

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
основное общее образование
«Жизненные навыки»
для учащихся 7 - 8 класса
на 2024 — 2026 учебный год
(срок реализации программы 2 года)

Составители:
Момот Светлана Викторовна
педагог психолог

Кулунда 2024

Рабочая программа составлена на основе программы «*Жизненные навыки*». Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы под редакцией С.В. Кривцовой, Москва, «Генезис», 2020

Пояснительная записка: курс предназначен для адаптации учащихся 11-13 лет к средней школе, повышения самооценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности. Программа «Жизненные навыки» посвящена тому, как устроена жизнь. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В ходе реализации программы, создаются условия, которые помогут младшим подросткам адаптироваться к миру, лучше узнать и понять себя, освоить жизненные навыки и социальные умения. Под руководством педагога-психолога дети 11-13 лет в течение всего года, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Все занятия проводятся в форме тренинга.

Цель программы: создание среды психологической безопасности, развитие умения выстроить доверительные отношения с людьми, закрепление и развитие основных жизненных умений, приобретенные в начальной школе.

Задачи:

- создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
- 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;
- создать условия для развития навыков разрешения конфликтов;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Ожидаемые результаты

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате подросток будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
- Под руководством психолога определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). - Делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить, в предложенных ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения,	- Уметь высказывать свое мнение; - Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир; - Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога; - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; - Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста); - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	- Принимать самого себя и других людей; - Развивать чувства переживания и сочувствия; - Умения идти на компромисс; - Навыки саморегуляции; - Умения различать типы темперамента; - Позитивного самоотношения при обогащении черт характера

Содержание курса в пятом классе

Тема 1. Я - ты - группа. (6 занятий) в рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Именно в этой теме собраны те идеи, умения, благодаря которым можно обращаться к остальным темам программы.

Тема 2. Мы – пятиклассники! (4 занятия) в процессе занятий ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней. Какие-то изменения им нравятся, какие-то не очень, и чтобы двигаться дальше, важно определить свое отношение к происходящему, понять, что им хотелось бы изменить и какие ресурсы они могут использовать. Вся работа по этой теме направлена на поиск таких ресурсов. В процессе работы у ребят есть возможность найти безопасное место в школе, чтобы в изменившемся мире, полном забот и тревог, было на что опереться, куда прийти или хотя бы обратиться мысленным взором. Также обращаем внимание ребят на ценность их собственного опыта обучения в этой школе.

Тема 3. Учимся общаться. (7 занятий) в эту тему включены развивающие игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Задача этой темы - дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как искажается информация. Подростки учатся понимать, какие барьеры в общении возникают, как можно с ними справиться, и кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения. Ребята учатся прислушиваться к себе, к другому и получают опыт невербального взаимодействия. От общения с партнером переходим к общению в группе.

Тема 4. Конкуренция или сотрудничество? (7 занятий) на этом этапе начинаем формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Задача в том, чтобы научить ребят более осознанно воспринимать конфликтные ситуации. В безопасной ситуации тренинга дается возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростки могут применять как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Здесь разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе ищем стратегии поведения, нужные слова, способы существования в конфликте, закрепляя и отработывая необходимые навыки.

Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. (10 занятий) это одна из ключевых тем программы. Основная цель этой темы – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Сначала обращаем внимание на то, что чем-то все мы похожи, но многое отличает нас друг от друга. Затем исследуем опыт подростков, касающийся столкновению с знакомостью других людей, с тем, что сложно принять в других. Для этого мы обращаемся к чувствам, которые возникают у ребят при

встрече с людьми, отличающимися от них, исследуем эти чувства. Работаем со стереотипами, возникающими при столкновении с другим образом жизни, другими ценностями.

Тематическое планирование 5 класс.

