

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к основной образовательной программе  
основного общего образования

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Жизненные навыки»**

**Направление:** Социальное

**Возрастная группа – 5-6 классы**

**Срок реализации программы – 2 года**

село Курьи  
городской округ Сухой Лог

## 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
<p>- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).</p> <p>- 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.</p>	<p>- Учиться высказывать свое мнение;</p> <p>- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;</p> <p>- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;</p> <p>- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;</p> <p>- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p> <p>- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);</p> <p>- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	<p>- Принимать самого себя и других людей;</p> <p>- Развивать чувства переживания и сочувствия;</p> <p>- Умения идти на компромисс;</p> <p>- Навыки саморегуляции;</p> <p>- Умения различать типы темперамента;</p> <p>- Позитивного самоотношения при обогащении черт характера.</p>

### Содержание курса в пятом классе

Содержание курса состоит из 5 тем:

**Тема 1. Я – ты – группа.** (бзанятий) 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 отработывая 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
	<b>Я – ты – группа</b>
1.	Правила и безопасность
2.	Продолжаем знакомиться
3.	Наши чувства
4.	Говорим о своих чувствах
5.	Мое тело
6.	Личное пространство
	<b>Мы-пятиклассники</b>
7.	Нравится-не нравится в средней школе
8.	Мы-исследователи!
9.	День пятиклассника
10	Такие разные школы: начальная и средняя
	<b>Учимся общаться</b>
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!»
	<b>Конкуренция или сотрудничество?</b>
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.
	<b>«Другие». Проблемы подростковой толерантности</b>

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
<b>Итого: 34 часа</b>	

### Календарно - тематическое планирование занятий «Жизненные навыки» 5 класс

№ п/п	Тема	Дата	Виды деятельности
<b>Я – ты – группа</b>			
1	Правила и безопасность		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
2	Продолжаем знакомиться		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
3	Наши чувства		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
4	Говорим о своих чувствах		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
5	Мое тело		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
6	Личное пространство		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
<b>Мы-пятиклассники</b>			
7.	Нравится-не нравится в средней школе		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
8.	Мы-исследователи!		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
9.	День пятиклассника		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
10	Такие разные школы: начальная и средняя		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
<b>Учимся общаться</b>			
11	Начинаем общаться		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
12	Я и Ты – действуем вместе		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
13	Общаемся без слов		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение

14	Доверие и взаимодействие в группе		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
15	Мы – команда?		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
16	Даем место другому и отстаиваем свое место		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
17	Просто скажи: «Нет!»		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
<b>Конкуренция или сотрудничество?</b>			
18	Что такое конфликт?		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
19	Причины конфликтов		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
20	Наши чувства в конфликте		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
21	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
22	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
23	Конфликт? Отлично!		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
24	Конфликты проходят, отношения остаются.		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
<b>«Другие». Проблемы подростковой толерантности</b>			
25	Уникальность и различия.		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
26	Уникальность и различия.		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
27	«Другие» в нашей жизни.		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
28	«Странные» люди.		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
29	Разные нормы и правила		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
30	Разные нормы и правила		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
31	Ярлыки и стереотипы		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
32	Стереотипы и предрассудки		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
33	Как жить в мире различий		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
34	Итоговое занятие по курсу		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение

## Содержание курса в шестом классе

Содержание курса состоит из четырех тем:

**Тема 1. Мои друзья.** (7 занятий). В рамках этой темы ставятся задачи создания 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
	<b>Мои друзья</b>
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!
	<b>Я – взрослый?</b>
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

<b>Наши сильные чувства</b>	
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
<b>Кто я?</b>	
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
<b>Итого: 34 часа</b>	

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

№ п/п	Тема	Дата	Виды деятельности
<b>Мои друзья</b>			
1	Начинаем говорить о друзьях		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
2	Отношения в паре		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
3	Понимаем друг друга		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
4	Третий лишний?		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
5	Обида		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
6	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
7	Здорово быть друзьями!		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
<b>Я – взрослый?</b>			
8	Мир взрослых		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
9	Ярмарка		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
10	Деньги во взрослом мире		Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
11	Мой взрослый мир		Игровая. Познавательная. Проблемно-



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

## **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