

МАТРИЦА КАРЬЕРЫ

МОДУЛЬ «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

для учеников 4-х классов



Ответственность - это обратная сторона свободы: ты хозяин своих решений, ты управляешь ситуацией, а значит и за последствия отвечать тебе!

Ответственность - довольно абстрактная категория, связанная с волей, свободой, осознанием последствий. Можно объяснять ребенку, что вы имеете в виду, призывая его к ответственности, но гораздо проще предпринять конкретные шаги для развития этого качества. Наша программа помогает детям найти ответы на вопросы:

- Где границы моей личной свободы?
- Как принимать решения?
- Что такое ответственность за свои решения?
- Что такое гиперответственность / безответственность?
- Как противостоять разным видам влияния и манипуляциям?

Дополнительные зоны развития и формирования навыков в программе:

- самоорганизация
- умение ставить цели
- умение эффективно управлять своим временем
- саморегуляция, умение управлять своей эмоциональной устойчивостью
- умение решать конфликты

Чувство ответственности — это качество зрелой, сформировавшейся личности, но закладывается оно с детских лет. Именно поэтому, с учетом возрастных особенностей, с опорой на уже сформированные социальные роли детей (сын, ученик, внук, старший брат, воспитанник, мэр класса ...), модуль «Ответственность» предлагается детям 10-11 лет.

Форма обучения: тренинги и мастер-классы по 2 академических часа, 1 раз в неделю по выходным, с сентября по май.

Продолжительность программы: 64 академических часа.

Учебно-тематический план:

| № п/п | Наименование темы | Кол-во часов |
|---|---|-----------------|
| 1. | Тренинг командообразования (Вводное занятие) <ul style="list-style-type: none"> • Правила командной работы • Принципы взаимодействия в команде <i>Оценка актуального уровня компетенций студентов</i> | 2 |
| Целеполагание и управление временем | | |
| 2. | Цели: как ставить и как достигать? <ul style="list-style-type: none"> • Важность постановки целей. • Какие цели есть у меня? Формулируем свои цели. • Как достигнуть желаемого? Пошаговый алгоритм достижения цели. • Препятствия на пути к цели и методы их нейтрализации. • Как не отступить от своей цели. Самомотивация. | 6 |
| 3. | Управление временем или как всё успевать <ul style="list-style-type: none"> • Что я знаю о тайм-менеджменте? • Анализ и планирование собственных дел на день/неделю/месяц • Учимся всё успевать: расставляем приоритеты в делах • Поглотители времени: на что моё время тратится впустую? • Технологии управления временем • Как оценить свои результаты | 12 |
| Организованность и ответственность | | |
| 4. | Самоорганизация <ul style="list-style-type: none"> • Самоорганизация – что это? • Качества организованного человека • Как быть организованным и эффективным? • Самоорганизация в учёбе • Развиваем способности к скорочтению (быстрый анализ текста, умение выделять главное; быстро находить нужную информацию, защита от информационного перегруза) • Повышаем концентрацию внимания, усидчивость. • Учимся оперативно переключаться с одного вида мыслительной деятельности на другой. | 12 |
| 5. | Ответственность <ul style="list-style-type: none"> • В каких областях жизни и за что я несу ответственность? • Расставляем границы: где мои зоны ответственности, а где не мои. • Как не перекладывать на других свои зоны ответственности. • На что я могу влиять в своей жизни? • Как я принимаю решения? Учимся технологиям поиска вариантов решений (индивидуальных и групповых) • Как оценить принятое решение? • Прогнозирование рисков принятых решений • Ответственность за принятое решение | 8 |
| Эмоциональная компетентность. Саморегуляция. Автономность. | | |
| 6. | Эмоциональная компетентность <ul style="list-style-type: none"> • Какие эмоции и чувства мы можем испытывать? • Классификация эмоций • Какие ситуации вызывают негативные эмоциональные состояния? • Как справиться с усталостью, перегрузом в школе, плохим настроением <i>Промежуточная оценка уровня компетенций</i> | 4 |
| 7. | Саморегуляция <ul style="list-style-type: none"> • Способы саморегуляции и самоподкрепления в сложных ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Работа со своими страхами ✓ Работа с переживаниями ✓ Работа с тревожностью ✓ Работа с обидой • Как реагировать на негативные эмоциональные состояния у других людей?: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Коммуникативные техники | 4 |

| | ✓ Психоэмоциональные техники | |
|---|--|----------|
| 8. | <p>Автономность</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как ограждать себя от влияния и манипуляций со стороны других людей • Виды влияния. Виды манипуляций • Алгоритм конструктивного противостояния различным видам влияния • Навык убеждения и аргументации, как способ работы с чужим влиянием • Навык ассертивности: как говорить «нет» в ситуациях, когда вами манипулируют. | 6 |
| 9. | <p>Конфликтология</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какие бывают конфликты • Отработка методов управления конфликтом: алгоритм конструктивного поведения в конфликте • Как не доводить ситуацию до конфликта: профилактика. | 8 |
| Ассесмент-Центр (итоговая оценка уровня компетенций) | | 2 |
| Итого 64 академических часа | | |