

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30 августа 2024г.

Утверждена приказ №1 от 02.09.2024
Директор МБОУ «СОШ №55»

В.В. Блок
Пр. №1 от «30»августа 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности в 5 - 6 классах
(социальное направление)
Курс «Тренинг жизненных навыков»

Количество часов в неделю: 1 час в неделю

Срок реализации программы: 1 год

Рабочая программа составлена на основе программы «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы под редакцией С.В. Кривцовой, Москва, «Генезис», 2012

Учитель: Зиновьева Е.Н.

Кемерово, 2024

Пояснительная записка

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.

На реализацию программы отводится 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

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.

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.

Ожидаемые результаты

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
<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- 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

Содержание курса в пятом классе

Содержание курса состоит из 5 тем:

Тема 1. Я – ты – группа. (6 занятий) В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Именно в этой теме собраны те идеи, умения, благодаря которым можно обращаться к остальным темам

программы.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. (10 занятий). Это одна из ключевых тем программы. 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.

Тематическое планирование 5 класс.

№	Тема
	Я – ты – группа
1.	Правила и безопасность
2.	Продолжаем знакомиться
3.	Наши чувства
4.	Говорим о своих чувствах
5.	Мое тело
6.	Личное пространство

	Мы-пятиклассники
7.	Нравится-не нравится в средней школе
8.	Мы-исследователи!
9.	День пятиклассника
10	Такие разне школы: начальная и средняя
	Учимся общаться
11	Начинаем общаться
12	Я и Ты – действуем вместе
13	Общаемся без слов
14	Доверие и взаимодействие в группе
15	Мы – команда?
16	Даем место другому и отстаиваем свое место
17	Просто скажи: «Нет!»
	Конкуренция или сотрудничество?
18	Что такое конфликт?
19	Причины конфликтов
20	Наши чувства в конфликте
21	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.
22	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.
23	Конфликт? Отлично!
24	Конфликты проходят, отношения остаются.
	«Другие». Проблемы подростковой толерантности
25	Уникальность и различия.
26	Уникальность и различия.
27	«Другие» в нашей жизни.
28	«Странные» люди.
29	Разные нормы и правила
30	Разные нормы и правила
31	Ярлыки и стереотипы
32	Стереотипы и предрассудки
33	Как жить в мире различий
34	Итоговое занятие по курсу
	Итого: 34 часа

Содержание курса в шестом классе

Содержание курса состоит из четырех тем:

Тема 1. Мои друзья. (7 занятий). В рамках этой темы ставятся задачи создание атмосферы психологической безопасности, получение нового эмоционального опыта, связанного с переживанием отношений, т.к. дружба, друзья, играют в жизни 12 - летнего подростка огромную роль. Именно в этом возрасте появляется «лучший друг» («лучшая подруга»), появляется первый опыт близких отношений со сверстниками, который может быть очень разным: от доверия, чувства защищенности до ревности, обиды, одиночества...

Тема 2. Я – взрослый? (10 занятий). Эта тема весьма актуальна для подростков. Цель занятий – актуализировать представления подростков о мире взрослых, дать возможность попробовать себя в роли взрослого, актуализировать образ желаемого будущего, познакомить с понятием «ответственность». Важно научиться анализировать собственный стиль принятия решения и нести ответственность за него.

Тема 3. Наши сильные чувства. (8 занятий). Подростковый возраст отличается особой чувствительностью, когда эмоции буквально «хлещут через край», родители и педагоги вздыхают: «Этот подростковый кризис!». За этим «кризисным» поведением стоят эмоции и чувства, которые подростку не удастся ни сдержать, ни выразить не обидным для других способом. Цель: создать условия для обращения подростков к собственному миру чувств, осознание важности всех чувств без исключения, обучить способам их безопасного выражения.

Тема 4. Кто я? (9 занятий) Важной стороной личности подростка в этот период является стремление к самопознанию. В теме много уделяется работе с метафорами образа Я, вооружаем их инструментарием для самопознания своего уникального внутреннего мира. Цель: дать возможность почувствовать особенности своей личности, получить новый эмоциональный опыт обращения к своему внутреннему миру.

Тематическое планирование 6 класс.

№	Тема
	Мои друзья
1	Начинаем говорить о друзьях
2	Отношения в паре
3	Понимаем друг друга
4	Третий лишний?
5	Обида
6	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества
7	Здорово быть друзьями!
	Я – взрослый?
8	Мир взрослых
9	Ярмарка
10	Деньги во взрослом мире

11	Мой взрослый мир
12	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых
13	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых
14	Взрослые роли
15	Я в ответе за своё будущее
16	Ответственность и принятие решений
17	Осознание своих предпочтений
	Наши сильные чувства
18	Зачем нам чувства?
19	Как я выражаю свои чувства?
20	Способы выражения чувств
21	Способы выражения чувств
22	Ресурсы тревоги
23	Наши страхи
24	Печаль
25	Радость
	Кто я?
26	Какой бывает характер?
27	Какой я?
28	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других
29	Моё имя и мой характер
30	Я глазами других. Мои ресурсы
31	Метафоры моего характера
32	Учимся ценить себя
33	Учимся ценить себя
34	Итоговое занятие по курсу
	Итого: 34 часа

**Материально-техническое обеспечение
образовательного процесса**

1. 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

**Календарно - тематическое планирование занятий
«Жизненные навыки» 6 класс.**

№ п/п	Тема	Дата	Виды деятельности	Факт
Мои друзья				
1	Начинаем говорить о друзьях	8.09	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
2	Отношения в паре	15.09	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
3	Понимаем друг друга	22.09	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
4	Третий лишний?	29.09	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
5	Обида	6.10	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
6	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества	13.10	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
7	Здорово быть друзьями!	20.10	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
Я – взрослый?				
8	Мир взрослых	27.10	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
9	Ярмарка	10.11	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
10	Деньги во взрослом мире	17.11	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
11	Мой взрослый мир	24.11	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
12	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1.12	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
13	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	8.12	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
14	Взрослые роли	15.12	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
15	Я в ответе за своё будущее	22.12	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
16	Ответственность и принятие решений	29.12	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
17	Осознание своих предпочтений	19.01	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
Наши сильные чувства				

18	Зачем нам чувства?	26.01	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
19	Как я выражаю свои чувства?	2.02	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
20	Способы выражения чувств	9.02	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
21	Способы выражения чувств	16.02	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
22	Ресурсы тревоги	23.02	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
23	Наши страхи	2.03	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
24	Печаль	9.03	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
25	Радость	16.03	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
Кто я?				
26	Какой бывает характер?	23.03	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
27	Какой я?	6.04	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
28	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других	13.04	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
29	Моё имя и мой характер	20.04	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
30	Я глазами других. Мои ресурсы	27.04	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
31	Метафоры моего характера	4.05	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
32	Учимся ценить себя	11.05	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
33	Учимся ценить себя	18.05	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	
34	Итоговое занятие по курсу	25.05	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение	