

Приложение №4 к Основной образовательной  
программе основного общего образования  
МБОУ «Знаменская СОШ»  
Орловского района Орловской области

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности по психологии  
«Жизненные навыки»  
(5 класс)**

## Пояснительная записка

Программа «Жизненные навыки» проводится в рамках внеурочной деятельности, составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 класс/Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва.

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, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. Программа занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Главный акцент в программе ставится на развитие эмоционального интеллекта ребенка, который включает в себя чувства, потребности, переживания и пристрастия, - то есть субъективный мир человеческой души. Программа формулирует 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 предполагает наиболее адекватные способы решения. В рамках программы происходит решение не столько познавательных, сколько личностных задач младших подростков.

Чувства и эмоции ребенка ставятся на первый план, в ходе прохождения данной программы формируются навыки общения, умения понимать и распознавать свои чувства.

**Новизна данной программы** определена требованиями к результатам основной образовательной программы основного общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, способностей.

**Отличительными особенностями рабочей программы по данному курсу являются:** на основе теории жизненных задач детей строится содержание кружка, постепенно дети знакомятся с необходимой информацией, которая им поможет в последствие в решении жизненных реальных ситуаций. Эти занятия отличаются тем, что имеют не учебный характер.

**Цель программы:** развитие личности ребенка, его самосознания и рефлексивных способностей

**Задачи:**

- помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к новым школьным условиям;
- 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;
- формирование и развитие навыков разрешения конфликтов.

**Срок реализации программы:** 1 год (35 ч.)

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 40 минут

**Структура занятия:** вступительная беседа, разминка, работа по теме, заключительное обсуждение.

#### **Методы и средства работы**

- Тренинговая форма
- Техника коллажа
- Работа с текстами с элементами критического мышления
- Рисование
- Ролевые игры
- Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия
- Моделирование образцов поведения
- Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы:** аудиозаписи, фломастеры, карандаши, краски, мелки, ватман, пластилин, бумага А4, А3, ноутбук, фотографии, скотч, карточки с пиктограммами и т. д.

#### **Принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего подросткового возраста.

5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

**Формы контроля:** входная, итоговая диагностика (уровень тревожности), творческие работы

В результате изучения данного курса учащиеся получают возможность формирования **личностных результатов:**

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.
- будут сформированы внутренняя позиция учащегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УДД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- учиться высказывать свое предположение (версию);
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

*Познавательные УДД:*

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога;
- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности.

*Коммуникативные УДД:*

- учиться выражать свои мысли;
- учиться объяснять свое несогласие и пытаться договориться;
- овладевать навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

К **результатам обучения** относятся *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической

деятельности), **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), **опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

## **Содержание программы**

### *Раздел I. Я – ты – группа.*

Основные задачи работы на этом этапе – создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Работа с собственными чувствами, определение безопасного места и собственных границ.

#### *Раздел Ia. «Мы – пятиклассники!» Проблемы адаптации к средней школе.*

Работа направлена на помощь детям при адаптации к средней школе. Ребята получают возможность по-новому взглянуть на свои возможности, обнаружить преимущества, которые дает переход в среднюю школу.

#### *Раздел II. Учимся общаться.*

Будут рассмотрены разные позиции в общении, навыки взаимодействия, навыки общения с разными взрослыми: границы поведения, цензурность, лексики в разных группах (родители, учителя, друзья, одноклассники). После прохождения этой темы подросток будет знать, каким навыкам ему нужно обучиться и как, какими он уже владеет и может на них опираться.

#### *Раздел III. Конкуренция или сотрудничество?*

Формирование и развитие навыков разрешения конфликтов. Показать разные стратегии поведения в конфликтах и выбрать для каждого свои. У подростков появляется новый опыт проживания конфликтных ситуаций.

#### *IV. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.*

Основная цель – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Будут рассмотрены не только «другие» сверстники, но и другие, «не мои» группировки (например, эмо, готы и т.д.), «другие» взрослые, дети. Сравнение своей и другой группы, исследование, какие группы есть в классе, в школе. Что нужно сделать, чтобы дать другим быть рядом со мной?

## **Список используемой литературы:**

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 класс / Под ред. С. В. Кривцовой. 2012 г., «Генезис», Москва.
2. Первый раз в пятый класс. Коблик Е. Г. «Генезис» 2003г., Москва
3. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. Вачков И.В. Эксмо, 2007г., Москва

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата по плану	Фактически	Коррекция
<b><i>I. Я - ты - группа</i></b>					
1.	Правила и безопасность.	1 ч.	08.09.15		
2.	Продолжаем знакомиться.	1 ч.	15.09.15		
3.	Наши чувства.	1 ч.	22.09.15		
4.	Говорим о своих чувствах.	1 ч.	29.09.15		
5.	Мое тело	1 ч.	06.10.15		
6.	Личное пространство	1 ч.	13.10.15		
7.	Коллаж	1 ч.	20.10.15		
<b><i>Ia. «Мы – пятиклассники!» Проблемы адаптации к средней школе.</i></b>					
8.	Нравится – не нравится в средней школе	1 ч.	27.10.15		
9.	Мы – исследователи!	1 ч.	10.11.15		
10.	День пятиклассника	1 ч.	17.11.15		
11.	Такие разные школы: начальная и средняя	1 ч.	24.11.15		
<b><i>II. Учимся общаться</i></b>					
12.	Начинаем общаться	1 ч.	01.12.15		
13. 14.	Я и ты действуем вместе	2 ч.	08.12.15 15.12.15		
15.	Общаемся без слов	1 ч.	22.12.15		
16.	Доверие и взаимодействие в группе	1 ч.	29.12.15		
17.	Мы – команда?	1 ч.	12.01.16		
18.	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1 ч.	19.01.16		
19.	Просто скажи: «Нет!»	1 ч.	26.01.16		
<b><i>III. Конкуренция или сотрудничество?</i></b>					
20.	Что такое конфликт?	1 ч.	02.02.15		
21.	Причины конфликтов	1 ч.	09.02.15		
22.	Наши чувства в конфликте	1 ч.	16.02.15		
23.	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1 ч.	01.03.15		
24. 25. 26.	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	3 ч.	09.03.15 15.03.15 30.03.15		
<b><i>IV. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.</i></b>					
27.	Уникальность и различия.	1 ч.	05.04.15		
28.	«Другие» в нашей жизни	1 ч.	12.04.15		
29.	«Странные» люди	1 ч.	19.04.15		

30.	Разные нормы и правила	1 ч.	26.04.15		
31. 32.	Ярлыки и стереотипы	2 ч.	03.05.15 17.05.15		
33.	Как жить в мире различий	1 ч.	24.05.15		
34. 35.	Итоговое занятие	2 ч.	30.05.15		