

Подготвила: педагог-психолог
Барткова Н.В.

Пояснительная записка

Актуальность программы:

В современном мире, где изменения происходят с высокой скоростью, гибкие навыки становятся необходимыми для успешной адаптации подростков в различных сферах жизни. Социальные и профессиональные компетенции, такие как коммуникация, критическое мышление и эмоциональный интеллект, играют ключевую роль в формировании успешной личности. Подростки, обладающие этими навыками, лучше справляются с вызовами, которые ставит перед ними общество, и имеют больше возможностей для карьерного роста и личностного развития. Программа направлена на подготовку подростков к будущим вызовам, обеспечивая их необходимыми инструментами для успешной социализации и профессиональной деятельности.

Цель программы:

Развитие социальных и профессиональных компетенций у подростков через формирование гибких навыков, таких как коммуникация, командная работа, критическое мышление, эмоциональный интеллект и адаптивность.

Целевая аудитория:

Программа предназначена для подростков в возрасте 14–17 лет, обучающихся общеобразовательных организациях, а также для участников молодежных клубов и центров развития. Особое внимание уделяется подросткам, проявляющим интерес к развитию личностных и профессиональных компетенций, а также тем, кто сталкивается с трудностями в адаптации к новым условиям обучения и межличностным взаимодействиям.

Программа будет полезна специалистам, работающие с подростками (психологи, педагоги, социальные работники), могут использовать программу в своей практике.

Продолжительность:

Общая продолжительность программы — 24 часа, разбитых на 6 модулей предполагает 12 занятий. Каждое занятие длится 1,5 часа (2 академических часа), что позволяет обеспечить насыщенную, но не перегруженную учебную деятельность.

Формат:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1,5 часа.

Ожидаемые результаты:

По завершении программы участники смогут:

1. Развить навыки эффективной коммуникации: Участники научатся четко выражать свои мысли, активно слушать и управлять конфликтами.

2. Улучшить командную работу: Участники смогут работать в команде, понимать свои роли и развивать лидерские качества.
3. Повысить критическое мышление: Участники научатся анализировать информацию, принимать обоснованные решения и решать проблемы.
4. Развить эмоциональный интеллект: Участники смогут осознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других людей.
5. Адаптироваться к изменениям: Участники научатся быть гибкими и находить решения в условиях неопределенности и стресса.
6. Применять полученные навыки в реальной жизни: Участники смогут использовать гибкие навыки в учебе, общении с ровесниками и в будущей профессиональной деятельности.

Эта программа направлена на создание устойчивой базы для личностного и профессионального роста подростков, что в свою очередь способствует формированию более успешного и адаптивного поколения.

**Тематическое планирование
программы развития гибких навыков у подростков**

Тема	Цели	Содержание	Методы	Примечание
Модуль 1: Введение в гибкие навыки (1 неделя)				
1. Знакомство с гибкими навыками	Понять, что такое гибкие навыки и почему они важны.	Обзор гибких навыков, их значение в жизни и карьере.	Лекция, обсуждение, интерактивные игры.	Д/З Участникам предлагается написать короткое эссе о том, какие гибкие навыки они хотели бы развивать и почему это важно для них.
Модуль 2: Коммуникация (3 недели)				
1. Основы эффективной коммуникации	Научиться основам вербальной и невербальной коммуникации.	Элементы коммуникации, активное слушание.	Ролевые игры, упражнения на активное слушание	
2. Устная и письменная коммуникация	Развить навыки публичных выступлений и написания текстов.	Структура выступления, основы написания резюме и сопроводительных писем.	Презентации, работа в группах.	
3. Конфликтология	Научиться управлять конфликтами	Причины конфликтов, стратегии разрешения	Дискуссии, ролевые игры	Вести дневник, в котором фиксировать ситуации, в которых использовали гибкие навыки (например, в общении с друзьями, в

				учебе или на работе). Записывать, какие навыки были использованы и как это повлияло на результат.
Модуль 3: Командная работа (3 недели)				
1. Основы командной работы	Понять важность командной работы и роли в команде	Роли в команде, этапы командной работы.	Групповые задания, обсуждения.	
2. Эффективное сотрудничество	: Развить навыки сотрудничества и доверия.	Упражнения на доверие, совместное решение задач.	Командные игры, проектные задания	
3. Лидерство в команде	Развить лидерские качества.	Стратегии лидерства, как вдохновлять команду.	Дискуссии, ролевые игры.	Вести дневник, в котором фиксировать ситуации, в которых использовали гибкие навыки
Модуль 4: Критическое мышление и решение проблем (3 недели)				
1. Основы критического мышления	Научиться анализировать информацию и делать выводы.	Логические ошибки, методы анализа.	Групповые обсуждения, анализ кейсов.	
2. Решение проблем	Развить навыки поиска решений.	Этапы решения проблем, креативные методы.	: Мозговой штурм, практические задания.	
3. Принятие решений	Научиться принимать обоснованные решения.	Методы принятия решений, оценка рисков.	Ролевые игры, анализ ситуаций	
Модуль 5: Эмоциональный интеллект и адаптивность (2 недели)				

1.Эмоциональн ый интеллект	Понять свои эмоции и эмоции других.	Компоненты эмоционального интеллекта, управление эмоциями.	Упражнения на саморефлекси ю, групповые обсуждения.	
2.Адаптивность	Научиться адаптировать ся к изменениям.	Стратегии адаптации, управление стрессом.	Упражнения на гибкость мышления, ролевые игры.	
Модуль 6: Итоговое занятие и презентация проектов (1 неделя)				
Презентация проектов и рефлексия	Подвести итоги программы, оценить достижения.	Презентация групповых проектов, обсуждение полученных навыков.	Презентации, обратная связь, рефлексия.	

