

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи»
МУ ДО «ЦППМиСП»

Рассмотрена:
Педагогическим советом МУ ДО
«ЦППМиСП»
Протокол № 4
«30» мая 2024 г.

Принята: Методическим
советом МУ ДО «ЦППМиСП»
Протокол № 7
«30» мая 2024 г.



Утверждаю:
директор МУ ДО «ЦППМиСП»

Т.В. Балыгина

приказ от «31» мая 2024 г. № 137

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Триггер успеха»

Направленность: социально - гуманитарная
Уровень сложности содержания - стартовый
Возраст учащихся – 16 - 17 лет
Срок реализации – 3 месяца
Составитель:
Цэрнэ Т.А. – педагог-психолог

Сыктывкар
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Триггер успеха» составлена в соответствии с действующими нормативными правовыми актами и документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/;

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1>;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf> ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> ;

- Концепцией развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Министром образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resurs-yar.ru/files/slujba/standart/5/3.pdf> ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>;

- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

- Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>;

- Решением Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О

внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>;

- Положением о Службе психолого-педагогического, медико-социального обеспечения в муниципальной системе образования г. Сыктывкара, утвержденным приказом управления образования администрации МО ГО «Сыктывкар» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cppmisp.ucoz.com/Documents/licenzija_na_obrazovatelnuju_uslugu.pdf ;

- Уставом МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cppmisp.ucoz.com/Documents/ustav.pdf> ;

- Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/index/dokumenty_centra/0-7/;

- Положением о службе МУ ДО «ЦППМиСП» по психолого-педагогическому, медико-социальному обеспечению в муниципальной системе образования г. Сыктывкара, утвержденным приказом МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cppmisp.ucoz.com/Documents/polozhenie_o_sluzhbe.pdf ;

- Положением по проектированию дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/index/dokumenty_centra/0-7.

Согласно «Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» одним из приоритетных направлений работы с молодежью является ее социализация и эффективная самореализация. В качестве основных мер и задач по реализации указанного направления обозначены: развитие системы профориентации, внедрение эффективных программ развития социальной компетентности молодежи и вовлечение молодежи в социальную практику. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Триггер успеха» (далее-программа, «Триггер успеха») способствует решению задач Стратегии и направлена на раннюю профессиональную ориентацию учащихся на профессии отрасли образования и социализацию учащихся.

С сентября 2022 года работа по ранней профессиональной ориентации учащихся в городе Сыктывкаре реализуется в рамках муниципального образовательного проекта ТраеКТОрия: «Выбираю будущее», утвержденного Приказом управления образования администрации МО ГО «Сыктывкар» от 12 августа 2022 г. № 699. Одно из направлений проекта создание профильных классов разной направленности. В 2022-2023 учебном году в муниципалитете были открыты первые классы психолого-педагогического профиля в общеобразовательных организациях. Востребованность в педагогических кадрах в образовательной сфере высокая в России, в том числе и в Республике Коми. Согласно данным Министерства образования и науки Республики Коми,

наблюдается недостаток педагогических кадров. Постоянное обновление и совершенствование образования требует наличия высококвалифицированных педагогов, способных эффективно влиять на развитие учащихся. Образование играет ключевую роль в развитии общества, профессия педагога является важной и востребованной в Республике Коми. Обладание профессиональными компетенциями, умением работать с новыми технологиями и готовностью к самосовершенствованию позволят будущим учителям успешно вписаться в современную педагогическую среду. Для улучшения ситуации в области педагогических кадров в Республике Коми было принято решение об открытии классов психолого-педагогической направленности.

В целях системной работы по профессиональному самоопределению учащихся психолого-педагогических классов, реализации активных форм и методов профориентации на педагогические профессии была разработана программа по психолого-педагогическому сопровождению учащихся педагогических классов «Триггер успеха».

На занятиях по программе основное внимание уделяется созданию возможностей для развития критического мышления, коммуникации, кооперации, креативности у учащихся психолого-педагогических классов - четырёх навыков, которые помогают успешно работать человеку в любой сфере деятельности. 4К Компетенции – это Компетенции века. Педагог XXI века – это гармонично развитая, внутренне богатая личность, стремящаяся к духовному, профессиональному, общекультурному совершенству, способный к общению, обмену информацией; умеющий организовать работу и рефлексивную деятельность.

Уровень сложности содержания программы - стартовый (ознакомительный). Освоение программного материала данного уровня предполагает овладение учащимися первоначальных знаний и навыков в рамках формирования мягких навыков для самореализации в педагогических профессиях и социализации.

Направленность – социально-гуманитарная.

Актуальность программы обусловлена тем, что учащимся психолого - педагогических классов, необходимо развивать профессионально важные качества, навыки и умения, черты личности, необходимые для педагогической деятельности, которые формируются или изменяются в результате организованной педагогом собственной активности - деятельности, инициируемой самими учащимися на занятиях по программе. Помимо этого, актуальность программы заключается в том, что на Всемирном экономическом форуме в докладе «Новый взгляд на образование» была представлена модель «Навыки XXI века», центральную часть модели занимают навыки 4К, которые помогают успешно действовать и достигать профессионального успеха в любой производственной сфере, в том числе отрасли образования и науки — коммуникация, кооперация, креативность, критическое мышление. Работа по формированию навыков 4К у учащихся социально - педагогических классов легла в основу содержания программы.

Отличительные особенности. Программа представляет собой комплекс

инструментов по развитию 4К компетенций, аккумулированных в систему занятий, предполагающую самоанализ и внешнюю оценку первоначального уровня мягких навыков каждого учащегося и последующее их развитие. Занятия по программе помогают учащимся понять, какие умения и навыки нужно приобретать сейчас, чтобы быть успешным в повседневной жизни и быть востребованными специалистами в будущем.

