

Титульный лист ОО

Название программы

Мастерская психолога «Узнать себя и понять других»

2022

Аннотация

Как научиться понимать свои сильные стороны?

Все люди похожи, но каждый человек уникальный. Часто приходится наблюдать, как по-разному реагируют люди на одно и то же событие. Один обожает одиночество, а другой часа не может прожить без общения. Кто-то считает, что все в жизни зависит от его собственных усилий, а кто-то уверен, что все происходит исключительно по воле обстоятельств. Когда человек учится понимать, как он «устроен», каковы его особенности, сильные и слабые стороны, он гораздо лучше приспосабливается к самым разным жизненным обстоятельствам.

Человек узнает себя несколькими путями, наиболее важны из которых такие:

- Наблюдение за самим собой в различных жизненных ситуациях, осмысление собственного поведения.
- Наблюдение за окружающими, сравнение себя с ними.
- Получение знаний о себе от других людей.
- Приложение к себе знаний из книг, фильмов или других источников.

Есть еще один способ! Примерно 100 лет назад психологи начали создавать списки вопросов, которые помогают получить знания о самом себе, задействуя все эти механизмы. В основе ответов обычно лежит самонаблюдение. Вопросы концентрируют внимание именно на тех индивидуальных качествах, которые, в наибольшей степени свидетельствуют о проявлении той или иной стороны личности. Вместе с этим психологи накопили данные, чтобы знать средние значения по каждому показателю. Это дает возможность сравнить себя с окружающими и получить информацию о себе.

Результаты работы в Мастерской. Чему можно научиться?

Эта Мастерская – о вас и про вас. Хотите лучше узнать себя, понять, в чем ваши сильные и слабые стороны? Основная *цель* Мастерской – создать в своей школе несколько практик, популяризирующих научные взгляды, связанные с личностным потенциалом человека.

За этот год вы научитесь создавать проекты, которые будут помогать людям переосмыслить знание о себе. У вас будет возможность изучить, как люди меняют свое отношение к себе, если узнают свои сильные стороны.

Вы сможете написать мотивационное письмо с опорой на указание своих сильных сторон. Вы создадите психологические портреты разных групп людей. Вы сможете собрать собственную «Азбуку благополучия» для своей школы.

Этот проект больше, чем узнать что-то новое о себе. Этот проект о том, как можно научить других понимать вас. Заодно самому научиться понимать других.

Целевая группа и время работы Мастерской

Мастерская рассчитана на возраст учеников с 9 по 11 класс.

Занятия в Мастерской будут проходить 1-2 раза в неделю (это 32-34 часа в год). За это время ты сможешь реализовать не менее трех проектов, а затем защитить свои решения на Фестивале мастерских или Всероссийской конференции КРОНА. По результатам работы в Мастерской каждый участник получит сертификат индивидуальных достижений с перечислением реализованных проектов.

Содержание работы Мастерской

Цель Мастерской – создать решения, популяризирующие понятие «личностный потенциал человека».

Задачи Мастерской в логике создания педагогических условий для организации деятельности и получения конкретного образовательного опыта:

- Собраться в команду для решения задач.
- Освоить медиаресурс на сайте Фонда [Диагностика личностного потенциала \(vbudushee.ru\)](http://vbudushee.ru).
- Выбрать самую посильную проектную задачу на первую Смену «Выбор».
- Проанализировать решения внутри Мастерской, обменяться мнениями и открытиями. Определить план новых задач на следующую Смену «Оптимизм».
- Договориться о выборе новой проектной задачи, которая поможет ученикам школы понять суть понятия *личностный потенциал*.
- Масштабировать проект* – помочь другим ученикам школы оценить свой личностный потенциал.
- Масштабировать проект* – убедить других в важности самоанализа личностного потенциала, создав в соцсетях посты.
- Получить обратную связь от одноклассников о качестве проектного решения. Определить пути доработки и совершенствования при решении задачи. Принять решение, стоит ли продолжать работать с задачей или выбрать новую.
- Проанализировать успехи своего решения, побочные продукты проекта и понять причину ошибочных действий.
- Приступить к проектной задаче Смены «Жизнестойкость», которая привлечет внимание к теме развития личностного потенциала широкую общественность – другие классы, родителей, администрацию района и города, региональные СМИ.
- Сделать презентацию решений, которые удалось внедрить в практику школы в текущем учебном году.
- Показать результаты работы на Фестивале мастерских.
- Поучаствовать во Всероссийской конференции КРОНА.

