP.

В ходе изучения модуля обучающиеся приобретут опыт проектно-исследовательской деятельности в рамках отдельных этапов создания ИТ-продукта и его комплексной разработки, представления и тестирования, что способствует воспитанию самостоятельности,

инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАССА

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Тема/Раздел Учебного занятия	Кол-во часов	Содержание занятий Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Я И ТЫ»				
1	Введение в тему. Знакомство	1	Введение в тему Составление Соглашения класса Дружба и сотрудничество: в чём разница?	https://teacher.vbudushee.ru
2-4	Кто я такой?	3	В чём заключается умение сотрудничать и как оказать поддержку	https://teacher.vbudushee.ru
5-7	Соглашение нашего класса	3		https://teacher.vbudushee.ru
8-10	Я, мы, они	3		https://teacher.vbudushee.ru
11-12	Я и другие	2		
13-15	Я о себе	3		
16-17	Камешек в ботинке	2	Что нам мешает договариваться? Как факт, как наши суждения о других влияют на взаимоотношения меняет настроение. Ответственность за свои эмоции. Управление собой Знакомство с ненасильственным общением (ННО) Внутренний диалог. Эмоции и их роль в общении Каналы передачи информации Потребности как причины эмоций	https://teacher.vbudushee.ru
18-20	Чего я о себе не знаю	3		https://teacher.vbudushee.ru
21-22	Диалог	2		
23-24	Образ Я	2		
25-27	Свет мой, зеркальце, скажи!	3	Самопринятие Как просить, а не требовать Практика ненасильственного общения Практика искреннего и уважительного извинения и благодарности Планируем дальнейший путь по курсу	https://teacher.vbudushee.ru
28-30	Мечтать или не мечтать?	3		https://teacher.vbudushee.ru
31-32	Путь к мечте	2		
33-34	Итоговое занятие	2		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАССА
с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы
и возможности использования по этой теме электронных (цифровых)
образовательных ресурсов.

№ п/п	Тема/Раздел Учебного занятия	Кол-во часов	Содержание занятий Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Я и моё благополучие». Блок «Я»				
1	Мои потребности	1	Учащиеся смогут задуматься о важности распознавания ситуаций выбора в повседневной жизни, будут учиться подмечать их в своём опыте. Наличие или отсутствие выбора — это субъективная категория, и эмпирически доказано, что люди, ощущающие свободу выбора, чувствуют себя более счастливыми. Развитие толерантности к неопределённости (открытости к изменениям) как предпосылки совершения качественного выбора. Учащиеся обращаются к своему личному опыту, выделяют и разбирают этапы процесса выбора. https	https://teacher.vbudushee.ru
2 -3	Мои возможности	2		https://teacher.vbudushee.ru
4	Ответственность перед собой	1		https://teacher.vbudushee.ru
5	Ответственность за мир	1		https://teacher.vbudushee.ru
6 - 7	Профессия	2		https://teacher.vbudushee.ru
8	Этика труда	1		https://teacher.vbudushee.ru
9	Как справиться с рисками	1		https://teacher.vbudushee.ru
10	Стратегия прочности	1		https://teacher.vbudushee.ru
11	Кибербезопасность	1		https://teacher.vbudushee.ru
12	Продуктивность	1		https://teacher.vbudushee.ru
Блок «Я и другие»				
13	Семейный бюджет	1		https://teacher.vbudushee.ru
14	Предприимчивость	1	https://teacher.vbudushee.ru	
15 - 16	Вклад в благополучие мира	2	https://teacher.vbudushee.ru	
17	Человек в мире будущего	1	https://teacher.vbudushee.ru	

Модуль «Я и мой выбор».				
18 - 19	Существует ли выбор?	2	Поскольку при совершении выбора мы никогда не можем предсказать, к чему на самом деле приведёт то или иное наше решение или действие, какие последствия будет иметь, будет ли оно в реальности лучше или хуже отвергнутой альтернативы, — умение справляться с непонятным, неоднозначным неизвестным и новым необходимо для того, чтобы быть способным действовать в ситуациях с негарантированным исходом Этапы процесса выбора Субъективное качество выбора. Обращение к себе, своим смыслам и ценностям	https://teacher.vbudushee.ru
20	Всегда ли есть выбор?	1		https://teacher.vbudushee.ru
21 - 22	Как справиться с неопределённостью?	2		https://teacher.vbudushee.ru
23 - 24	Выбор шаг за шагом	2		https://teacher.vbudushee.ru
25	Зачем мне это?	1		https://teacher.vbudushee.ru
26	В чём смысл?	1		https://teacher.vbudushee.ru
27 - 28	Мои стратегии выбора	2		https://teacher.vbudushee.ru
29 - 30	Рубикон: быть или не быть?	2		https://teacher.vbudushee.ru
31 - 32	К чему приведёт мой выбор?	2		https://teacher.vbudushee.ru
33	Чем хорош «плохой выбор»?	1		https://teacher.vbudushee.ru
34.	Итоговая встреча «Я и мой выбор»	1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАССА

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Тема/Раздел Учебного занятия	Кол-во часов	Содержание занятий Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Я иду к мечте» 17 ч				
1.	Я и моя мечта. Вводное занятие	1	Понятие <i>личностный потенциал</i> (ЛП). Ресурсы потенциала достижения. Оценивание состояния собственных ресурсов: внутренняя мотивация (интерес к делу, которым человек занимается, удовольствие от процесса); оптимизм; усердие; настойчивость; способность к планированию своей деятельности; самоконтроль; Чувствительность к обратной связи;	https://catalog.vbudushee.ru/materials/r-azvitiye-lichnostnogo-potenciala-podrostkov-ya-idu-k-mechte-8-11-klassy-metodicheskoe-posobie/
2.	Мои ресурсы	1		
3.	Мои ресурсы	1		
4.	Потребности как источник мотивации	1		
5.	Потребности как источник мотивации	1		
6.	Оптимизм. Усердие. Настойчивость	1		
7.	Оптимизм. Усердие.	1		

	Настойчивость		способность скорректировать своё поведение и направление своего движения в зависимости от контекста, появляющихся новых обстоятельств (результатом чувствительности к обратной связи в определённых ситуациях может стать и отказ от первоначальной цели).	https://books.vbudushee.ru/ https://vbudushee.ru/Put_v_budushee.pdf
8.	Образ успеха	1	Освоение приёма эмоциональной регуляции с помощью воображения. Приёмы планирования и индивидуальный стиль организации времени. Развитие навыков самоконтроля. Тренировка умения произвольно регулировать своё состояние в различных ситуациях. <i>Три базовые психологические потребности человека:</i> автономия; компетентность; принятие (или чувство связанности с другими людьми). Формирование мировоззрения и профессиональное самоопределение; самостоятельность суждений, формирование самооценки, стремление к самовоспитанию.	
9.	Образ успеха	1		
10.	Уточняем планы	1		
11.	Уточняем планы	1		
12.	Сверяем курс. Планирование и контроль	1		
13.	Сверяем курс. Планирование и контроль	1		
14.	Я сохраняю равновесие	1		
15.	Я сохраняю равновесие	1		
16.	Я чувствую, и я выбираю	1		
17.	Я чувствую, и я выбираю	1		
Модуль «Я справлюсь» 17 ч				
18.	И снова о жизнестойкости	1	Гибкое управление поведением с опорой на развивающуюся рефлексивную позицию подростка Когнитивные стратегии совладания. Рефрейминг	https://vbudushee.ru/library/kompetent-sii-4k-formirovanie-i-otsenka-na-uroke-prakticheskie-rekomendatsii/
19.	И снова о жизнестойкости	1		
20.	Про себя	1		
21.	Про себя	1		
22.	Другой взгляд	1		
23.	Другой взгляд	1		
24.	Эмоциональная реакция на проблему	1	Эмоциональные стратегии совладания. Сильные стороны разных стратегий. Формы поддержки Принятие риска. Жизнь как способ приобретения опыта Поведенческие стратегии совладания. Расширение привычного репертуара поведения в сложных ситуациях	https://vbudushee.ru/library/mobilnoe-prilozhenie-moy-vybor/ https://diagnostics.vbudushee.ru/
25.	Эмоциональная реакция на проблему	1		
26.	Ошибаться можно!	1		
27.	Эмоциональная реакция на проблему	1		
28.	Эмоциональная реакция на проблему	1		
29.	Что делать?	1		
30.	Внутренние опоры	1	Практика самопознания и поиск ресурсов для разрешения сложной ситуации	
31.	Готовь сани летом	1		
32.	Я справлюсь!	1		

33.	Я справлюсь!	1	ненасильственного общения (ННО)	
34.	Мой жизнестойкий помощник	1	Копинги и практики здоровья Кейсы на поиск решений в сложных ситуациях Интеграция полученных знаний в создание образа героя	
Итого 34 часа				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАССА

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Тема/Раздел Учебного занятия	Кол-во часов	Содержание занятий Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Я И ТЫ» 11ч				
1	Я в цифровом мире	1	Знакомимся с понятием ЛП и его тремя подструктурами. Определяем понятие «цифровой мир». Как мы используем потенциал сети Интернет. Чем мы можем помочь окружающим.	https://clck.ru/32nZSD https://clck.ru/YEbeb https://catalog.vbudushee.ru/materials/delovaya-igralichnyy-finansovyy-plan/ https://catalog.vbudushee.ru/materials/vvodnyy-urok-po-yazyku-programmirovaniya-python/ http://ai-academy.ru/teachers/materials/vvodniy-urok/ https://vbudushee.ru/library/kompetent-sii-4k-
2	Что такое продукт?	1		
3	Собираем продуктовую команду.	1		
4	Как эффективно организовать работу команды?	1		
5	Этапы созания продукта. Декомпозиция задач	1		
6	В поисках идеи продукта: выбираем и изучаем целевую аудиторию	1	Провести исследование в сети Интернет и отобрать ТОП-3 приложений по определенной тематике; обсудить и оценить имеющиеся навыки и ресурсы членов команды; выбрать видеоредактор; распределить роли участников, связанные с написанием сценария, подбором элементов оформления, создания аудиосопровождения, монтажом видео, координацией деятельности членов команды; реализовать потенциал команды и создать продукт в соответствии с требованием задания.	
7	Какой бывает анализ? Генерируем и уточняем гипотезу	1		
8	Разрабатываем концепцию продукта	1		
9	Составляем маркетинговую стратегию по продвижению продукта и привлечению пользователей	1		
10	Как представить концепцию продукта?	1		
11	Как провести публичную защиту?	1		

				formirovanie-i-otsenka-na-uroke-prakticheskie-rekomendatsii/
МОДУЛЬ «МОЙ ВЫБОР» 23ч				
12,13	Существует ли выбор?	2	<i>Введение в тему. Что такое самоопределение?</i>	https://clck.ru/32nZT4 https://youcan.vbudushee.ru/ https://vbudushee.ru/Put_v_budushee.pdf https://vbudushee.ru/library/mobilnoe-prilozhenie-moy-vybor/ https://edutainment.vbudushee.ru/
14,15	Всегда ли есть выбор?	2	Самоопределение как процесс, связь выбора и самоопределения. Распознавание ситуаций выбора в ходе повседневной жизни как часть процесса выбора	
16,17	Как справиться с неопределённостью?	2	<i>Толерантность к неопределённости как предпосылка совершения качественного выбора.</i> Способность к совладанию с непонятным, неоднозначным, неизвестным и новым нужна для того, чтобы действовать в ситуациях с негарантированным исходом	
18,19	Выбор шаг за шагом	2	<i>Этапы процесса выбора.</i> Распознавание этапов выбора позволяет более осознанно подходить к процессу выбора	
20,21	Зачем мне это?	2	<i>Субъективное качество выбора. Потребности и ценности.</i> Основная характеристика выбора — это его субъективное, а не объективное качество, поэтому контакт человека с самим собой, знание своих ценностей становится предпосылкой совершения выбора заведомо более высокого качества	
22,23	В чём смысл?	2	<i>Субъективное качество выбора. Обращение к своим смыслам.</i> Совершая выбор, необходимо ответить на вопросы о смысле: «Зачем?», «Ради чего?»	
24,25	Мои стратегии выбора	2	<i>Стратегии и техники для совершения выбора.</i>	
26,27	Мои стратегии выбора	2	Достоинства и ограничения различных стратегий и техник для совершения качественного выбора. Личные стратегии «выбирания»	
28,29	Рубикон: быть или не быть?	2	<i>Ответственность за выбор и его последствия. Переход точки Рубикона. Я как причина собственных выборов.</i>	

			Различие между выбором как жизненным процессом и принятием решения как актом сознания, не обязательно предполагающим какое-то реальное действие, заключается в принятии на себя ответственности за выбор и готовности деятельно вкладываться в его осуществление	
30,31	К чему приведёт мой выбор?	2	<i>Рассмотрение последствий выбора в долгосрочной перспективе.</i> Умение заглянуть в будущее и предвидеть последствия своих действия является одним из условий совершения качественного выбора	
32,33,34	Чем хорош «плохой» выбор?	3	<i>Признаки качественного выбора.</i> <i>Осмысление «неудачных» выборов.</i> Как бы мы ни оценивали свой выбор, важно принять его последствия	
Итого 34 часа				