Совокупность специальных тренинговых упражнений, командных настольных игр, используемых в программе, дает возможность учащимся приобрести опыт целенаправленной и косвенной тренировки актуальных мягких навыков, позволяет развивать эмоциональный интеллект, творческое и критическое мышление, формирует коммуникативные навыки и навыки командной работы, повышает осознанность, способствует развитию мотивации на саморазвитие.

При разработке программы за основу были взяты практические рекомендации «Компетенции «4К»: формирование и оценка на уроке»: Практические рекомендации/авт.-сост. М.А. Пинская, А.М. Михайлова. – М.: Корпорация «Российский учебник», 2019.- 76», в которых подробно описаны 4К компетенции и их интеграция в современный образовательный процесс.

Адресат программы.

Программа предназначена для работы с учащимися профильных 10-х классов психолого-педагогической направленности общеобразовательных организаций, относящимися к возрастной категории 16-17 лет, а так же учащимся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детям - инвалидам, инвалидам, инклюзивно включенным в образовательный процесс классных коллективов.

В данный период - период юности - происходит понимание своих внутренних стремлений и желаний, своих индивидуальных особенностей, осознание себя как личности, профессиональное самоопределение. Главным новообразованием является становление самосознания. На это влияет ряд моментов: интеллектуальная зрелость; осознание своих способностей и возможностей и сравнение их со способностями других; формирование нравственного самосознания; окончательное становление социальных установок (общей системы в целом), это имеет отношение ко всем компонентам: эмоциональному, когнитивному, поведенческому. В юном возрасте кругозор значительно расширяется, появляется интерес к теоретическим знаниям и желание систематизировать конкретные факты. В этот период возникает вопрос о смысле жизни. Чаще всего это общее желание понять свое предназначение. В это время взгляд на окружающий мир в большей степени подчинен личностным потребностям. Молодые люди пытаются сориентироваться в этом мире, найти себя, свое место в жизни, они стоят перед важной задачей выбора профессии, от которого зависит в дальнейшем положение в социуме.

Особенностью юношеского возраста является стремление к достижению поставленных целей в будущем. Ведущей в этом возрасте становится учебно-профессиональная деятельность. В этот период они готовы и способны

воспринимать новую для себя информацию и получать ее с помощью самых разнообразных видов обучения.

Программа реализуется в группах, сформированных на основании договоров о безвозмездном оказании услуг между муниципальными общеобразовательными организациями и МУ ДО «ЦППМиСП».

Условия набора учащихся: муниципальная общеобразовательная организация (далее – МОО) направляет для обучения по программе всех желающих учащихся 10 психолого-педагогических классов на основании согласия родителей (законных представителей).

Срок освоения программы. Реализация программы рассчитана на 3 месяца обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 24 часа теоретических и практических занятий. Рекомендуемый режим занятий 2 часа неделю.

Форма обучения: очная. В период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней, может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса. Деятельность учащихся на занятиях организуется в подгруппах, в парах, индивидуально.

Вид занятий: занятия с элементами социально-психологического тренинга, командная игра.

Режим занятий: до 90 минут в соответствии с расписанием реализации программы в общеобразовательной организации.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся, развитие 4К: коммуникации, кооперации, креативности, критического мышления.

Задачи программы:

Воспитательная	Развивающие	Обучающая
-способствовать формированию установки учащихся на повышение личностной эффективности в будущей профессиональной деятельности.	- актуализировать способы действий учащихся по развитию навыков 4К: коммуникации, кооперации, креативности, критического мышления; -содействовать овладению учащимися основами рефлексии и самоанализа.	-содействовать ознакомлению учащихся с технологиями и методиками тренировки мягких навыков; - способствовать овладению учащимися способами анализа уровня развития 4К и определять вектор дальнейшего саморазвития.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во академических часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Познаем себя»	2	0,5	1,5	Текущий контроль
2	«Быть в команде, быть командой»	2	0,5	1,5	
3	«Копилка возможностей»	2	0,5	1,5	
4	«Конфликты: причины возникновения, пути решения»	2	0,5	1,5	
5	«Я - интеллеktуал»	2	0,5	1,5	
6	«Гибкость мыслей»	2	0,5	1,5	
7	«Решение проблем»	2	0,5	1,5	
8	«Свой среди своих»	2	0,5	1,5	
9	«Я в команде»	2	0,5	1,5	
10	«Мыслим инновационно»	2	0,5	1,5	
11	«Воображаем»	2	0,5	1,5	
12	«Проявляем себя»	2	0,5	1,5	Промежуточная аттестация
Итого объем программы		24	6	18	

Календарно – тематический план программы представлен в приложении № 1.

1.3.1. Содержание учебного плана.

Тема 1. «Познаем себя»

Теория: Введение – приветствие, представление, ознакомление с программой, цель и задачи программы. Режим и правила работы группы. Притча «Не боги горшки обжигают». Понятия «твёрдые навыки» и «мягкие навыки». Правила игры «Activiti». Рекомендации участникам по применению гибких навыков и приемов взаимодействия в игровом процессе и в повседневной жизни.

Практика: упражнение-разминка «Имя». Дискуссия на тему: «влияние 4К компетенций на повседневную и профессиональную успешность человека». Деление на команды. Упражнение «Удержи». Командная игра «Activiti». Текущий контроль. Рефлексия.

Тема 2. «Быть в команде, быть командой»

Теория: Понятия «команда», «взаимодействие», «координация действий», «межличностное восприятие», «эмпатия», «сплочение».