- Предложить школьному самоуправлению включить практики самопознания в программу развития школы на уровне пространства, событий и исследовательских/проектных работ.

Проектные задачи Мастерской

Ниже перечислены проектные задачи и краткое описание. На решение каждой задачи отводится 8-9 часов. Каждый участник мастерской сможет выбрать три задачи или больше. *Задачи расположены от простой к сложной. По окончании каждой смены можно будет выбрать для решения новую задачу и/или продолжать работать с имеющейся.*

Проектные задачи на год:

1. Личный проект «Зачем я это делаю?»

Нужно начать формировать картотеку знаний о себе, которая помогает видеть причины собственного поведения и понимать мотивы других людей. Этот проект направлен на понимание и изменение самого себя. Основным ресурсом проекта станет опыт самодиагностики. Для этого нужно совершить выбор психологических методик и начать самонаблюдение за тем, как изменяется твое личное отношение тому что ты делаешь ежедневно и какие выборы совершаешь. Результаты самоанализа нужно фиксировать в личном дневнике.

2. Личный проект «Мотивационное письмо». Нужно провести самоисследование с помощью приложения [“Мой выбор”/ модуль “Управление собой”](#), чтобы составить небольшой текст о своих сильных личностных качествах. Текст должен опираться на данные самоанализа по стандартизированным психологическим методикам.

[Приложения в Google Play – Мой Выбор.](#)

3. Проект «Высокое качество жизни».

Нужно спроектировать аналитическое решение, чтобы ответить на вопросы. Склонно ли наше окружение к стремлению проявлять волю и оптимизм, чтобы обеспечить высокое качество жизни? [Диагностика перфекционизма](#) и другие. Данные респондентов должны собираться добровольно и не персонифицировано (анонимно). Респондентов нужно познакомить с результатами исследования в творческой форме.

4. **Проект «Мышление роста».** На основе Приложения [“Мой выбор”/ Модуль “Управление собой” / “Как научиться владеть собой?”](#) нужно придумать решение, которое позволило бы менять отношение людей к своему способу мышления, как к жизненно важному ресурсу. Оценить динамику можно с помощью методики [“Шкала имплицитных теорий интеллекта”](#) (16+). Данные респондентов должны собираться добровольно и не персонифицировано (анонимно). Респондентов нужно познакомить с результатами исследования в творческой форме.
5. **Проект «Зеркало школы».** Необходимо создать цифровое или пространственное решение в школе для сбора ответов на вопросы о том, как устроены ученики, учителя и родители в школе с точки зрения уровня оптимизма, счастья и благополучия. Ресурсом поиска вопросов должны стать методы, разработанные психологами [“Шкала субъективного счастья”/ “Шкала удовлетворенности жизнью”/ “Тест самообладания” / “Детский опросник оптимистического стиля объяснения успехов и неудач”](#) и другие.
6. **Событие «Узнай себя».** С помощью приложения [“Мой выбор” / “Модуль профориентация”/ “Уровень 3”](#) помогите более младшим ученикам школы научиться получать информацию о себе. Нужно провести событие, которое поможет детям искать ответы на вопрос «Кто Я?» среди ресурсов, разработанных профессиональными психологами.

В результате работы участник Мастерской сможет научиться (образовательные результаты):

- написать текст о своих сильных сторонах;
- использовать знание о себе для самопрезентации в мотивационных письмах;
- создать цифровое решение в пространстве школы, которое привлечет внимание к изучению личностного потенциала;
- создаст тексты «новой природы» о разных аспектах личностного потенциала;
- представить в творческой форме работу Мастерской;
- защитить свой проект на Всероссийской конференции;
- аргументированно выступить с инициативным предложением для программы развития школы и школьных ресурсов.

Как организовать работу Мастерской психолога?

Мастерская работает в разновозрастных командах, на протяжении года с сентября по май. Работа в Мастерской рассчитана на 32-34 академических часа. Работа в Мастерской рассчитана на четыре Смены по 8-9 часов (8 недель). На момент начала работы в Мастерской участнику должно исполниться 14,5 лет или он должен учиться в 9-11 классе.

Проектные решения могут выполняться индивидуально или в группе под руководством педагога-психолога или психолога школы. Для организации работы может потребоваться согласие родителей на участие в работе Мастерской, где используются психолого-педагогические методы исследования.

