

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат среднего общего образования села Уэлен»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

*М.С. Самаскина*  
*Горюева*  
Протокол № 1  
*29.08.2022*

«Согласовано»

Заместитель директора по УМР

*Ондар / Ондар А.Х.*  
«30» 08 2022 г.  
*протокол № 1*

«Утверждено»

И. о. директора МБОУ

«Ш-ИСОО с.Уэлен»

*М.С. Самаскина*  
Приказ № *01.05/126-1*  
*29.08.2022*



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### факультативного курса «Жизненные навыки»

для 5 класса 2022-2023 учебного года

педагога-психолога Тищенко Т.М.

Рабочая программа составлена на основе программы авторского коллектива С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой, О.И. Ероновой, Е.А. Поярковой «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы./ Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва.

Количество занятий в год - 34 часа.

Периодичность занятий 1 раз в неделю.

с. Уэлен, 2022

**Актуальность:** курс актуален для адаптации учащихся 11-13 лет к средней школе, повышения самооценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности.

В центре внимания находятся основные жизненные проблемы младших подростков: адаптация к средней школе, общение, разрешение конфликтных ситуаций, обхождение с чувствами, проблемы взросления, самопознания, толерантности и другие.

### **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.

### **1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности по факультативному курсу «Жизненные навыки» в 5 классе.**

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.

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 результаты | Личностными результатами освоения курса является формирование следующих умений:<br>- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).<br>- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников |
|-----------------------|--|

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | группы и психолога, как поступить.  |
| Предметные результаты     | Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать самого себя и других людей;</li> <li>- Позиции школьника;</li> <li>- Сплоченности детского коллектива;</li> <li>- Чувства переживания и сочувствия;</li> <li>- Умений идти на компромисс;</li> <li>- Навыков саморегуляции;</li> <li>- Умения различать типы темперамента;</li> <li>- Позитивного самоотношения при обогащении черт характера.</li> </ul>   |
| Метапредметные результаты | Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):<br><u>Регулятивные УУД:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога;</li> <li>- Учиться высказывать свое мнение;</li> <li>- Учиться работать по предложенному психологом плану;</li> <li>- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;</li> </ul> <u>Познавательные УУД:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;</li> <li>- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;</li> <li>- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</li> </ul> <u>Коммуникативные УУД:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);</li> <li>- Слушать и понимать речь других;</li> <li>- Пересказывать текст;</li> <li>- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</li> </ul> |

## 2. Содержание курса «Жизненные навыки» в 5 классе

Содержанием программы «Жизненные навыки» являются основные жизненные проблемы младших подростков: адаптация к средней школе, общение, разрешение конфликтных ситуаций, обхождение с чувствами, проблемы взросления, самопознания и толерантности.

Содержание курса состоит из 5 разделов:

**Раздел 1. Я – ты – группа** (8 занятий). В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы.

Темы занятий: Правила и безопасность. Продолжаем знакомиться. Наши чувства. Говорим о своих чувствах. Познай самого себя. Мое тело. Личное пространство. Коллаж.

**Раздел 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.

Темы занятий: Нравится - не нравится в средней школе. Мы - исследователи! День пятиклассника. Такие разные школы: начальная и средняя.

**Раздел 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.

Темы занятий: Начинаем общаться. Я и Ты – действуем вместе. Общаемся без слов. Доверие и взаимодействие в группе. Мы- команда? Даем место другому и отстаиваем свое место. Просто скажи: «Нет!».

**Раздел 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 отрабатывая необходимые навыки.

Темы занятий: Что такое конфликт? Причины конфликтов. Наши чувства в конфликте. Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества. Тренируем конструктивное поведение в конфликте. Конфликт? Отлично! Конфликты проходят, отношения остаются.

**Раздел 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.** (8 занятия). 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 инаковостью 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.

Темы занятий: Уникальность и различия. «Другие» в нашей жизни. «Странные» люди. Разные нормы и правила. Ярлыки и стереотипы. Стереотипы и предрассудки. Мои друзья. Как жить в мире различий.

**3.Календарно-тематическое планирование  
5 класс**

| № п/п | Тема занятия   | Кол-во часов | Дата план | Дата факт |
|-------|--|--------------|-----------|-----------|
|       | <b>Тема 1. Я – ты – группа</b>                           | <b>8</b>     | ===       | ===       |
| 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            |           |           |
| 7     | Познай самого себя                                       | 1            |           |           |
| 8     | Коллаж   | 1            |           |           |
| =     | <b>Тема 2. Мы-пятиклассники</b>                          | <b>4</b>     | ===       | ===       |
| 9     | Нравится-не нравится в средней школе                     | 1            |           |           |
| 10    | Мы-исследователи!  | 1            |           |           |
| 11    | День пятиклассника                                       | 1            |           |           |
| 12    | Такие разные школы: начальная и средняя                  | 1            |           |           |
| =     | <b>Тема 3. Учимся общаться</b>                           | <b>7</b>     | ===       | ===       |
| 13    | Начинаем общаться.                                       | 1            |           |           |
| 14    | Я и Ты – действуем вместе                                | 1            |           |           |
| 15    | Общаемся без слов  | 1            |           |           |
| 16    | Доверие и взаимодействие в группе                        | 1            |           |           |
| 17    | Мы- команда?   | 1            |           |           |
| 18    | Даем место другому и отстаиваем свое место               | 1            |           |           |
| 19    | Просто скажи: «Нет!»                                     | 1            |           |           |
| =     | <b>Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?</b>           | <b>7</b>     | ===       | ===       |
| 20    | Что такое конфликт?                                      | 1            |           |           |
| 21    | Причины конфликтов                                       | 1            |           |           |
| 22    | Наши чувства в конфликте                                 | 1            |           |           |
| 23    | Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества. | 1            |           |           |
| 24    | Тренируем конструктивное поведение в конфликте           | 1            |           |           |

|    |  |          |            |            |
|----|--|----------|------------|------------|
| 25 | Конфликт? Отлично!   | 1        |            |            |
| 26 | Конфликты проходят, отношения остаются.                      | 1        |            |            |
| =  | <b>Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности</b> | <b>8</b> | <b>===</b> | <b>===</b> |
| 27 | Уникальность и различия                                      | 1        |            |            |
| 28 | «Другие» в нашей жизни.                                      | 1        |            |            |
| 29 | «Странные» люди  | 1        |            |            |
| 30 | Разные нормы и правила                                       | 1        |            |            |
| 31 | Ярлыки и стереотипы  | 1        |            |            |
| 32 | Стереотипы и предрассудки                                    | 1        |            |            |
| 33 | Мои друзья   | 1        |            |            |
| 34 | Как жить в мире различий                                     | 1        |            |            |

### 3. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

С. В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) / Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012.

Крюкова С.В. Злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / . – М.: Генезис, 2000.

Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам/ Под редакцией Н.П. Майоровой.- СПб.: Издательство «Образование – Культура». 2002.

Мищенко Л.В. 36 занятий для будущих отличников. Методическое пособие, 5 класс. –М.: Издательство РОСТ, 2012.

Мищенко Л.В. 36 занятий для будущих отличников. Рабочая тетрадь для 5 класса, часть 1. –М.: Издательство РОСТ, 2012.

Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. / Фопель. - М.: Генезис, 2001.