Практика: занятие с применением игровой технологии тимбилдинг. Упражнение-разминка «Циферблат». Упражнение «Связывание группы». Упражнение «Совместный счет». Групповая дискуссия «Факты о нас». Упражнение «Встреча взглядами». Рефлексия.

Тема 3. «Копилка возможностей»

Теория: Понятия «Обратная связь», «Эмоциональное присоединение», «Психологические механизмы взаимодействия».

Практика: Режим и правила работы группы. Психологическая игра для развития социального интеллекта «Копилка возможностей». Рефлексия.

Тема 4. «Конфликты: причины возникновения, пути решения»

Теория: Информационный блок «Психология конфликта», понятия «конфликтная ситуация», «предмет конфликта», «инцидент», «позиции и «мотивы», «конфликтогены», «пути решения конфликтов», «тактика поведения в конфликте».

Практика: упражнение «Наши чувства – наши поступки», просмотр мультфильмов «Мост», «Спички», обсуждение. Рефлексия.

Тема 5. «Я - интеллект»

Теория: Групповая и личная эффективность. Рекомендации по развитию гибких навыков и применению приемов взаимодействия в игровом процессе и в повседневной жизни.

Практика: командная игра «Я - интеллект». Рефлексия.

Тема 6. «Гибкость мыслей»

Теория: Информационный блок «Психология творчества», понятия «креативность», «параметры творческого мышления: беглость, оригинальность, гибкость».

Практика: занятие с применением игры «Имаджинариум». Рефлексия.

Тема 7. «Решение проблем»

Теория: Информационный блок «Мышление», понятия «мышление», «формы мышления», «мыслительные операции», «виды мышления», «критическое мышление», «логика».

Практика: занятие с применением психологической игры, направленной на развитие критического мышления «Решение проблем». Рефлексия.

Тема 8. «Свой среди своих»

Теория: Информационный блок «Эмоциональный интеллект».

Практика: психологическая игра «Свой среди своих». Рефлексия.

Тема 9. «Я в команде»

Теория: Понятия «командное взаимодействие», «командные роли», признаки команды.

Практика: занятие с применением игровой технологии Тимбилдинг. «Философский камень». Мозговой штурм «Признаки команды». Упражнения на командообразование: «Поворот в прыжках», «Чудеса на виражах», Морской Узел», «Мост», «Болотные ковры», «Гусеница», «Побег». Рефлексия.

Тема 10. «Мыслим инновационно»

Теория: Понятия «интерпретация», «логические уловки аргументации», «когнитивные искажения», «дедукция», «наблюдательность», «вариативность», «категоризация», «гипотезы».

Практика: Упражнение. «Никто не знает». Командный турнир «Прокачаем мозг». Рефлексия.

Тема 11. «Воображаем»

Теория: Понятия «латеральное мышление», «эвристика», «гибкость ассоциаций», «сторителлинг».

Практика: Упражнение «Предмет». Упражнение «Самопрезентация». Командный турнир «Креативчик». Рефлексия.

Тема 12. «Проявляем себя»

Теория: Правила игры «Activiti». Групповая и личная эффективность. Рекомендации по развитию гибких навыков и применению приемов взаимодействия в игровом процессе и в повседневной жизни.

Практика: Упражнение-разминка «Пишущая машинка». Упражнение «Удержи». Командная игра «Activiti». Мозговой штурм «Что изменилось? Что помогло и мешало в игре?». Промежуточная аттестация. Беседа об эффективности апробированных инструментов, приемов, техник развития 4 К компетенций, возможности их применения и дополнения вне тренинговых занятий». Рефлексия на момент окончания занятия и программы в целом.

1.3. Планируемые результаты программы

Предметные	Личностные	Метапредметные
<ul style="list-style-type: none"> - имеют представление о 4К, об их значимости и влиянии на успех в профессиональном становлении; - владеют способами и инструментами развития навыков 4К: коммуникации, кооперации, креативности и критичности мышления. 	<ul style="list-style-type: none"> - мотивированы на саморазвитие в области мягких навыков для повышения личностной эффективности в будущей профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - имеют позитивный коммуникативный опыт; -повысили продуктивность командной игровой деятельности; - эффективны в командной игре; - повысили потребность в интеллектуальной и творческой деятельности; - знают и понимают особенности основных психических процессов человека; - имеют потребность в развитии когнитивных компонентов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Категория условий	Формулировка условий	Функции педагога (автора программы)

		в процессе создании условий
Кадровые	Специалисты, реализующие программу – педагоги-психологи, их компетентность включает представление о планируемых результатах данной программы, умения проектировать зону ближайшего развития в области мягких навыков, психологически обеспечивать эмоционально-комфортную образовательную среду, знания основ коррекционно-развивающей работы с учащимися юношеского возраста, возрастную и педагогическую психологию, педагогику, владеет современными технологиями проектирования коррекционно-развивающей среды.	Привлечение к реализации программы педагогов-психологов МУ ДО «ЦППМиСП»
Материально-технические	Все занятия по программе реализуются на базе учебных кабинетов МОО. Перечень оборудования учебного кабинета: классная доска или флипчарт, столы и стулья для учащихся и педагога. Перечень технических средств обучения: компьютер, мультимедиа-проектор. Перечень материалов, необходимых для занятий: мел, маркеры для доски, маркеры для бумаги, пакет диагностического инструментария; стимульный материал к диагностическим методикам (бланки, анкеты, тесты); картотека игр и упражнений по развитию навыков коммуникации, кооперации, самопрезентации, критического и креативного мышления; атрибуты, инвентарь для каждого занятия. Учебный комплект на каждого учащегося: тетрадь, ручка, карандаш, фломастеры.	Педагог готовит раздаточные материалы (бланки, анкеты, тесты), создаёт картотеку игр и упражнений по развитию навыков коммуникации, кооперации, самопрезентации, критического и креативного мышления

Учебно-методический комплекс программы (УМК) представлен в приложении № 2.

