

Приложение к основной образовательной программе НОО,

утверждённой приказом от _____ № _____

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Пудостьская средняя общеобразовательная школа»

Принято

на заседании педагогического совета

Протокол № ____ от _____

Утверждено

Приказ № ____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

Срок реализации: 1 год

Возраст участников: 3-4 классы

Составитель:

Писковая Т.В.

Педагог-психолог

п. Пудость

2019 год

Пояснительная записка

Актуальность данной программы определяется тем, что в содержании современного начального образования до сих пор существует определенный дисбаланс между развитием рационального и эмоционального интеллекта, последнему уделяется недостаточно внимания. По сути, эмоциональный интеллект детей, их социальная компетентность не являются объектами направленного развития в рамках школьного обучения, так как традиционно считается, что место этим проблемам – в семейном воспитании. В стабильном обществе социальные и жизненные навыки естественным образом транслируются ребенку семьей или формируется в процессе наблюдения за поведением взрослых.

Такие критерии развития личности, как социальная интегрированность, самостоятельность и достоинство, нельзя направленно формировать. Эти человеческие качества появляются сами собой вследствие успешного решения личностью определенных жизненных задач. Программа «Жизненные навыки» интересна уже тем, что формирует 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, наконец, предполагает наиболее адекватные способы решения. Эта программа – первая ступень систематической работы по предупреждению противоправного и асоциального поведения, которую обязательно должна проводить школа.

Под руководством ведущего-психолога дети в течение всей начальной школы, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Новизной данной работы является не только систематическое следование логике эмоций в содержании занятий, но также использование этой логики как основы для выбора тем и навыков.

Содержанием программы стали не высшие психические функции, а чувства, потребности, переживания и пристрастия, — то есть субъективный мир человеческой души. В основе программы лежит уважение к субъективному миру чувств и потребностей ребенка. Курс учит серьезно относиться к своим и чужим чувствам, понимать этот особый мир.

Данная программа ориентирована на социально-личностное развитие ребенка. Программный материал предусматривает переход от формирования у детей представления о мире человеческих эмоций и своих личностных особенностях – к развитию социальных и межличностных отношений, нравственно-этических норм.

А для этого необходимо:

- 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;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Особенностью программы «Жизненные навыки» является то, что она формулирует жизненные задачи возраста, знакомит с ними детей, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи, и, наконец, предполагает наиболее адекватные способы решения.

Цель программы – развитие эмоционального интеллекта, формирование умения младших школьников адекватно взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями.

Задачи программы:

- познакомить младших школьников с миром человеческих эмоций;
- развивать эмпатию как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- формировать навыки самоанализа, адекватной самооценки;
- формировать умение учитывать позицию другого человека, его точку зрения;
- формировать понимание ценности отношений в жизни человека;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- формировать умение работать в коллективе;
- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.

Общая характеристика программы

Программа «Жизненные навыки» проводится в рамках внеурочной деятельности в начальной школе. 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. Программа занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, 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 школьников.

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

Основная **направленность** в нашей программе – социально-педагогическая.

Описание ценностных ориентиров

Ценность чувств – признание ценности своих и чужих чувств и эмоций, что реализуется в общении с людьми.

Ценность безопасности – основывается на осознании принятия людей такими, какие они есть, с их проблемами, чувствами и эмоциями.

Ценность дружбы. Дружба одна из основных сфер человеческой жизни, без которой невозможно решить свои жизненные задачи.

Ценность толерантности проявляется в способности принять другого человека, понять его и наладить контакт.

Ценность ответственности – проявление одного из важных человеческих качеств, которое помогает осуществить свои жизненные задачи.

Форма внеурочной деятельности и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа. Группа занимается 1 раз в неделю. Всего в году -34 занятия. Возрастная характеристика группы- 3-4-е классы. Реализация программы осуществляется на внеурочных занятиях, где используются как коллективные, так и индивидуальные формы работы, а также работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей обучающихся, позволяет осуществлять познание себя и принятие других. Формы проведения занятий: групповая работа.

