

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №38
с углубленным изучением отдельных предметов»**

Рассмотрено и принято
на заседании
Педагогического совета
протокол № 7
от 27 августа 2020г.



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №38»
Е.В. Васин
Приказ №89-р от 29 августа 2020

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Жизненные навыки»

направление: социальное

5,6,7,8,9,10 классы

Срок реализации: 1 год, 17,5ч.

Составитель: Малахова Н.Н.,
педагог-психолог

Барнаул, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы «Жизненные навыки»

В содержании начального образования до сих пор существует определенный дисбаланс между развитием рационального и эмоционального интеллекта, последнему уделяется недостаточно внимания. По сути, эмоциональный интеллект детей, их социальная компетентность не являются объектами направленного развития в рамках школьного обучения, так как традиционно считается, что место этим проблемам – в семейном воспитании. В стабильном обществе социальные и жизненные навыки естественным образом транслируются ребенку семьей или формируются в процессе наблюдения за поведением взрослых.

Программа «Жизненные навыки» интересна уже тем, что формирует жизненные задачи возраста знакомит с ними детей и родителей, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи, и, наконец, предполагает наиболее адекватные способы решения. Эта программа – первая ступень систематической работы по предупреждению противоправного и асоциального поведения, которую обязательно должна проводить школа.

Под руководством ведущего-психолога дети в течение всей начальной школы, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Новизной данной работы является не только систематическое следование логике эмоций в содержании занятий, но также использование этой логики как основы для выбора тем и навыков.

Актуальность: курс актуален для адаптации учащихся 11-16 лет к средней школе, повышения самооценки личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности.

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;

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;

создать условия для развития навыков разрешения конфликтов;

передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Отличительными особенностями программы «Жизненные навыки» является то, что она посвящена не столько навыкам, сколько 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 тренинговой форме.

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- формировать адекватную самооценку
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексию

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;

- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Метапредметные УУД

- Учиться 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.

Планируемые результаты

В процессе освоения материалов ученик получает знания о характере взаимоотношений с другими людьми, что становится предпосылкой воспитания доброжелательного и заботливого отношения к людям, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, сочувствия, толерантности, формирования нравственного сознания младшего школьника.

У учащихся будут сформированы:

- положительная мотивация и познавательный интерес к труду, к изучению школьных предметов;
- уважительное отношение к людям труда, к разным профессиям;
- внимательное отношение к красоте окружающего мира, к многообразию природы;
- эмоционально-ценностное отношение к результатам труда.
- правильно и аккуратно организовать своё пространство;
- понимать значение бережливости
- ценить и принимать базовые ценности труда

Содержание курса

Класс: 5«Я начинаю меняться»

Помочь подросткам осознать свои изменения, мотивировать их к позитивному самоизменению, способствовать успешной психологической

адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе. Основные разделы: личностные навыки, социальные навыки, навыки решения проблем, поведенческие навыки

6 класс «Я повзрослел»:

Помочь подросткам осознать свои индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявление агрессии. Основные разделы: личностные навыки, социальные навыки, навыки решения проблем, поведенческие навыки

7 класс «Я и другие»:

Обучать подростков понимать себя и других людей, содействовать оптимизации общения подростков с окружающими. Основные разделы: личностные навыки, социальные навыки, навыки решения проблем, поведенческие навыки

8 класс «Познаю себя»:

Содействовать расширению самосознания подростков, предоставить возможность подросткам рефлексии собственного поведения. Основные разделы: личностные навыки, социальные навыки, навыки решения проблем, поведенческие навыки

9 класс «Мир начинается с меня»:

Способствовать развитию социального интеллекта подростков, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия. Основные разделы: личностные навыки, социальные навыки, навыки решения проблем, поведенческие навыки

10 класс « я становлюсь взрослым»:

Способствовать развитию социального интеллекта, коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей, навыков эффективного взаимодействия. Основные разделы: личностные навыки, организационные навыки, навыки решения проблем, социальные навыки, навыки общения

Тематическое планирование

Класс: 5

№ п/п	Название темы	Количество часов
Личностные навыки		5
1-2	Что такое пятый класс	1
3-4	Зачем человеку занятия психологией?	1
5-6	Кто я, какой я?	1
7-8	Я могу	1
9-10	Мои цели	1
Социальные навыки		6
11-12	Адаптация к новой роли	1
13-14	Понимаем ли мы друг друга	1

15-16	Дружба	1
17-18	Общение	1
19-20	Конфликты в классе и вне его	1
21-22	Мой класс	1
Навыки решения проблем		3
23-24	Трудные ситуации научат меня	1
25-26	Я и мои колючки	1
27-28	Чувства бывают разные	1
Поведенческие навыки		3,5
29-30	Я не одинок в этом мире	1
31-32	Познавая себя, познаешь других	1
33	Мир эмоций	0,5
34-35	Мои жизненные навыки	1