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

В работе с учащимися используются следующие *методы обучения*: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практический, частично-поисковый, проблемное изложение знаний. Они позволяют учащимся быть активными участниками процесса получения навыков, принятия ответственных решений по вопросам, связанным с личностным развитием.

В процессе проведения занятий по программе используются элементы педагогических технологий: активного обучения и игровая технология:

- Педагогом на занятиях по программе используется из технологии активного обучения социально-психологический тренинг, который помогает сформировать необходимую образовательную среду для развития у учащихся

4К.

В тренинговом занятии создаётся специфический вид эмоционального контакта, сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи, даёт участнику чувство благополучия и устойчивости.

Структур социально-психологического тренингового занятия:

1. Вступление (приветствие, представление или знакомство, согласование цели и задач программы/занятия, режима и правил работы группы, направленные на создание единого психологического пространства, мотивацию участников).

2. Разминка (игры, упражнения, направленные на снижение напряжения, раскрепощение, создание непринужденной обстановки, активизацию участников).

3. Основной блок (теоретические сообщения, психотехнические упражнения, игры, задания, дискуссии, направленные на решение задач данного занятия; теоретическая часть – 25%, практическая часть – 75%).

4. Завершающий блок (упражнения, обсуждения, диагностические процедуры, направленные на осмысление происшедшего, оценку собственных результатов, результатов группы, получение обратной связи).

5. Рефлексия (выражение эмоционального отношения к занятию).

Организованная совместная деятельность в ходе тренингового занятия создает условия для тренировки необходимых жизненных навыков, социального взаимодействия, умения подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права. В тренинговом занятии создаётся специфический вид эмоционального контакта, сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи, даёт участнику чувство благополучия и устойчивости.

Использование на занятиях других элементов технологии активного обучения: ситуативного моделирования, командных игр, позволяет сделать шаг от информирования к ценностному ориентированию, способствует формированию у учащихся метапредметных навыков и компетенций, связанных с коммуникацией, кооперацией, креативностью, критичностью мышления.

- Игровая технология. Использование данной технологии позволяет педагогу создать непринужденную, доброжелательную и естественную рабочую атмосферу на занятии. На занятиях по программе используется настольные игры: настольная игра для развития коммуникативных навыков «АКТИВИТИ ORIGINAL», психологическая игра для развития социального интеллекта «Копилка возможностей», игра на развитие творческого мышления «Имаджинариум», игра-тренажёр «TIME-МЕНЕДЖМЕНТ», настольная игра для психологической работы с подростками «Свой среди своих» для развития эмоционального интеллекта, мозговой тренажёр для развития критического мышления, воображения, эмоционального интеллекта Brainy Trainy.

Воспитательная технология «Развитие критического мышления» способствуют эффективной и продуктивной работе с учащимися, помогает стимулировать критическое мышление учащихся, способствует развитию

аналитических и проблемно-ориентированных навыков, что очень важно для формирования компетентных и самостоятельных педагогических кадров. Воспитательная «Сотрудничество и коммуникация» технология способствует развитию навыков сотрудничества и коммуникации учащихся. Различные проекты, групповые задания и обсуждения поощряют активное взаимодействие между обучающимися, что способствует развитию социальных навыков. Таким образом, воспитательная технология представляет собой эффективный инструмент развития личности обучающихся, способствующий их успешной адаптации в современном мире.

2.3. Формы контроля, промежуточной аттестации

Оценка эффективности реализации программы осуществляется через отслеживание данных диагностики, проводимой в начале и по завершении занятий программы, по результатам наблюдений ведущих за участниками на каждом занятии, в ходе получения обратной связи от участников на каждом занятии.

Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов включают повышение степени включенности участников в программу, рост продуктивности командной игровой деятельности учащихся, повышение удовлетворенности учащихся собой и своей деятельностью, оптимизацию самооценки, рост эмоционального комфорта, повышение сплоченности группы. Качественные критерии достижения результатов отслеживаются по результатам наблюдения, анкетирования, сбора устной обратной связи.

Количественный критерий оценки достижения планируемых результатов предполагает повышение уровня сформированности проявления в командной игре четырех основных групп «гибких навыков»: коммуникации, креативности, кооперации, критического мышления. Количественные критерии отслеживаются по результатам первичного и повторного анкетирования, диагностирования учащихся (Приложение 1). Анкетирование и диагностика проводится в начале и по завершении занятий по программе, предполагает самооценку, оценку участников проявления навыков 4К в процессе участия в программных занятиях

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости,
контрольно-измерительных материалов

Виды контроля, промежуточная аттестация	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-измерительные материалы. Критерии
---	------	------------	-------	--