Методы и приемы, используемые при изучении программы курса

1. Интеллектуальные игры – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

2. Ролевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

3. Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального мышления.

5. Использование терапевтических метафор (тематические сказки) с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

6. Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

7. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

Особенностью программы является её вариативность. Психолог вправе - выбирать или менять предложенное программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и построенных задач.

- сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения,

- сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых).

Личностные и метапредметные результаты освоения конкретного учебного курса

- реалистично оценивать себя, адекватно оценивать ситуацию;
- уметь
- слушать и слышать собеседника;
- понимать сверстников, взрослых и оказывать им поддержку;
- понимать собственные чувства, выражать их адекватным образом;
- отстаивать собственные права, свою точку зрения;
- преодолевать трудности, решать проблемные ситуации, оказывать помощь другим и принимать помощь самому;
- брать на себя ответственность;
- навыков сотрудничества;
- навыков саморегуляции;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Результат – это приобретенный в ходе обучения и практически реализованные жизненные навыки хорошо адаптированного поведения психически здорового ребёнка:

1. Навыки, позволяющие участвовать в совместной кооперативной деятельности, в коммуникациях со взрослыми и сверстниками: умение слушать, задавать вопрос, следовать инструкции, дискутировать, присоединяться к группе, выразить свои теплые чувства другому, просить и предложить помощь, проявлять заботу о другом, соблюдать правила, осознавать свои чувства, справляться со своими эмоциями, говорить спасибо, делиться

2. Навыки, в которых проявляется автономность от других, способность уважать свои интересы и границы: умение отказать, умение отличать то, что нравится, от того, что не нравится, умение предвидеть последствия своих решений, умение извиняться, справляться с агрессией, отвечать, когда тебя дразнят, провоцируют, реагировать конструктивно на критику.

3. Навыки обращения с «вызовом ситуации», умение находить правильное решение, признавать свои ошибки, отличать фантазии от реальности в пугающих ситуациях.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятия (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится завершающее занятие, на котором подводятся итоги и учащиеся делятся впечатлениями и опытом.

Формы оценки результатов

Учащиеся должны знать:

- что такое жизненные правила, правила группы и что происходит, когда ты их нарушаешь;
- почему чувство гнева – это нормально;
- три вида ответственности: я, другие, школа;
- за выбором всегда следует последствия;
- причины, по которым дети дразнят друг друга;
- отличия между реальным страхом и фантазиями;
- как мы нарушаем «границы другого» и как проявляем уважение.
- как заботиться о теле и уважать его;
- понимать глубинную ценность праздников, как жизненную ценность, как забота о других,
- ориентироваться в том, что помогает улучшать отношения, решать конфликты, достигать дружелюбия и справедливости;
- способы самоподдержки и дружеского отношения к себе самому.

Учащиеся должны уметь:

- устанавливать групповые правила;

- уважительно относиться к своему и чужому чувственному миру;
- распознавать разный уровень интенсивности гнева и использовать способы управления гневом;
- использовать способы достойного поведения в ситуациях, когда дразнят;
- использовать способы преодоления страха;
- использовать способы достойного поведения в конфликтных ситуациях;
- совершать добрые поступки;

Содержание программы (34 часа обучения)

Содержание программы внеурочного курса «Жизненные навыки» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

Содержание курса состоит из 8 тем:

Тема 1. Ответственность (3 занятия). В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Ответственность. Три вида ответственности: я, другие, школа. Что такое «могу» и «делаю». Способы выполнения сложных поручений. У ребят будет возможность потренироваться брать на себя три вида ответственности; осознать опыт ответственного человека и как это улучшает общее состояние. Познакомить понятием ответственности за свой выбор. Дать детям возможность осознать, что в своей повседневной жизни они часто сами выбирают, как поступить.

