

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

**Рабочая программа
внеурочной деятельности по психологии
«Жизненные навыки»
(6 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 самостоятельности, 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
<i>I. Я - ты - группа</i>					
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		
<i>Iа. «Мы – пятиклассники!» Проблемы адаптации к средней школе.</i>					
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		
<i>II. Учимся общаться</i>					
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		
<i>III. Конкуренция или сотрудничество?</i>					
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		
<i>IV. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.</i>					
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		