Текущий контроль Входящая диагностика	Выявление уровня развития 4К - кооперация	Проявление навыка командной работы: Развитие командного навыка, социального взаимодействия, самостоятельности и инициативности, внутрикомандной коммуникации	Анкетирование	Анкета «Самооценка командной работы». % учащихся, проявивших навык командной работы. Высокий уровень – 70-100% учащихся имеют высокий уровень развития и проявления навыка командной работы, средний уровень – 41-69%; Низкий уровень – менее 40%
	Выявление уровня развития 4К - критическое мышление	Развитие когнитивных компонентов: интерпретация, аргументация, наблюдательность, вариативность, построение гипотез и их проверка, дедукция	Диагностика	Тест оценки критического мышления Л. Старки (Starkey critical thinking test) в адаптации Е.Л. Луценко. % учащихся, проявивших критическое мышление. Высокий уровень – 70-100% учащихся имеют высокий уровень развития и проявления навыка критического мышление, средний уровень – 41-69%; низкий уровень – менее 40%
	Выявление уровня развития 4К - креативность	Развитие компетенций: гибкость в решении проблем, восприимчивость, гибкость ассоциаций, оригинальность, метафоричность, латеральное мышление	Диагностика	Тест Гилфорда на изучение креативного мышления. % учащихся, проявивших навык креативное мышление. Высокий уровень – 70-100% учащихся имеют высокий уровень развития и проявления навыка креативность, средний уровень – 41-69%; Низкий уровень –

	Выявление уровня развития 4К - коммуникация	Развитие социального интеллекта, коммуникативной компетентности, эмоционального интеллекта	Диагностика	менее 40% Методика «выявления коммуникативных склонностей учащихся» Р.В.Овчаровой. % учащихся, проявивших коммуникативный навык. Высокий уровень – 70-100% учащихся имеют высокий уровень развития и проявления коммуникативного навыка, средний уровень – 41-69%; Низкий уровень – менее 40%
Промежуточная аттестация	Выявление уровня развития 4К - кооперация	Проявление навыка командной работы: Развитие командного навыка, социального взаимодействия, самостоятельности и инициативности, внутрикомандной коммуникации	Анкетирование	Анкет «Самооценка командной работы». % учащихся, проявивших навык командной работы. Высокий уровень – 70-100% учащихся имеют высокий уровень развития и проявления навыка командной работы, средний уровень – 41-69%; Низкий уровень – менее 40%
	Выявление уровня развития 4К - критическое мышление	Развитие когнитивных компонентов: интерпретация, аргументация, наблюдательность, вариативность, построение гипотез и их проверка, дедукция	Диагностика	Тест оценки критического мышления Л. Старки (Starkey critical thinking test) в адаптации Е.Л. Луценко. % учащихся, проявивших критическое мышление. Высокий уровень – 70-100% учащихся имеют высокий уровень развития и проявления навыка критическое

				мышление, средний уровень – 41-69%; Низкий уровень – менее 40%
Выявление уровня развития 4К - креативность	Развитие компетенций: гибкость в решении проблем, восприимчивость, гибкость ассоциаций, оригинальность, метафоричность, латеральное мышление	Диагностика	Тест Гилфорда на изучение креативного мышления. % учащихся, проявивших навык креативное мышление. Высокий уровень – 70-100% учащихся имеют высокий уровень развития и проявления навыка креативность, средний уровень – 41-69%; Низкий уровень – менее 40%	
Выявление уровня развития 4К - коммуникация	Развитие социального интеллекта, коммуникативной компетентности, эмоционального интеллекта	Диагностика	Методика «выявления коммуникативных склонностей учащихся» Р.В.Овчаровой. % учащихся, проявивших коммуникативный навык. Высокий уровень – 70-100% учащихся имеют высокий уровень развития и проявления коммуникативного навыка, средний уровень – 41-69%; Низкий уровень – менее 40%	

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации оформлены в приложении № 3.

2.5. Список литературы

Нормативно–правовые документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1>;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf> ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> ;
- Концепцией развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Министром образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resurs-yar.ru/files/slujba/standart/5/3.pdf> ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>;
- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;
- Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>;
- Решением Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О

внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>;

- Положением о Службе психолого-педагогического, медико-социального обеспечения в муниципальной системе образования г. Сыктывкара, утвержденным приказом управления образования администрации МО ГО «Сыктывкар» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cppmisp.ucoz.com/Documents/licenzija_na_obrazovatelnuju_uslugu.pdf ;

- Уставом МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cppmisp.ucoz.com/Documents/ustav.pdf> ;

- Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/index/dokumenty_centra/0-7/;

- Положением о службе МУ ДО «ЦППМиСП» по психолого-педагогическому, медико-социальному обеспечению в муниципальной системе образования г. Сыктывкара, утвержденным приказом МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cppmisp.ucoz.com/Documents/polozhenie_o_sluzhbe.pdf ;

- Положением по проектированию дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/index/dokumenty_centra/0-7.

Список литературы для педагогов

1. Доклад младшего научного сотрудника Центра мониторинга образования ИО НИУ ВШЭ Брун Ирины Викторовны «Измерение компетенций XXI века» на конференции «Тенденции развития образования», 16-18 февраля 2017 года.

2. Мастер-класс Екатерины Орел и Ирины Брун «4к современного мира: измерение в логике ECD» на четвертой международной летней школе «Теория и практика разработки тестов», август 2017 года <https://ioe.hse.ru/monitoring/4k/monitoring/materials>

3. Статья Екатерины Даниловой «Что такое обучение 4К, зачем оно вашему ребенку и где учиться по такой системе» с сайта «Мел» <https://mel.fm/blog/yekaterina-danilova/3492-что-такое-обучение-4к-зачем-оно-вашему-ребенку-и-где-учиться-по-такой-системе>

4. Сайт проекта «RuGenerations – российская школа Теории поколений» <https://rugenerations.su/>

5. Молодежь новой России: образ жизни и ценностные приоритеты // Москва-2007. Институт социологии РАН, Представительство Фонда им. Ф. Эберта в РФ.

6. Статьи «Теория поколений», «Поколение Z» из свободной

энциклопедии «Википедия» https://ru.wikipedia.org/wiki/Теория_поколений

7. Землянушкина О.О. Конфликты между детьми и их решение. Занятие для подростков. // Школьный психолог, №43, 2001.- С.12-13.

8. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения/ Н.Козлов-Екатеринбург: «АРД Лтд», 1997. - 136с.

9. Лутошкин А.Н. Как вести за собой/ А.Н. Лутошкин – М.:»Просвещение»,2001. – 208с. Мусийчук М.В.

10. Практикум по развитию креативности личности: Метод.указ./ М.В. Мисийчук — Магнитогорск: «Магнитогор. пед. Ин-т», 1994. - 49 с.

11. Основы педагогического мастерства: учеб.пособие для пед. спец. высш.учеб. заведений / И.А. Зязюн, И.Ф. Кривонос, Н.Н. Тарасевич и др.; под ред.И.А. Зязюна. - М.: «Просвещение», 1989. - 302 с.

Литература, рекомендованная учащимся.

1. Эрик Берн, Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди.,ИТД «Гранд», Москва, 1999 - 476 с.

2. Эдвард дэ Боно, Генератор креативных идей, «Питер», Санкт-Петербург,2008 – 196 с.

3. Пиз Аллан Язык телодвижений/Алан Пиз. - М.: «Эксмо», 2006. - 272 с.

4. Интернет ресурс - 40 лучших книг по саморазвитию - <https://www.livelib.ru/selection/13942-40-luchshih-knig-po-samorazvitiyu>

Календарно-тематический план
 Дополнительная общеобразовательная программа –
 дополнительная общеразвивающая программа
 «Триггер успеха»

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1	«Познаем себя»	2		
2	«Быть в команде, быть командой»	2		
3	«Копилка возможностей»	2		
4	«Конфликты: причины возникновения, пути решения»	2		
5	«Я - интеллектual»	2		
6	«Гибкость мыслей»	2		
7	«Решение проблем»	2		
8	«Свой среди своих»	2		
9	«Я в команде»	2		
10	«Мыслим инновационно»	2		
11	«Воображаем»	2		
12	«Проявляем себя»	2		

**КОМПЛЕКТ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ТРИГГЕР УСПЕХА»**

Каталог инструментария для педагога:

Тема №1 «Познаем себя»		
1.	Настольная игра «АКТИВИТИ ORIGINAL»	1
2	Игровое поле игры «АКТИВИТИ ORIGINAL», ламинированное для демонстрации на доске	1
3	Набор магнитов четырёх цветов в качестве фишек для игрового поля на доске (жёлтый, красный, зелёный, синий)	1
Тема №2 «Быть в команде, быть командой»		
1.	Покрывало	1
2.	Канат 4 м	1
Тема №3 «Копилка возможностей»		
1	Психологическая игра для развития социального интеллекта «Копилка возможностей».	1
Тема № 4 «Конфликты: причины возникновения, пути решения»		
1	Мозговой тренажёр для детей и взрослых Brainy Trainy. Эмоциональный интеллект	1
2	Мультфильм Спички, Г. Бардин. (Решение конфликтов)	
3	Мультфильм Мост. 2010 г.	
Тема №4 «Я - интеллектуал»		
1	Настольная игра «Кортекс: Битва умов»	1
Тема №6«Гибкость мыслей»		
1	Игра на ассоциации «Имаджинариум»	1
Тема №7«Решение проблем»		
1	Игра-тренажёр «TIME-МЕНЕДЖМЕНТ»	1
Тема №8«Свой среди своих»		
1	Настольная игра для психологической работы с подростками «Свой среди своих»	1
Тема № 10 «Мыслим инновационно»		
1	Мозговой тренажёр для детей и взрослых Brainy Trainy. Критическое мышление	1
Тема № 11 «Воображаем»		

1	Мозговой тренажёр для детей и взрослых Brainy Trainy. Воображение	1
Тема №12 «Проявляем себя»		
	Настольная игра «АКТИВИТИ ORIGINAL»	1
	Игровое поле игры «АКТИВИТИ ORIGINAL», ламинированное для демонстрации на доске	1
	Набор магнитов четырёх цветов в качестве фишек для игрового поля на доске (жёлтый, красный, зелёный, синий)	1

Каталог инструментария для учащегося:

Тема №1 «Познаем себя»		
1.	Бланки анкет самооценки командной работы	30
2.	Бланки «Тест оценки критического мышления Л. Старки (Starkey critical thinking test) в адаптации Е.Л. Луценко»	30
3.	Бланки «Тест Гилфорда на изучение креативного мышления»	30
4.	Бланки методики «Выявления коммуникативных склонностей учащихся» Р.В.Овчаровой.	30
Тема №12 «Проявляем себя»		
1.	Бланки анкет самооценки командной работы	30
2.	Бланки «Тест оценки критического мышления Л. Старки (Starkey critical thinking test) в адаптации Е.Л. Луценко»	30
3.	Бланки «Тест Гилфорда на изучение креативного мышления»	30
4.	Бланки методики «Выявления коммуникативных склонностей учащихся» Р.В.Овчаровой.	30

Каталог учебно – наглядных и дидактических материалов:

№ п/п	Тема	Название пособия	Количество	Примечание
Для педагогов				
1.	Познаём себя	Настольная игра «АКТИВИТИ ORIGINAL» РН в РФ 2006700089	1	
3.	«Копилка возможностей»	Психологическая игра для развития социального интеллекта «Копилка возможностей». Издательство «Генезис»,	1 1	