Календарный график реализации Мастерской

Работа Мастерской рассчитана 32-34 часа в год и делится на четыре смены по 8-9 часов.

Этапы работы каждой смены:

1. **Постановка целей.** Выбор задачи, ее декомпозиция. Определение ресурсов для проектного решения. Распределение ролей и ответственности внутри команды. (Занятие 1).
2. **Создание решений** в рамках проектных задач. (Занятие 2-6).
3. **Апробация и защита** проектного решения, получение обратной связи. (Занятие 7).
4. **Рефлексия опыта** и результатов работы Мастерской на текущей Смене. Самопрезентация – публикация поста в социальных сетях о результатах работы Мастерской. (Занятие 8).
5. **Общешкольная встреча Мастерских роста.** Подведение итогов, обмен историями успеха и награждение Мастеров за работу. (Занятие 2 для всех Смен, кроме первой Смены).

План работы Смены «Выбор» (сентябрь-октябрь)

Номер занятия	Название	Деятельность и результат работы
---------------	----------	---------------------------------

1	«Старт» программы	Самоопределение и выбор Мастерской.
2-3	Вводное занятие Мастерской	<ul style="list-style-type: none"> ● Сбор команды. Знакомство со списком задач на год. ● Знакомство с главным понятием мастерской Что такое личностный потенциал и зачем его развивать? - YouTube. ● Выбор проектной задачи Личный проект «Зачем я это делаю?». Личный проект «Мотивационное письмо». ● Распределение ролей, ответственности и Сменного Мастера. ● Стартовая диагностика «Какие мы?».
4-7	Реализация задач проектов «Зачем я это делаю?» и/или «Мотивационное письмо»	<ul style="list-style-type: none"> ● Отбор методик для самодиагностики на основе мини-лекций. → Базовые психологические потребности личности. Диагностика личностного потенциала. → Теория самодетерминации. → Внутренняя и внешняя мотивация. → Оптимизм. Диагностика личностного потенциала. ● Работа с приложением “Мой выбор”/ модуль “Управление собой”. ● Сбор и обсуждение данных. ● Просмотр и обсуждение видеороликов или книг по теме Мастерской из Приложения «Мой выбор».
8	Подведение итогов работы в первой Смене	<ul style="list-style-type: none"> ● Защита результатов решения задач. ● Подготовка текста для социальных сетей. ● Рефлексия работы Мастерской.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Самооценка и самодиагностика об изменении отношения к другим и к себе.
--	--	--

План работы Смены «Оптимизм» (ноябрь-декабрь)

Номер занятия	Название	Результаты
1	Постановка целей и задач Мастерской на Смену	<ul style="list-style-type: none"> ● Выбор тематики проекта. Проект «Высокое качество жизни». ● Проект «Мышление роста». ● Определение ресурсов для их решения. ● Распределение ролей, ответственности и выбор Сменного мастера.
2	Встреча Школьных мастерских	<ul style="list-style-type: none"> ● Презентация результатов работы Мастерской. ● Награждение за хорошую работу на предыдущей смене. ● Рассказ о планах на смену «Оптимизм», защита красивой идеи.
3-7	Реализация задач проектов. Проект «Высокое качество жизни» и/ или Проект «Мышление роста»	<ul style="list-style-type: none"> ● Создание решений. ● Обсуждение видеороликов или книг по теме Мастерской. ● Масштабировать проектное решение: привлечь к проекту одноклассников или других старшеклассников. ● Презентация решений и получение обратной связи от одноклассников и/или Магистра школы.
8	Подведение итогов работы	<ul style="list-style-type: none"> ● Рефлексия работы Мастерской.

	во второй Смене	<ul style="list-style-type: none"> ● Пост в соцсетях школы о проектных решениях Мастерской. ● Самооценка и самодиагностика. ● Планирование и выбор сменного Мастера для смены «Жизнестойкость». ● Анализ обратной связи от одноклассников и учителей начальной школы.
--	-----------------	---

План работы Смены «Жизнестойкость» (январь-март)

