

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) - 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? - 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 - 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 - 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 - 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 - Какие эмоции и чувства мы можем испытывать? - Классификация эмоций - Какие ситуации вызывают негативные эмоциональные состояния? - Как справляться с усталостью, перегрузом в школе, плохим настроением <i>Промежуточная оценка уровня компетенций</i>	4
7.	Саморегуляция - Способы саморегуляции и самоподкрепления в сложных ситуациях: ✓ Работа со своими страхами ✓ Работа с переживаниями ✓ Работа с тревожностью ✓ Работа с обидой - Как реагировать на негативные эмоциональные состояния у других людей?: ✓ Коммуникативные техники	4

	✓ Психоэмоциональные техники	
8.	Автономность • 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.	Конфликтология • 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		