

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа №3»

Кулундинского района Алтайского края

Согласовано методическим советом школы Протокол № 1 от 30.08.2024		Утверждено приказом директора школы № 167 от 31 08. 2024
---	--	--

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**Начальное общее образование**  
**«Жизненные навыки»**  
**для учащихся 1 - 4 класса**  
**на 2024 — 2028 учебный год**  
**(срок реализации программы 4 года)**

Составители:

Момот Светлана Викторовна

педагог психолог

Кулунда 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе» составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Уроки психологии в первом (втором, третьем, четвертом) классе / Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.

Занятия в рамках программы «Жизненные навыки» посвящены личностным проблемам, присущим детям данного возраста, проблемам, решение которых требует от ребенка навыков обращения с чувствами. Метод, с помощью которого психолог транслирует данные навыки – групповой психологический тренинг.

### Методологические и теоретические основы программы

#### **Основные понятия:**

*«Жизненные навыки» - личностные действия, предметным содержанием которых являются социальные способы межличностного и внутриличностного взаимодействия.*

*«Навыки» - адаптивные способы поведения в конфликтных, трудных для ребенка ситуациях.*

*«Эмоциональный интеллект» - способность понимать и усваивать знания о чувствах и с помощью чувств.*

*Представляемая программа направлена на развитие эмоционального интеллекта, ориентирована на решение личностных задач этого возраста.*

*«Личность и ее развитие» - в программе рассматривается с точки зрения экзистенциальной и гуманистической психологии и психотерапии. Представление о личности в этой теории опирается на представление о внутреннем источнике мудрости, заложенном в каждом человеке от рождения.*

Представление о личности, имеющей отношение к внутреннему источнику мудрости - не сегодняшнее изобретение. У этой традиции гораздо более глубокие философские корни (Ф. Аквинский, П. Флоренский, В. Соловьев, Лао-Цзы) чем у традиции, связывающей появление личности с усвоением извне культурных норм и способов жизни (по Выготскому).

Вслед за мудрецами древности детские психотерапевты нашего времени (*Х. Кохут, Д. Стерн*) считают, что ребенок от рождения обладает источником мудрости – самостью. Причем в отличие от взрослого, чей рассудок (*mind*) часто заводит его в тупик, ребенок имеет более свободный доступ к этому источнику, он черпает из него и спонтанно действует в соответствии с голосом Внутреннего Я (синоним *Person*).

### **Цель программы**

помощь детям в решении жизненных задач их возраста: развитие эмоционального интеллекта учащихся; обучение умениям, которые характеризуют компетентное социальное поведение человека определенного возраста.

### **Задачи программы**

- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого – «ведущего» и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.
- обсуждение ценностей и принципов, лежащих в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи;
- научить детей делать выбор в сторону наиболее адекватного способа решения жизненных задач.
- учить детей видеть разные стратегии поведения в конфликтах и выбирать для каждого свои;
- научить отстаивать свои границы, находить свое место в группе, распознавать, в каких случаях нарушаются их права;
- дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как может искажаться информация, как достигнуть понимания, установить отношения сотрудничества
- научить распознавать барьеры в общении, как можно с ними справиться.

### **Особенности программы «Жизненные навыки»**

1. Программа следует трем принципам воспитания:

- принцип уважительного внимания к чувствам, мыслям, достижениям, настроениям и ошибкам ребенка, к его собственным темам – они важнее запланированного на сегодняшнее занятие содержания;
- принцип справедливой, соразмерной оценки того, что ребенок предъявляет;
- принцип признания любого человека безусловной ценностью, личностью, достойной внимания, уважения, принятия, сотрудничества;

2. Программа рассчитана на детей младшего школьного и подросткового возраста (6-11 лет – с 1 по 4 класс);

3. В программе для каждого возраста (класса) есть учебное пособие для ведущего и рабочие тетради для ребенка;

4. Методы и формы занятий по программе «Жизненные навыки» соответствуют возрастным особенностям детей младшего и среднего школьного возраста;

5. Занятия могут проводиться как в течение одного учебного года, так и на протяжении нескольких лет;

6. Параллельно с занятиями для детей возможно ведение родительского клуба (в пособии 2 класса для «ведущего» есть сценарии);

7. Темами уроков выбраны личные проблемы детей начального школьного возраста, решение которых требует от ребенка навыков обращения с чувствами.

8. На протяжении всех этапов освоения программы (с 1 по 4 класс), переплетаясь, звучит несколько основных тем:

- *принятие себя* (тема ведет к формированию сильного Я и готовности к внутреннему диалогу, дружественному отношению к себе самому),
- *мир людей* (тема позволяет лучше ориентироваться в мире человеческих проблем; позволяет эмоционально чувствовать и яснее понимать мир),

- *мы: я и другие* (эти темы ведут к пониманию ценности отношений с другими в жизни человека, учат ухаживать за отношениями и получать от них больше радости),
- *уважение к другим* (эта тема о разрешении другим быть другими, об уважении непонятого и признании права на инаковость, - все эти способности у взрослого человека могут быть названы диалогическими установками личности)

### **Проблемы, решаемые программой**

- коммуникативные нарушения;
- дезадаптивное поведение;
- предупреждение противоправного и асоциального поведения детей и подростков.