Тема 2. Гнев (4 занятия). В процессе занятий ребята познакомятся с тем, что гнев – одно из чувств, присущих человеку, он имеет право на существование. У ребят будет возможность «прожить» некоторые чувства, включая чувство гнева, используя различные репрезентативные системы (тактильную, зрительную, двигательную; почувствовать и осознать, что чувство гнева не надо копить в себе его можно выражать социально – приемлемыми способами; показать детям один из способов выражения гнева. На практике актуализировать опыт детей, связанный с ситуациями «когда меня дразнят», «когда я дразню кого – то», «когда при мне кого – то дразнят»; дать ребятам психологические средства дистанцирования. Ребята научатся распознавать в конкретных ситуациях причины, по которым учащиеся дразнят друг друга.

Тема 3. Страшно - не страшно или путешествие в неведомое (4 занятия). Теория: чувство страха. Создать ощущение безопасности и поддержки на занятиях; дать понять, что страх – чувство, которое испытывают все люди. Начать знакомить детей с их собственными страхами; дать возможность пережить страх, почувствовать его на телесном уровне; помочь детям проанализировать свой опыт. Дать детям опыт коллективного переживания и взаимной поддержки; показать, что страхи бывают разные и другие люди тоже боятся. Дать опыт телесного переживания эмоций, в том числе и страха; ознакомить с одним из способов преодоления страха, предоставив возможность «поговорить» со своим страхом в безопасности; показать, когда и какой страх бывает полезен. Дать детям

возможность понять, что фантазия и реальность – это разные вещи; научить различать их; дать опыт совместного переживания страшной фантазии.

Тема 4. Что такое толерантность (3 часа). *Теория.* Психологические Границы. Толерантность. *Практика.* Дать детям почувствовать границы своего пространства; помочь увидеть границы чужих пространств; через переживания «нарушение границ» и «уважения к границам» подвести детей к пониманию проблемы «вражды – толерантности» на эмоциональном уровне. Актуализировать опыт переживания состояния вражды, примирения, терпимости; помочь увидеть общие ценности, объединяющие всех людей. Довести до осознания, что каждому человеку необходимо переживать свою принадлежность к чему – то большому, чем он сам, стремиться быть частью какого – то объединения, общности людей; помочь детям осознать, что принадлежность к тому или иному объединению позволяет нам лучше понимать других.

Тема 5. «Дом моей души: забота о теле – забота о себе» (3 занятия). *Теория.* Тело как ценность. Ценность тела через движения. *Практика:* Дать детям возможность выразить свое видение тела, создав тело фантастического существа, спокойно обсудить тревоги, связанные с телом. Дать детям возможность почувствовать разные движения своего тела, получить удовольствие от движений, сравнить разные движения. Уточнить жизненную важность заботы о здоровье, обратить внимание на связь между здоровьем тела и здоровьем духа; помочь детям более серьезно заинтересованно отнестись к поддержанию и развитию своей спортивной формы и хорошего самочувствия

Тема 6. «Праздники: ценности и радости» (5 занятий). *Теория.* Что такое праздник. Способы создания праздника и подарков. *Практика.* Помочь увидеть, что ощущение праздника и представления о празднике могут различаться у детей и взрослых, а также у разных детей между собой. Научить отличать праздничное настроение от любого другого. Показать, что праздник можно создавать самому, а делать подарки – искусство, требующее прежде всего фантазии, а не денег. Дать понять и почувствовать на собственном опыте, что праздник, праздничное настроение может возникнуть и при совсем не праздничных обстоятельствах, что можно самому создать себе праздник. Обратить внимание детей на разнообразие ценностей, развивать в детях толерантность к ценностям других.

Тема 7 «Отношения с другими» (7 часов). *Теория.* Отношения. Идеальные Отношения. Эмпатия. Доверие. *Практика.* Дать возможность почувствовать, что он, как и каждый человек, включен в систему отношений, что он может активно действовать внутри нее и исследовать ее. Показать, что отношения могут нравиться или не нравиться; прояснить ценности в отношениях для каждого. Дать детям возможность встать на позицию другого человека, проявить эмпатию. Дать понять, что отношения бывают разными, помочь научиться распознавать эти отношения, увидеть реальные отношения в группе в этот момент времени. Дать возможность получить разный опыт взаимодействия, понять, как важно знать, что у другого человека

есть свои интересы, потребности, желания. Отработать умение договариваться, учитывая интересы других людей.

Тема 8. Отношения с собой. Мое достояние (3 часа). *Теория.* Достояние. Индивидуальный стиль. *Практика.* Ввести понятие «достояние», помочь детям осознать, что важно для каждого из них, чего они хотят. Дать возможность почувствовать, что в разных ситуациях человек выступает в разных ролях. *Форма подведения итогов:* рефлексия. Научить детей видеть и уважать чужое достояние. Обобщить полученный опыт по теме «Мое достояние»; закрепить и уточнить это понятие, прояснить то, что осталось непонятным.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Ответственность.	3	1	2
2	Гнев.	4	0,5	3,5
3	Страшно - не страшно или путешествие в неведомое.	4	1	3
4	Что такое толерантность?	3	0,5	2,5
5	Дом моей души: забота о теле – забота о себе.	3	0,5	2,5
6	Праздники: ценности и радости.	5	1	4
7	Отношения с другими	8	1,5	6,5
8	Отношения с собой. Мое достояние.	4	1	3
	Всего:	34	7	27

Поурочное планирование по программе «Жизненные навыки» (3-4 класс)

№	Дата	Тема занятия
Тема 1. «Ответственность»		
1		Вводное занятие. Правила группы. Знакомство.
2		Зачем нужна ответственность? Ответственность шаг за шагом.
3		Я в ответе за свой выбор. Как мы сами изменили жизнь вокруг.
Тема 2.«Гнев»		
3		Гнев- это одно из наших чувств.
4		Мой гнев. Сколько у меня гнева?
5		Когда дразнят. Чтобы не обидеться.
6		Мы укротители гнева
Тема 3.«Страшно - не страшно или путешествие в неведомое»		
7		Безопасное место. Для чего нужен страх?
8		Путешествие в страшную сказку. Будем бояться вместе.
9		Страшно-смешно-не страшно. Фантазия и реальность.
10		Путешествие в страшное.
Тема 4. Что такое толерантность		
11		Страны и границы.
12		Вражда или толерантность. Мы часть чего-то.
13		Толерантность – это...
Тема 5. «Дом моей души: забота о теле – забота о себе»		
14		Какой Я?Как я воспринимаю мир.
15		Строим тело.Забота о теле – это забота о себе.
16		Я умею двигаться. Изучаем руки.
Тема 6. «Праздники: ценности и радости»		
17		Любимый праздник.
18		Как просто делать подарки!
19		Дорога к празднику.Праздник ожидания праздника.
20		Радости и ценности.
21		Я готовлюсь к празднику.
22		Праздник. Праздник для других.

Тема 7. «Отношения с другими»		
23		Карта отношений.
24		Отношения, которые мне нравятся.
25		Что я знаю о другом.
26		Планеты и орбиты.
27		Взаимодействие.
28		Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полету.
29		Полет на космическом корабле.
30		Такие разные отношения.
Тема 8. Отношения с собой. Мое достояние		
31		Моё достояние. Кто я?
32		Мой стиль. Я глазами других.
33		Уважение к чужому достоянию. Самое ценное.
34		Завершающее занятие

Учебно - методическое обеспечение программы

1. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе. /Под ред. С. .В. Кривцовой – М.: Генезис, 2004 – 176 с.
2. Жизненные навыки. Уроки психологии в 2 классе. /Под ред. С. .В. Кривцовой – М.: Генезис, 2004 – 168 с.
3. Жизненные навыки. Уроки психологии в 4 классе. /Под ред. С. .В. Кривцовой – М.: Генезис, 2004 – 172 с.