Класс: 6

№ п/п	Название темы	Количество часов
Личностные навыки		4
1-2	Я повзрослел	1
3-4	Какой я?	1
5-6	Мои способности	1
7-8	Мои цели	1
Поведенческие навыки		4
9-10	У меня появилась агрессия	1
11-12	Зачем человеку нужна уверенность в себе	1
13-14	Уверенность и самоуважение	1
15-16	Я не зависим	1
Социальные навыки. Навыки общения		5
17-18	Общение	1
19-20	Учимся договариваться	1
21-22	Толерантность	1
23-24	Что такое конфликт	1
25-26	Отношения со взрослыми	1
Поведенческие навыки		4,5
27-28	Трудные ситуации могут научить меня	1
29-30	Мир эмоций	1
31-32	Ценности и их роль в жизни человека	1
33-34	Мои главные ценности	1
35	Мои навыки жизнестойкости	0,5

Класс: 7

№	Название темы	Количество
---	---------------	------------

п/п		часов
Личностные навыки		6
1-2	Зачем мне нужна психология	1
3-4	Знаю ли я себя	1
5-6	Что такое личность	1
7-8	Мой характер	1
9-10	Ценности и мотивация	1
11-12	Мир эмоций	1
Организационные навыки		2
13-14	Я независим	1
15-16	Мои цели	1
Социальные навыки. Навыки общения		5
17-18	Общение в моей жизни	1
19-20	Мой класс	1
21-22	Толерантность	1
23-24	Конфликты и их решение	1
25-26	Впечатление обо мне	1
Поведенческие навыки		4,5
27-28	Эмоциональный интеллект	1
29-30	Умею ли я дружить	1
31-32	Моя первая влюбленность	1
33-34	Я учусь общаться правильно	1
35	Мои навыки жизнестойкости	0,5

Класс: 8

№ п/п	Название темы	Количество часов
Личностные навыки		5
1-2	Знаю ли я себя	1
3-4	Зачем мне психология	1
5-6	Пол как ключевой аспект	1
7-8	Настроение и его роль в моей жизни	1
9-10	Мир эмоций	1
Социальные навыки. Навыки общения		5
11-12	Стресс в жизни человека	1
13-14	Общение	1
15-16	Конфликты и их решения	1
17-18	Защита от манипуляций	1
19-20	Я независим	1
Организационные навыки		4
21-22	Мотив и его функции	1
23-24	Привычки, интересы и мечты	1

25-26	Моя индивидуальность	1
27-28	Мой характер и темперамент. Я личность	1
Поведенческие навыки		3,5
29-30	Мои ценности	1
31-32	Самооценка	1
33-34	Я учусь общаться правильно	1
35	Мои навыки жизнестойкости	0,5

Класс: 9

№ п/п	Название темы	Количество часов
Личностные навыки		4
1-2	На пороге взрослой жизни	1
3-4	Мое «Я»	1
5-6	Я независим	1
7-8	Мои ценности	1
Социальные навыки. Навыки общения		4
9-10	Я в мире других	1
11-12	Конфликты и их решения	1
13-14	Мы-команда	1
15-16	Мотивация	1
Навыки решения проблем		5
17-18	Мир эмоций	1
19-20	Трудные ситуации учат меня	1
21-22	Я и друзья	1
23-24	Уверенное и неуверенное поведение	1
25-26	Чувство собственного достоинства	1
Организационные навыки		4,5
27-28	Мои планы на будущее	1
29-30	Моя первая любовь	1
31-32	Стрессовые ситуации и их преодоление	1
33-34	Я учусь общаться правильно	1
35	Мои навыки жизнестойкости	0,5

Класс: 10

№ п/п	Название темы	Количество часов
Личностные навыки		5
1-2	Первые впечатления о старшей школе	1
3-4	Я индивидуален	1
5-6	Мои ценности	1
7-8	Мотивация в жизни человека	1

9-10	Мир эмоций	1
Социальные навыки. Навыки общения		5
11-12	Дружба и Любовь	1
13-14	Общение	1
15-16	Решение конфликтов или их избегание	1
17-18	Мой класс, моя команда	1
19-20	Толерантность	1
Организационные навыки		4
21-22	Мои планы на будущее	1
23-24	Трудности выбора пути	1
25-26	Самооценка и лидерство	1
27-28	Технология успеха	1
Навыки решения проблем		3,5
29-30	Стресс	1
31-32	На пороге взрослой жизни	1
33-34	Я учусь общаться правильно	1
35	Мои навыки жизнестойкости	0,5

Литература:

1. Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник,
2. Е. С. Андрианова, Д. А. Науменко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
3. Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадурь. – Спб.: Речь, 2005.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
6. 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, 2012