		2021, Мухаматулина Е., Ушакова Т., 2021.		
4	«Я - интеллектуал»	Настольная игра «Кортекс: Битва умов» («Cortex Challenge»), От компании Captain Mасаque, ТР ТС 008/2011	1	
5.	«Конфликты: причины возникновения, пути решения»	Мозговой тренажёр для детей и взрослых Brainy Trainy. Эмоциональный интеллект; Изг.-.ООО «Банда умников», Санкт- Петербург, 2021.	1	
6	«Гибкость мыслей	Игра на ассоциации, настольно-печатная «Имаджинариум», Изг.- ООО «Солнечный город», г. Электросталь, 2020.	1	
7.	«Решение проблем»	Игра-тренажёр «TIME-МЕНЕДЖМЕНТ», Скобелева А.А., 2020.	1	
8	«Свой среди своих»	Настольная игра для психологической работы с подростками «Свой среди своих», Издательство «Генезис»; Башаркевич Е.В., 2020.	1	
12	«Проявляем себя»	Настольная игра «АКТИВИТИ ORIGINAL» Рн в РФ 2006700089	1	

Каталог аудио – видео материалов, презентаций:

Тема занятия №1. Познаем себя			
1.	Презентация Правила игры «Activiti».	диск	1
Тема №5 «Конфликты: причины возникновения, пути решения»			
2	Мультфильм Спички, Г. Бардин. (Решение конфликтов)	диск	
3	Мультфильм Мост. 2010 г.	диск	
Тема занятия № 9. «Я в команде»			
1.	Презентация «Философский	диск	1

	камень»		
Тема занятия №12. Проявляем себя			
1.	Презентация Правила игры «Activiti».	диск	1

Словарь терминов

- **Мягкие навыки** – надпрофессиональные навыки, которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми.
Под этим термином подразумевают широкий спектр умений. Он включает умение организовывать командную работу, вести переговоры и договариваться с коллегами, креативность, способность учиться и адаптироваться к изменениям. Об этих навыках всё чаще говорят как о навыках будущего, которые будут востребованы, несмотря на экономические изменения или очередной технический скачок.
Чтобы добиться успеха на работе, нужно уметь хорошо ладить с коллегами, клиентами, менеджерами и начальниками. Мягкие навыки закладываются в детстве и развиваются в течение всей жизни. Поэтому работодатели особенно ценят людей, у которых они хорошо развиты. Мягкие навыки полезны в любых сферах, формируются в детстве и связаны с эмоциональным интеллектом.
- **Твердые навыки** — узкие профессиональные навыки, которые нужны для решения конкретных задач в повседневной работе.
Например, для дизайнера «жесткими навыками» будут владение графическими редакторами, а для плотника— умение обращаться с электролобзиком. Жесткими навыками можно овладеть за несколько недель, а их эффективность— измерить. Hard skills нужны под конкретные задачи, формируются в процессе обучения и основаны на технических знаниях.
Ученые из Гарварда, Стэнфорда и Фонда Карнеги выяснили [1], что «гибкие навыки»— это 85% успеха человека в профессии, жесткие составляют только 15%.
- **КОЛЛАБОРАЦИЯ** – слово, пришедшее из французского языка, в дословном переводе это «работа с (кем-то), или сотрудничество».
Французское слово в переводе на английский *collaboration* также употребляется в значениях:
 - сотрудничество;
 - совместная работа;
 - участие;
 - взаимодействие;
 - кооперация.
 В современном русском языке **коллаборация** – это совместная деятельность людей или организаций, которая направлена на достижение определенных взаимовыгодных результатов.
- **КОММУНИКАЦИЯ** – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями.
Корни основного понятия восходят к латинскому слову «communication», которое появилось благодаря другому слову – «communicare». Первое означает

«сообщение, связь», а второе – «сообщать, связывать, делать общим».

В ракурсе объединения, общества и сообщества рассматриваются:

- 1) либо как цель, основной механизм, позволяющий создавать общественные связи и совершенствовать социальную культуру;
- 2) либо как условие для удавшейся коммуникации, как законы межличностного взаимодействия, управляющие отношениями людей.

- **КОММУНИКАЦИЯ ЭФФЕКТИВНАЯ** - это свершившийся коммуникативный акт, когда в результате взаимодействия достигаются определённые цели.

Для эффективной коммуникации крайне необходим специальный набор навыков эффективного общения. И речь идет не только о легкости установления контакта и умении поддерживать любой разговор, в какие трудности он ни завел, – здесь нужны специфические способности, которые обычно относят к навыкам синтонного общения.

Синтоны – это психологически позитивные элементы общения, своеобразные эмоциональные поглаживания, помогающие установить контакт и способствующие взаимопониманию.

С этой точки зрения эффективная коммуникация – высший уровень общения, в процессе которого не передаются сухие факты. Здесь главным образом задействуются чувства и эмоции человека, чтобы добиться от него ожидаемого результата. От коммуникатора же требуется не только способность понимать цели и мотивы собеседника, но и умение играть на его волнениях.

- **КОММУНИКАЦИЯ НЕЭФФЕКТИВНАЯ** – это крайне неприятное общение, несущее непонимание, противостояние и разногласия, что может привести не только к обычным ссорам, но и к глубоким (непримиримым) конфликтам с некомпенсируемыми последствиями.

- **КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ** — это тип мышления, основанный на логическом осмыслении всей получаемой информации, способность мыслить рационально, подвергать факты сомнению и находить связи между различными идеями.

Оно всегда ориентировано не на доказательство определённых идей и тезисов, а на поиск истины. В рамках критического мышления все факты подвергаются тщательному анализу и осмыслению с использованием методов рационального познания.