### **Целевая аудитория**

- дети, чья самооценка занижена, дети со страхом неудачи;
- застенчивые, агрессивные, тревожные дети;
- дети, чьи родители оказывают им мало поддержки;
- дети, которые плохо адаптируются к коммуникативной стороне школьной жизни.
- дети других национальностей;
- дети не похожие на других по комплекции или манере вести себя

### **Форма занятий:**

групповой психологический тренинг, основывающийся на гуманистической психологической парадигме.

### **Требования к месту проведения занятий**

1. Местом проведения занятий должно быть специально предназначенное для психологических занятий помещение.
2. Занятия должны быть динамичными, поэтому нужно пространство, мебель в помещении должна легко двигаться.
3. Одна из основных форм организации занятия – круг, поэтому можно располагаться: кругом на полу (на коврик), на стульях, на подушках, на модулях.
4. Столы или парты понадобятся для изготовления групповых коллажей, рисунков, творческих работ в паре.
5. В помещении для занятий обязательно должно найтись место для того, кто сегодня не в настроении, рассержен, не готов выполнять правила. Это может быть, например, «стул для размышлений» (в поле видимости ведущего, а не ребят). Сидящий на стуле не участвует в занятии, вернее может слушать, но лишен права голоса, пока ему не станет лучше настолько, чтобы он смог вернуться к ребятам. Вместо стула можно использовать матрасик с покрывалом, чтобы можно было спрятаться, или шариковый бассейн.
6. Понадобится место (стена или доска) для детских работ и для правил.
7. Посторонние не должны входить на занятие (в целях психологической безопасности). Только по предварительной договоренности родители или коллеги могут находиться в этой комнате, при условии, что они становятся членами группы, а не наблюдателями.

### **Предварительная работа с родителями**

Участники программы не только дети, но и их родители. От их информированности и заинтересованности зависит подготовка, посещаемость детей, а так же видение результатов работы с детьми.

Минимум, на который имеют право рассчитывать родители, это:

- Информация о том, как попасть в группу, о сроках, времени, часах занятий, о правилах группы и ожиданиях от участников, об условиях прекращения занятий в группе (добровольного ухода или исключения).
- Информация о целях программы для ее участников и группы в целом.

- Перед началом занятий каждый родитель получает «памятку для родителей», где освещены возрастные особенности детей, вопросы организации занятий (что необходимо для занятий, условия безопасности детей), темы занятий.

### **Отбор детей в группу**

Детей в группу рекомендуется отбирать (с целью безопасности и получения динамики) по следующим параметрам:

1. Дети, чьи социальные умения развиты примерно на одном уровне (социально уверенные *или* менее уверенные дети).
2. Дети с разницей в возрасте не более двух лет.
3. Дети чувствительные к социальным воздействиям, впечатлительные и умеющие рассуждать.
4. Хорошо, чтобы в группе были и мальчики и девочки, дети разных культур, различных религиозных ориентаций и национальностей.

### **В группу лучше не включать:**

1. Детей, которые включены в тесное семейное взаимодействие (братьев и сестер).
2. Детей, находящихся в пограничном психическом состоянии, которым требуется помощь психоневролога (с этими детьми полезнее заниматься индивидуально либо собрать из них особую группу по конкретной проблеме.)
3. Детей, переживающих в настоящий момент психическую травму (развод родителей, смерть другого человека, разлуку с одним из родителей).
4. Детей, переживших насилие.
5. Чрезмерно агрессивных или жестоких детей.

Программа реализуется в условиях общеобразовательной школы (образование повышенного уровня). Занятия организованы в форме тренингов. Продолжительность занятий 35-40 минут. Периодичность занятий 1 занятие в неделю. Всего часов:

- 1 классы – 33 часа;

- 2 классы – 33 часа;

- 3 классы – 33 часа;

- 4 классы – 33 часа;

Итого: 132 часов.

### Структура и процесс занятий

Соблюдение структурных моментов занятия, учет настроения участников группы, наконец, интонации, которые мы используем, формулируя даже незначительные высказывания, - все это задает модель поведения для остальных участников группы. Групповая форма работы отличается от монологической формы лекции или урока тем, что самой своей процедурой «запускает» отношения между всеми участниками группы. Технология работы направлена на использование в работе процессов групповой динамики.

Чтобы процесс занятий был таким же терапевтичным, как их содержание необходимо соблюдать важные моменты.