№ занятия	Тема	Количество часов
Я – ты – группа		
1.	Правила и безопасность	1
2.	Продолжаем знакомиться	1
3.	Наши чувства	1
4.	Говорим о своих чувствах	1
5.	Мое тело	1
6.	Личное пространство	1
Мы-пятиклассники		
7.	Нравится-не нравится в средней школе	1
8.	Мы-исследователи!	1
9.	День пятиклассника	1

10	Такие разные школы: начальная и средняя	1
Учимся общаться		
11	Начинаем общаться	1
12	Я и Ты – действуем вместе	1
13	Общаемся без слов	1
14	Доверие и взаимодействие в группе	1
15	Мы – команда?	1
16	Даем место другому и отстаиваем свое место	1
17	Просто скажи: «Нет!»	1
Конкуренция или сотрудничество?		
18	Что такое конфликт?	1
19	Причины конфликтов	1
20	Наши чувства в конфликте	1
21	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1

22	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	1
23	Конфликт? Отлично!	1
24	Конфликты проходят, отношения остаются.	1
«Другие». Проблемы подростковой толерантности¹		
25	Уникальность и различия.	1
26	Уникальность и различия.	1
27	«Другие» в нашей жизни.	1
28	«Странные» люди.	1
29	Разные нормы и правила	1
30	Разные нормы и правила	1
31	Ярлыки и стереотипы	1
32	Стереотипы и предрассудки	1
33	Как жить в мире различий	1
34	Итоговое занятие по курсу	1

Итого: 34 часа

Содержание курса в шестом классе

Тема 1. Мои друзья. (7 занятий). В рамках этой темы ставятся задачи создание атмосферы психологической безопасности, получение нового эмоционального опыта, связанного с переживанием отношений, т.к. дружба, друзья, играют в жизни 12 - летнего подростка огромную роль. Именно в этом возрасте появляется «лучший друг» («лучшая подруга»), появляется первый опыт близких отношений со сверстниками, который может быть очень разным: от доверия, чувства защищенности до ревности, обиды, одиночества...

Тема 2. Я – взрослый? (10 занятий). Эта тема весьма актуальна для подростков. Цель занятий – актуализировать представления подростков о мире взрослых, дать возможность попробовать себя в роли взрослого, актуализировать образ желаемого будущего, познакомить с понятием «ответственность». Важно научиться анализировать собственный стиль принятия решения и нести ответственность за него.

Тема 3. Наши сильные чувства. (8 занятий). Подростковый возраст отличается особой чувствительностью, когда эмоции буквально «хлещут через край», родители и педагоги вздыхают: «Этот подростковый кризис!». За этим «кризисным» поведением стоят эмоции и чувства, которые подростку не удастся ни сдержать, ни выразить не обидным для других способом. Цель: создать условия для обращения подростков к собственному миру чувств, осознание важности всех чувств без исключения, обучить способам их безопасного выражения.

Тема 4. Кто я? (9 занятий). Важной стороной личности подростка в этот период является стремление к самопознанию. В теме много уделяется работе с метафорами образа «Я», вооружаем их инструментарием для самопознания своего уникального внутреннего мира. Цель: дать возможность почувствовать особенности своей личности, получить новый эмоциональный опыт обращения к своему внутреннему миру.

Тематическое планирование 6 класс.

№ занятия	Тема	Количество часов
Мои друзья		

1	Начинаем говорить о друзьях	1
2	Отношения в паре	1
3	Понимаем друг друга	1
4	Третий лишний?	1
5	Обида	1
6	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества	1
7	Здорово быть друзьями!	1
Я – взрослый?		
8	Мир взрослых	1
9	Ярмарка	1
10	Деньги во взрослом мире	1
11	Мой взрослый мир	1
12	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1
13	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1
14	Взрослые роли	1

15	Я в ответе за своё будущее	1
16	Ответственность и принятие решений	1
17	Осознание своих предпочтений	1
Наши сильные чувства		
18	Зачем нам чувства?	1
19	Как я выражаю свои чувства?	1
20	Способы выражения чувств	1
21	Способы выражения чувств	1
22	Ресурсы тревоги	1
23	Наши страхи	1
24	Печаль	1
25	Радость	1
Кто я?		
26	Какой бывает характер?	1
27	Какой я?	1

28	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других	1
29	Моё имя и мой характер	1
30	Я глазами других. Мои ресурсы	1
31	Метафоры моего характера	1
32	Учимся ценить себя	1
33	Учимся ценить себя	1
34	Итоговое занятие по курсу	1
Итого: 34 часа		

**Материально-техническое обеспечение
образовательного процесса**

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) /
С. В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2020
2. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы); система работы с детьми, родителями, педагогами/авт.-сост.
С.А.Коробкина.-Изд.3-0е,имспр.-Волгоград:Учитель.-261с.
3. Канцелярские принадлежности, компьютерная техника.