


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Многопрофильный лицей №5 им. А. С. Пушкина»

«РАССМОТРЕНО»  
Заседание  
педагогического совета

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по НМР  
МБОУ «Многопрофильный лицей 5»  
Ибрагимова Г. Р.

  
Приказ № 78  
от «28» августа 2023

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ  
«Многопрофильный лицей 5»  
Османова П.М.


*Рабочая программа*

*по психологии*

*5 кл*

*Срок реализации 1 год*

*Составитель - педагог-психолог Гусейнова Г.А.*

*педагог-психолог Ибранова Г.М.*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 5-6 классов «Жизненные навыки» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, положениями Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Многопрофильный лицей 5» г. Махачкала.

Рабочая программа «Жизненные навыки» составлена на основе учебно-методического пособия, предназначенного для психологов, работающих с подростками в школе, «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы» / под ред. С. В. Кривцовой. – Москва: Генезис, 2018 г. Данное пособие одобрено ФГУ «Федеральный институт развития образования» в качестве учебно-методического пособия для педагогов и психологов учреждений основного и дополнительного образования системы общего образования РФ.

Учебным планом МБОУ «Многопрофильный лицей 5» на освоение курса «Жизненные навыки» в 5 классе отведен 1 час в неделю (годовой объем изучения – 35 часов).

Все мы знаем, что в определенном возрасте ребёнок должен научиться ходить, говорить, плавать, кататься на велосипеде. Это необходимые физические навыки. Не менее значимыми являются психологические умения, которые необходимы ребёнку в жизни. Ведь многие проблемы взрослых людей имеют свои корни в детстве, когда такие умения не были приобретены.

В каждом возрасте свои психологические умения. Многие дети самостоятельно осваивают эти умения. Тем не менее, нет людей, у которых не было бы никаких проблем. Одному ребёнку сложно справиться с чувствами, другому – наладить контакт со сверстниками. Если эти умения не освоены в нужном возрасте, дальше их приобрести будет уже сложнее. Темы занятий и форма их организации соответствует возрастным задачам детей и подростков.

Известно, что такие критерии развития личности, как социальная интегрированность, самостоятельность и достоинство, сложно направленно формировать. Эти человеческие качества появляются сами собой вследствие успешного решения личностью определенных жизненных задач.

Программа «Жизненные навыки» акцентирует 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. 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 нацелена на социально-личностное развитие ребенка, 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.

**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.

#### **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.

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

#### **Методы и средства работы**

- Тренинг
- 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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- способность определять и высказывать под руководством педагога самые простые, общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умения в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.

Обучающиеся получают возможность для формирования

- *внутренней позиции в отношении различных ситуаций общения и совместной деятельности,*
- *адекватной мотиваций учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы,*
- *ориентации на моральные нормы и их выполнение.*

### Метапредметные результаты

**Регулятивные УДД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- высказывать свое предположение (версию);
- работать по предложенному педагогом плану;
- 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;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога;
- распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- исследовать свои качества и свои особенности.

**Коммуникативные УДД:**

- выражать свои мысли;
- объяснять свое несогласие и пытаться договориться;
- владение навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи;

- осознание особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

### Предметные результаты

#### Обучающийся научиться

- 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.
- 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.

#### Обучающийся получит возможность научиться

- 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

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 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.** (11 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.

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 « » КЛАСС:**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Фактически</b>	<b>Коррекция</b>
<b><i>I. Я - ты - группа</i></b>					
<b>1</b>	Правила и безопасность	1 час			
<b>2</b>	Продолжаем знакомиться	1 час			
<b>3</b>	Наши чувства	1 час			
<b>4</b>	Говорим о своих чувствах	1 час			
<b>5</b>	Мое тело	1 час			
<b>6</b>	Личное пространство	1 час			
<b>7</b>	Коллаж	1 час			
<b><i>Ia. «Мы – пятиклассники!» Проблемы адаптации к средней школе.</i></b>					
<b>8</b>	Нравится – не нравится в средней школе	1 час			
<b>9</b>	Мы – исследователи!	1 час			
<b>10</b>	День пятиклассника	1 час			
<b>11</b>	Такие разные школы: начальная и средняя	1 час			
<b><i>II. Учимся общаться</i></b>					
<b>12</b>	Начинаем общаться	1 час			
<b>13</b>	Я и ты действуем вместе	2 часа			
<b>14</b>					
<b>15</b>	Общаемся без слов	1 час			
<b>16</b>	Доверие и взаимодействие в группе	1 час			
<b>17</b>	Мы – команда?	1 час			
<b>18</b>	Даем место другому и отстаиваем свое место.	1 час			
<b>19</b>	Просто скажи: «Нет!»	1 час			
<b><i>III. Конкуренция или сотрудничество?</i></b>					
<b>20</b>	Что такое конфликт	1 час			
<b>21</b>	Причины конфликта	1 час			
<b>22</b>	Наши чувства в конфликте	1 час			
<b>23</b>	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.	1 час			
<b>24</b>	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	3 часа			
<b>25</b>					
<b>26</b>					
<b><i>IV. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.</i></b>					
<b>27</b>	Уникальность и различия.	1 час			
<b>28</b>	«Другие» в нашей жизни	1 час			
<b>29</b>	«Странные» люди	1 час			
<b>30</b>	Разные нормы и правила	1 час			
<b>31</b>	Ярлыки и стереотипы	2 часа			
<b>32</b>					
<b>33</b>	Как жить в мире различий	1 час			
<b>34</b>	Итоговое занятие	2 часа			
<b>35</b>					

### **Литература для учителя**

- 1) Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 класс / Под ред. С. В. Кривцовой. 2018 г., «Генезис», Москва.
- 2) Первый раз в пятый класс. Коблик Е. Г.«Генезис» 2018г., Москва
- 3) <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2021/09/23/rabochaya-programma-zhiznennye-navyki>