Важный гибкий навык, так как люди, способные мыслить критически: внимательны, видят причинно-следственные связи между явлениями, замечают ошибки в рассуждениях, умеют подбирать аргументы, легко доказывают свою точку зрения, могут подвергать сомнению даже собственные убеждения и ценности.

Ключевые признаки критического мышления: гибкость, логичность, социальная ориентированность, обоснованность, беспристрастность, последовательность и системность, самостоятельность.

- **КРЕАТИВНОСТЬ**— это умение человека выходить за грани и рамки традиционных идей, правил и шаблонов, что позволяет создавать новые

уникальные идеи, методы, формы интерпретации и т.д. Также креативность подразумевает наличие прогрессивного подхода, воображения и оригинальности. Термин произошёл от английского «creativity», что переводится как «созидание».

Креативность сочетает в себе 2 характеристики – интеллект и воображение. Интеллект позволяет человеку *думать, работать с информацией*, анализировать причинно-следственные связи, а также формировать выводы на основе полученной информации. Благодаря воображению можно *выйти за пределы привычных инструментов и шаблонов*, которые обычно используются человеком в ходе его деятельности. Также воображение позволяет избавиться от наиболее распространенных стереотипов, обнаружить инновационные способы решения задач.

Креативным человеком называют того, чье нестандартное мышление, а также умение оценивать объект с различных точек зрения позволяет находить уникальное и неожиданное решение возникающих проблем. К этой категории относятся люди-новаторы и революционеры, смелая деятельность которых позволяет обнаруживать новые горизонты и выходить за рамки стандартного мышления. Такие люди являются основным двигателем прогресса.

- **КОМПРОМИСС** – это разновидность способов выхода из конфронтации. Заключается он в разрешении размолвки, конфликтной ситуации, распрей путём достижения обоюдного ненасильственного соглашения с взаимным отказом от некоторой части выдвинутых требований. Оппоненты отступают от собственных позиций, принимая новую общую позицию. Целью описываемого способа является достижение общего результата, удовлетворяющего всех участников.

Нынешнее общество вынуждает людей отыскивать способы разрешения проблемных ситуаций без оскорблений, ругани, применения оружия, драк либо судебных разбирательств. Ведь всегда существует возможность достичь согласия с оппонентами и привести убедительные аргументы без перебранок и насильственного воздействия.

- **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРИГГЕР** – это фактор, способный вызвать сильные повторные переживания прошлого опыта (или его отдельных элементов). Слово «trigger» в переводе с английского означает «**спусковой крючок**», «запуск». В дословном переводе отражена суть этого понятия : «элемент, приводящий в действие некую систему».

Психологи, говоря о триггере как о «**переключателе**» **мыслей человека** и вынуждает его совершать неосознанные действия. «Переключателями» могут стать любые сигналы, поступающие в мозг (слуховые, тактильные, зрительные, обонятельные, вкусовые).

Самопознание и развитие личности – это категории, которыми обеспечивается успешность и результативность самореализации человека.

Самопознание личности – это оценивание человеком самого себя, способность объективно взглянуть на себя и умение отнестись к себе, как объекту познания,

процесс постижения личностью самой себя.

Через самопознание человек осмысливает себя, как личность, познает свое «Я», изучает свои психологические и физические способности. Самопознание является психическим процессом, который обеспечивает целостность, единство и развитие личности. Зарождается этот процесс в младенчестве и реализовывается на протяжении всей жизнедеятельности. Самопознание личности включает три уровня, которые соответствуют трем сферам организации индивида. На биологическом уровне совершается познание себя, как отдельного, автономного организма. Социальный уровень выражает способность к изучению, овладению умениями и освоению норм поведения в обществе. Личностный уровень представляет способность осуществлять выбор, принимать решения, согласовывать свое поведение, организовывать свою жизнь.

Развитие обозначает умение совершенствовать свои потенциальные возможности собственными силами, чтобы достигнуть наивысшего уровня развития.

Аспекты самопознания: здоровье человека (психологическое и психическое); личностный потенциал (оптимальная реализация потенциала); гармония (внутреннего мира и психологическая зрелость).

➤ **САМОКОНЦЕПЦИЯ** - предполагает способность и готовность человека к процессу саморазвития.

В процессе возрастного формирования человек создает ряд собственных убеждений относительно себя самого и находит такой личностный мотив, который становится основным побуждением к саморазвитию и определяет поведение человека. Относительно этого мотива создается определенное содержание размышлений и чувств человека, вырабатывается специфика его поведения, личностное отношение к окружающему миру и мировоззрение. Из данной теории следует, что каждый индивид создает собственный жизненный сценарий и может его совершенствовать через изменение сознания и способа мышления.

Теория самоконцепции закладывает структуру личности, заключающуюся в тройственности образа человеческого «Я».

«Я» - идеальное – составляет четкое представление человека о его уникальности, его личных особенностях, мечтах, идеалах и надеждах. «Я» - идеальное является интегрированным образом идеального человека для конкретной личности. Такой идеал совмещает в себе самые лучшие качества, желаемые черты характера, оптимальные поведенческие паттерны и жизненные ценности.

«Я» - реальное – это собственный образ человека, то, как он видит себя, каким он есть на самом деле в действительности. Это своего рода внутреннее зеркало, отражающее настоящую личность, ее поведение, мировоззрение и прочее.

Как сам человек оценивает себя, отображает уровень его самооценки, дает ощущение себя привлекательным или выражает неудовлетворенность собой.

Зависимо от уровня самооценки, она или поддерживает индивидуальность или загоняет человека в рамки, чем причиняет большой личностный дискомфорт. Саморазвитие человека в представленной концепции происходит, как процесс взаимодействия и интеграции всех компонентов «Я».