

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

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

Принята

Педагогическим советом

МБОУ «Многопрофильный лицей №5»

Протокол от 28.08.2023 №1

Утверждена

Приказом 28.08.2023 № 76

Директор МБОУ «Многопрофильного лицея №5»

Османова П.М.



Рабочая программа
«Жизненные навыки»
направление - социальное
6 кл
Срок реализации 1 год

Составитель - педагог-психолог Гусейнова Г.А.

педагог-психолог Ибранова Г.М.

Махачкала 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 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 6 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 мотивацией 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 самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

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.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «6» КЛАСС:

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Дата по плану	Фактически	Виды деятельности
Мои друзья					
1	Начинаем говорить о друзьях	1 час			Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
2	Отношения в паре	1 час			
3	Понимаем друг друга	1 час			
4	Третий лишний?	1 час			
5	Обида	1 час			
6	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества	1 час			
7	Здорово быть друзьями!	1 час			
Я – взрослый?					
8	Мир взрослых	1 час			Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
9	Ярмарка	1 час			
10	Деньги во взрослом мире	1 час			
11	Мой взрослый мир	1 час			
12	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1 час			
13	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1 час			
	Взрослые роли	1 час			
15	Я в ответе за своё будущее	1 час			
16	Ответственность и принятие решений	1 час			
17	Осознание своих предпочтений	1 час			
Наши сильные чувства					
18	Зачем нам чувства?	1 час			Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
19	Как я выражаю свои чувства?	1 час			
20	Способы выражения чувств	1 час			
21	Ресурсы тревоги	1 час			
22	Наши страхи	1 час			
23	Печаль	1 час			
24	Радость	1 час			
25	Зачем нам чувства?				
Кто я?					
26	Какой бывает характер?	1 час			Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение
27	Какой я?	1 час			
28	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других	1 час			
29	Моё имя и мой характер	1 час			
30	Я глазами других. Мои ресурсы	1 час			
31	Метафоры моего характера	1 час			
32	Учимся ценить себя	1 час			
33	Учимся ценить себя	1 час			
34	Заключительный урок.	1 час			
35	Итоговое занятие по курсу	1 час			

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>