#### 1. Групповые занятия имеют повторяющуюся структуру:

- Приветствие.
- Введение и напоминание правил (правила определяют представления о приемлемом и неприемлемом поведении, и ответственность за выбор правил и их соблюдение лежит на ведущем, который сам демонстрирует *уважение к другим*: не перебивать, не допускать окриков и неуважительных обращений, например, по фамилии).
- Разминка (это обычно двигательное или коммуникативное упражнение, цель которого – собрать внимание ребят, настроить на работу). Разминки как бы вводят в тему, но предлагают ее в «облегченном» ключе. Они направляют внимание ребят друг на друга и этим дают сигнал о том, что это не обычный урок, *а занятие группы*.
- Работа по теме занятия.
- Ритуал прощания (который выбирается ребятами на первом занятии или предлагается ведущим, и соблюдается на протяжении всего курса занятий в данной группе).

## *2. Правила, которыми важно руководствоваться самому ведущему:*

- Поощряйте ребят говорить о себе. Задавайте вопросы типа: «Толик, а ты что об этом думаешь?» Если никто не может начать разговор, начинайте с себя.
- Поощряйте попытки, а не результаты. «Таня, я видела, как много сил ты приложила, выполняя задание! Меня это впечатлило!»
- Поощряйте ребят делиться чувствами, а не мыслями. Большинство детей не различают чувства и мысли. Чтобы помочь им постепенно разобраться в этом, просите говорить о своих чувствах: «Тебя это огорчило, Света?» «Ты обиделась на него, Маша?» «Что ты чувствовал, коля, когда он с тобой так разговаривал?»
- Берите ответственность за свои ошибки и промахи и говорите об этом ребятам: «Ребята, я не предупредила ваших родителей заранее о том, что понадобятся подушки, и вот теперь их нет! Это моя вина!». По-видимому, это единственный способ научить детей не бояться собственных промахов и ошибок. Своим поведением вы показываете, что хотя вы несовершенны, но готовы становиться лучше. Вы понимаете, что они тоже несовершенны, и цените их честность и ответственность гораздо выше, чем их стремление «выглядеть образцово». Такое поведение требует известного мужества. Однако, дети оценят его по достоинству и начнут подражать вам.

### **Методы, позволяющие на занятиях усвоить вышеназванные умения и навыки:**

- работа с образами (рисование, лепка, создание бумажных скульптур);
- работа с телом (движение, физическое упражнение, танец, поединок на старых газетах и т.д.);
- рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов;
- ролевые игры;
- метод совместных проектов;
- беседа.

### Предполагаемый результат:

- у детей развивается важнейшее социальное чувство принадлежности к группе;
- дети учатся слушать друг друга и давать друг другу пространство в рамках занятия;
- учатся говорить о том, что они считают важным;
- самое главное, что они свыкаются с мыслью - то, что их волнует, может быть важным и для остальных членов группы;
- дети учатся поддерживать и понимать друг друга;
- решаются проблемы дисциплины и внимания.

### Календарно-тематическое планирование 1 класс (1 год обучения)

№ занятия	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения занятия	
			По плану	Фактически
1	Диагностические мероприятия	3		
2	Знакомство	1		
3	Что такое чувства?	2		
4	Делимся чувствами	2		
5	Я такой разный	2		
6	Я - особенный	1		

7	Что мне нравится.	1		
8	Какое бывает время (на то, что мне нравится)	2		
9	Время – пространство для встреч	1		
10	Ценности	2		
11	Что мне не нравится	1		
12	Нравится – не нравится	1		
13	О дружбе и о друзьях	1		
14	О дружбе и о друзьях	1		
15	Такие разные друзья	1		
16	Знакомство	1		
17	Что мешает дружбе	2		
18	Просим прощения	1		
19	Помогаем сами и принимаем помощь	1		
20	Я – член команды, на меня можно	1		

	положиться			
21	Прощальное	1		
22	Я и Другой, не похожий на меня.	2		
23	Другой – не значит плохой	2		
24	Мы похожи	1		
25	Мы – миротворцы!	1		
26	Мы разные, - и это здорово!	1		
27	Диагностические мероприятия	3		
	<b>Всего часов:</b>	<b>33</b>		

**Календарно-тематическое планирование 2класс (2 год обучения)**

<b>№ занятия</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	
			<b>По плану</b>	<b>Фактически</b>

1	Могу и делаю	1		
2	Зачем нужна ответственность?	1		
3	Ответственность: шаг за шагом.	1		
4	Ответственность в школе	1		
5	Я в ответе за свой выбор	1		
6	Как мы сами изменили жизнь вокруг	1		
7	Гнев – одно из наших чувств	1		
8	Мой гнев	1		
9	Сколько у меня гнева?	1		
10	Когда дразнят	1		
11	Почему люди дразнятся?	1		
12	Чтобы не обидеться	1		
13	Мы – укротители гнева	1		
14	Безопасное место	1		

15	Путешествие в страшную сказку	1		
16	Будем бояться вместе	1		
17	Для чего нужен страх?	1		
18	Сташно- смешно – не страшно	1		
19	Фантазии и реальность	1		
20	Школьные страхи	1		
21	Страны и границы	1		
22	Вражда или толерантность?	1		
23	Мы – часть чего-то	1		
24	Наши национальные «изюминки»	1		
25	Мы любим поесть	1		
26	Толерантность – это...	2		
27	Диагностика	2		
28	Завершение	1		

29	Подведение итогов	2		
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>		

**Календарно-тематическое планирование 3 класс (3 год обучения)**

<i>№ занятия</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Дата проведения занятия</i>	
			<i>По плану</i>	<i>Фактически</i>
1	Строим тело	1		
2	Как я воспринимаю мир. Изучаем руки	1		
3	Я умею двигаться	2		
4	Забота о теле – это забота о себе	1		
5	Портрет в полный рост	1		
6	Любимый праздник	2		
7	Как просто делать подарки	1		
8	Дорога к празднику	1		
9	Праздник, ожидание праздника	2		

10	Бесконечный праздник	1		
11	Радости и ценности	2		
12	Я готовлюсь к празднику	1		
13	Как просто делать подарки	1		
14	Отношения, которые мне нравятся	1		
15	Что я знаю о другом	1		
16	Кто я?	1		
17	Мой стиль	1		
18	Путешествие на космическом корабле	1		
19	Подготовка к полету	1		
20	Полет на космическом корабле	1		
21	Планеты и орбиты	2		
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>		

**Календарно-тематическое планирование 4 класс (4 год обучения)**

<b>№ занятия</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	
			<b>По плану</b>	<b>Фактически</b>

1	Я и мое	1		
2	Моя собственность	1		
3	Вещи мои и чужие	1		
4	Мое – чужое - общее	1		
5	Моя и чужая территория	1		
6	Вещи в моей жизни	1		
7	Печальная история	1		
8	Цвет печали	1		
9	Как расстаются люди	1		
10	Лес печали	1		
11	Когда мне грустно	1		
12	Памятные вещи	1		
13	Печаль и радость	1		
14	Герои и идеалы	1		

15	Мальчики и девочки: как мы растем	1		
16	Мальчики и девочки: два мира	1		
17	Я – девочка. Я - мальчик	1		
18	Наши различия: правда и стереотипы	1		
20	О дружбе мальчиков и девочек	1		
21	Мы – стилисты, или настоящий мужчина и прекрасная дама	1		
22	Секреты мальчиков и девочек	1		
23	Непростые вопросы	1		
24	Будем беречь друг друга	1		
25	Заключительное	1		
26	Мой класс - мои друзья	1		
27	Жизненные навыки: история обучения	1		
28	Азбука настроений	1		

29	Подари другому радость	1		
30	Спор и ссора	1		
31	Поговорил бы кто со мной	1		
32	Подумай о других	1		
33	Как хорошо, что все мы здесь сегодня собрались	1		
34	Диагностика	2		
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

#### Список литературы:

1. «Жизненные навыки» тренинговые занятия с младшими подростками, 5-6 класс под ред. С.В. Кривцовой, М. 2012, изд. Генезис
2. «Жизненные навыки» уроки психологии в 1 классе под ред. С.В. Кривцовой, М. 2001, изд. Генезис
3. «Жизненные навыки» уроки психологии в 3 классе под ред. С.В. Кривцовой, М. 2004, изд. Генезис
4. «Жизненные навыки» уроки психологии в 4 классе под ред. С.В. Кривцовой, М. 2005, изд. Генезис
5. «Жизненные навыки» уроки психологии во 2 классе под ред. С.В. Кривцовой, М. 2002, изд. Генезис
6. «Тренинг жизненных навыков» под. ред. Шадуры
7. «Тропинка к своему Я», 1-4 класс, О.В. Хухлаева, М. 2006, изд. Генезис

8. «Уроки общения для младших подростков», Н.П. Слободяник
9. Авидон И., Гончукова О. «100 разминок, которые украсят ваш тренинг», С-П. 2010, изд. Речь
10. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 4, М. 2002, изд. Генезис
11. Фоппель К.«Групповая сплоченность», М. 2010, изд. Генезис
12. Фоппель К.«Как научить детей сотрудничать?», часть 3, М. 1998, изд. Генезис
13. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 1, М. 2000, изд. Генезис
14. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 2, М. 2001, изд. Генезис
15. Чуричков А., Снегирев В., «Копилка для тренера», сборник разминок, необходимых в любом тренинге, С-П. 2007, изд. Речь