Участники будут получать обратную связь по итогам каждого модуля. В конце программы будет проведена анкета для оценки программы и выявления сильных и слабых сторон.

Ресурсы

Учебные материалы, книги, доступ к онлайн-ресурсам.
Возможность приглашения экспертов для проведения отдельных занятий.
Эта программа направлена на развитие гибких навыков, которые помогут подросткам успешно адаптироваться в современном мире и подготовиться к будущей профессиональной деятельности.

Список литературы и интернет-ресурсов, используемых для разработки программы :

- 1.Гоулман Д., "Гибкие навыки: как развить эмоциональный интеллект и научиться общаться"
- 2.Карнеги Д., "Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей"
- 3.Фейгенбаум Р. П., "Критическое мышление: как развить и применять"
- 4.Гоулман Д., "Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ"
- 5.Ленсиони П., "Командная работа: как создать эффективную команду"

Интернет-ресурсы

1. «Сила лиса» - журнал для подростков и их родителей
<https://media.foxford.ru/articles/softskills>
2. Академия Яндекса. Что такое soft skills и зачем им нужно учиться на самом деле?
<https://academy.yandex.ru/journal/chto-takoe-soft-skills-i-zachem-im-nuzhno-uchitsya-nasamom-dele>

3. Журнал онлайн–университета рентабельного образования «Sky.pro»
Как развить soft skills <https://sky.pro/media/kak-razvit-soft-skills>

4. Образовательная платформа Skillbox
https://skillbox.ru/media/growth/cto_takoe_soft_skills_i_kak_ikh_razvit/

5. Перечень навыков soft-skills и способы их развития
https://www.cfin.ru/management/people/dev_val/soft-skills.shtml
<https://aktivskills.com/blog/pochemu-vazhno-razvivat-gibkie-navyki-u-podrostkov>
<https://www.teacherjournal.ru/categories/9/articles/11830>

Конспект занятия (1,5 часа)

Тема: Знакомство с гибкими навыками

Цели занятия:

- Понять, что такое гибкие навыки.
- Осознать важность гибких навыков в жизни и карьере.

Содержание занятия:

1. **Введение в тему (10 минут)**
2. Приветствие участников.
3. Краткое введение в тему занятия.
4. Объяснение целей занятия.
5. **Обзор гибких навыков (20 минут)**
6. Определение гибких навыков:
 - Что такое гибкие навыки (soft skills)?
 - Примеры гибких навыков: коммуникация, критическое мышление, работа в команде, эмоциональный интеллект, адаптивность и т.д.
7. Различие между жесткими (hard skills) и гибкими навыками.
8. Обсуждение: Почему гибкие навыки важны? (влияние на личную жизнь, учебу и карьеру).
9. **Значение гибких навыков в жизни и карьере (15 минут)**
10. Примеры успешных людей, которые используют гибкие навыки.
11. Обсуждение: Как гибкие навыки помогают в различных ситуациях (например, в учебе, на работе, в общении).
12. Влияние гибких навыков на командную работу и лидерство.

Интерактивные игры (30 минут)

13. Игра "Ситуационные задачи":

- Участники делятся на группы и получают карточки с ситуациями, требующими применения гибких навыков (например, конфликт в команде, необходимость убедить кого-то в своей точке зрения).
- Каждая группа обсуждает ситуацию и предлагает решение, используя гибкие навыки.

14. Игра "Эмоциональный интеллект":

- Участники получают карточки с эмоциями и должны изобразить их, а остальные угадывают. Это помогает развивать навыки распознавания эмоций и эмпатии.

15. Обсуждение и выводы (15 минут)

Обсуждение результатов игр: какие навыки были использованы, что было сложным, что удалось.

Подведение итогов занятия: повторение ключевых моментов о гибких навыках и их значении.

Ответы на вопросы участников.

16. Домашнее задание (5 минут)

Участникам предлагается написать короткое эссе о том, какие гибкие навыки они хотели бы развивать и почему это важно для них.

Методы:

- Лекция: для передачи теоретической информации.
- Обсуждение: для вовлечения участников и обмена мнениями.
- Интерактивные игры: для практического применения знаний и развития навыков в игровой форме.

Заключение

Занятие направлено на создание осознания важности гибких навыков и их применения в повседневной жизни и карьере. Интерактивные элементы помогут участникам лучше усвоить материал и развить необходимые навыки.