

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

«Рассмотрено»

Руководитель МО

/_____
Протокол № 3
от 30.12.2021

«Согласовано»

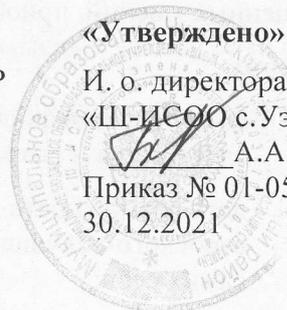
Заместитель директора по УМР

Саая / Э.В.Саая
« 30 » 12 2021 г.

«Утверждено»

И. о. директора МБОУ
«Ш-ИСОУ с.Уэлен»

А.А.Бобякова
Приказ № 01-05/360 от
30.12.2021



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультативного курса «Жизненные навыки»

для 5 «А», 5 «Б» классов на 2 полугодие 2021-2022 учебного года

педагога-психолога Тищенко Т.М.

Рабочая программа составлена на основе программы «Жизненные навыки» под редакцией С.В.Кривцовой. Уроки психологии в 5-6 классе составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки.

Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы./ Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва.

Всего часов в полугодие - **18 ч.**

Всего часов в неделю- **1 ч.**

Актуальность: курс актуален для адаптации учащихся 11-13 лет к средней школе, повышения самооценности 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.

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.

К концу изучения курса у учащихся будут сформированы универсальные учебные действия: личностные УУД, метапредметные УУД, предметные УУД.

Учащиеся научатся:

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- 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.
- 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.

Учащиеся могут научиться:

- 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

2. Содержание курса 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 тем:

Тема 1. Я – ты – группа (3 занятия). В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы.

Темы занятий: Правила и безопасность. Говорим о своих чувствах. Личное пространство.

Тема 2. Мы – пятиклассники! (3 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! Такие разные школы: начальная и средняя.

Тема 3. Учимся общаться. (4 занятия). 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. Доверие и взаимодействие в группе. Просто скажи: «Нет!».

Тема 4. Конкуренция или сотрудничество? (4 занятия). 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. Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества. Тренируем конструктивное поведение в конфликте. Конфликты проходят, отношения остаются.

Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. (4 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. Разные нормы и правила.

3. Календарно-тематическое планирование 5 «А» класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	Тема 1. Я – ты – группа	3	===	===
1	Правила и безопасность	1	13.01	
2	Говорим о своих чувствах	1	20.01	
3	Личное пространство	1	27.01	
	Тема 2. Мы-пятиклассники	3	===	===
4	Нравится-не нравится в средней школе	1	03.02	
5	Мы-исследователи!	1	10.02	
6	Такие разные школы: начальная и средняя	1	17.02	
	Тема 3. Учимся общаться	4	===	===
7	Начинаем общаться.	1	24.02	
8	Я и Ты – действуем вместе	1	03.03	

9	Доверие и взаимодействие в группе	1	10.03	
10	Просто скажи: «Нет!»	1	17.03	
	Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?	4	===	===
11	Что такое конфликт? Причины конфликтов	1	24.03	
12	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1	07.04	
13	Тренируем конструктивное поведение в конфликте	1	14.04	
14	Конфликты проходят, отношения остаются.	1	21.04	
	Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности	4	===	===
15	Уникальность и различия.	1	28.04	
16	«Другие» в нашей жизни.	1	05.05	
17	Разные нормы и правила	1	12.05	
18	Как жить в мире различий	1	19.05	
	ВСЕГО	18	===	===

**Календарно-тематическое планирование
5 «Б» класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	Тема 1. Я – ты – группа	3	===	===
1	Правила и безопасность	1	14.01	
2	Говорим о своих чувствах	1	21.01	
3	Личное пространство	1	28.01	
	Тема 2. Мы-пятиклассники	3	===	===
4	Нравится-не нравится в средней школе	1	04.02	
5	Мы-исследователи!	1	11.02	
6	Такие разные школы: начальная и средняя	1	18.02	
	Тема 3. Учимся общаться	4	===	===
7	Начинаем общаться.	1	25.02	
8	Я и Ты – действуем вместе	1	04.03	
9	Доверие и взаимодействие в группе	1	11.03	
10	Просто скажи: «Нет!»	1	18.03	

	Тема 4. Конкуренция или сотрудничество?	4	===	===
11	Что такое конфликт? Причины конфликтов	1	25.03	
12	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1	08.04	
13	Тренируем конструктивное поведение в конфликте	1	15.04	
14	Конflikты проходят, отношения остаются.	1	22.04	
	Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности	4	===	===
15	Уникальность и различия.	1	29.04	
16	«Другие» в нашей жизни.	1	06.05	
17	Разные нормы и правила	1	13.05	
18	Как жить в мире различий	1	20.05	
	ВСЕГО	18	===	===

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

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

Крюкова, Злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / . – М.: Генезис, 2000. – 208 с.

Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. 1,2,3,4 ч./ Фопель. - М.: Генезис, 2001. – 160с.