Номер занятия	Название	Результаты
1	Планирование. Постановка целей и задач мастерской на третью и четвертые Смены.	<ul style="list-style-type: none"> ● Выбор тематики проекта «Зеркало школы» и/или «Узнай себя». ● Освоение микро-курса КРОНА (проектная и/или исследовательская работа). ● Определение ресурсов для решения задач. ● Распределение ролей, ответственности, выбор Сменного мастера.
2	Встреча Школьных мастерских	<ul style="list-style-type: none"> ● Презентация Мастерской и ее целей. ● Награждение за хорошую работу. ● Рассказ о планах на смену «Оптимизм», защита красивой идеи.
3-6	Реализация задач проектов «Зеркало школы» и/или «Узнай себя»	<ul style="list-style-type: none"> ● Работа в Мастерской, создание решений. ● Подготовка реквизита.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Приглашение в свой проект другие классы, родителей, администрацию района, региональные СМИ и т.д. ● Организация медиаподдержки проекта в сетях и в школе. ● Выбор и подготовка пространства к проведению события.
7	Проведение событий Проект «Зеркало школы» и/или Событие «Познай себя»	<ul style="list-style-type: none"> ● Получение обратной связи от участников события. ● Исследование общественного мнения по тематике Мастерской.
8	Подведение итогов работы во второй Смене	<ul style="list-style-type: none"> ● Рефлексия работы Мастерской. ● Пост в соцсетях школы о проектных решениях Мастерской. ● Самооценка и самодиагностика. ● Планирование и выбор сменного Мастера для Смены «Мастерство». ● Анализ обратной связи от одноклассников и учителей начальной школы.

План работы Смены «Мастерство» (апрель-май)

Номер занятия	Название	Результаты
1	Постановка целей и задач Мастерской на четвертую Смену	<ul style="list-style-type: none"> ● Уточнение требований для участия во Всероссийской конференции КРОНА.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Выбор направления участия – проектная или исследовательская работа. ● Определение ресурсов для подготовки к конференции и Фестивалю мастерских. ● Распределение командных ролей, ответственности.
2-4	Подготовка текста работы к участию в конференции и представлению Мастерской на Фестивале мастерских	<ul style="list-style-type: none"> ● Работа в Мастерской, создание текстов и творческих решений для Фестиваля. ● Подготовка к загрузке работы на сайт конференции. ● Доработка текста по результатам экспертизы. ● Приглашение болельщиков на конференцию и фестиваль. ● Подготовка пространства к Фестивалю Мастерских. ● Приглашение на конференцию КРОНА.
5-6	Фестиваль мастерских и участие в Конференции КРОНА	<ul style="list-style-type: none"> ● Представление результатов работы Мастерской в творческой форме. ● Выступление на конференции. ● Организация работы группы поддержки. ● Получение обратной связи от участников фестиваля.
7	Подведение итогов работы Мастерской за год	<ul style="list-style-type: none"> ● Рефлексия работы Мастерской. ● Самооценка. ● Финальная диагностика.
8	Итоговая встреча. Квест «Сокровища книжной полки»	<ul style="list-style-type: none"> ● Определение роста мастерства. ● Представление результатов финальной диагностики и

		<p>рефлексии «Какими мы стали?».</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Награждение по итогам года. ● Обсуждение планов на следующий год.
--	--	---

Образовательные ресурсы программы

1. Цифровой образовательный ресурс [Приложения в Google Play – Мой Выбор](#) (Доступ: 08.08.2022)
2. Цифровой образовательный ресурс «Диагностика детей и подростков» <https://diagnostics.vbudushee.ru/material/44> (Доступ: 08.08.2022)
3. Цифровой образовательный ресурс [КРОНА Junior \(schoolnano.ru\)](#) <http://conference.schoolnano.ru/junior> (Доступ: 08.08.2022)
4. Цифровой образовательный ресурс «Цифровой Наноград». Конференция КРОНА. [Образовательные ресурсы \(nano-grad.ru\)](#) https://nano-grad.ru/academy/courses/?type_id=4 с (Доступ: 08.08.2022)

Способы и критерии оценки результатов Мастерской психолога «Узнать себя и понять других»

- 1) **Наличие защищенных проектов.** Критерии оценки качества проекта:
 - В работе выражен проектный замысел – какие изменения планируется внести в мир (автора или сообщества) в ходе реализации проекта.
 - Обоснована заинтересованность авторов(-а) в проекте.
 - Из текста должно быть ясно: в чем основной замысел проекта, каковы механизмы реализации проекта, по каким критериям можно судить об успешности проекта.
 - Проекты могут носить просветительский, преобразующий, креативный характер.
 - Демонстрация полученных результатов.
 - Степень самостоятельности при выполнении проекта.

2) Самооценка развития навыков

- Дать объяснение понятию личностный потенциал.
- Организовать событие в творческой форме для тех, кто хочет понимать важность развития личностного потенциала.
- выступить с результатами исследования.
- работать в команде.

3) Единая диагностика развития личностного потенциала .

4) Итоговая рефлексия и обратная связь по итогам «Учимся, действуя». Обратная связь о Мастерской

По результатам работы в Мастерской каждый участник получит сертификат индивидуальных достижений, в котором будут указаны:

- *ФИО ученика;*
- *название программы Мастерской;*
- *трудозатраты ученика по усвоению программы (в часах);*
- *полученный образовательный результат в деятельностном залоге;*
- *способ подтверждения полученного результата;*
- *ФИО аттестующих лиц.*

Какое материально-техническое оснащение необходимо Мастерской

Под каждую задачу потребуется свое материально-техническое обеспечение. Универсальными для любой задачи будут компьютеры или ноутбуки с программным обеспечением, доступ в интернет, а также пространство, в котором будет собираться школьная команда.

Для популяризации идей Мастерской потребуются ватманы (флипчарты), маркеры, клей, краски и другая канцелярия.

Для организации событий потребуется вместительное пространство (актовый зал), мультимедиа оборудование, микрофоны и подключение к интернету.

Кадровое обеспечение программы (квалификация педагогов, тьюторов, экспертов)

Мастерская может реализовываться в рамках классных часов, внеурочной деятельности или занятий дополнительного образования.

Требования к квалификации педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Педагог-психолог», «Вожатый», «Специалист в области воспитания» или другим стандартам, действующим в сфере общего образования Российской Федерации.

Список источников

1. Азбель, А. А. Тексты мотивационных писем подростков: от самопрезентации к пониманию себя / А. А. Азбель, Л. С. Илюшин, Н. Н. Смирных // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. – 2022. – № 1. – С. 43-53. – EDN PPIEXI.
2. Азбель А.А., Илюшин Л.С. и др. Азбука благополучия школы. Санкт-Петербург, 2022.
3. Учебно-методический комплекс «Школа возможностей»: УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». 1 год обучения <https://teacher.vbudushee.ru/program/2?module=3>
4. Учебно-методический комплекс «Школа возможностей»: УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». 2 год обучения <https://teacher.vbudushee.ru/program/2?module=4>
5. Учебно-методический комплекс «Школа возможностей»: УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». 3 год обучения <https://teacher.vbudushee.ru/program/2?module=5>
6. Учебно-методический комплекс «Школа возможностей»: УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». 4 год обучения <https://teacher.vbudushee.ru/module/13?program=2>
7. Методические рекомендации по разработке рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы с фокусом на развитие личностного потенциала школьников https://vbudushee.ru/upload/lib/Metod_rekomend_RPV.pdf
8. Хрестоматия художественной литературы по развитию личностного потенциала <https://books.vbudushee.ru/>
9. Обо мне и для меня: рабочая тетрадь для детей. 8+ лет. А. В. Макаруч, Н. Е. Рычка и др. – Москва: Дрофа, 2019. – 64

<https://catalog.vbudushee.ru/materials/obo-mne-i-dlya-menya-rabochaya-tetrad-dlya-detey-8-9-let>

10. Обо мне и для меня: рабочая тетрадь для детей. 7+ лет. А. В. Макаруч, Н. Е. Рычка и др. – Москва: Дрофа, 2019. – 64 с

<https://catalog.vbudushee.ru/materials/obo-mne-i-dlya-menya-rabochaya-tetrad-dlya-detey-7-8-1e>

Дополнительные материалы

1. Игровой комплект «Палитра эмоций»
<https://teacher.vbudushee.ru/material/2>
2. Веб-игра «Город эмоций» <https://eigame.vbudushee.ru/>
3. Игра «Путь в будущее» [Игра «Путь в будущее» \(vbudushee.ru\)](https://vbudushee.ru/)
4. Игра «4 сезона» [4 сезона. Покажи, на что ты способен \(vbudushee.ru\)](https://vbudushee.ru/)
5. Онлайн кинотеатр «Смотрим вместе» <https://vmeste.zeroplus.tv/> ,
<https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/>

<https://catalog.vbudushee.ru/> - все материалы