

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

внеурочной деятельности

для учащихся 6 «Б» класса

«Жизненные навыки»

(Социальное проектирование)

.

Учитель: Федотова М.В

2023 – 2024 учебный год

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Ишненская средняя общеобразовательная школа

Ростовского муниципального района

Ярославской области

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

внеурочной деятельности

для учащихся 6 «Б» класса

«Жизненные навыки»

(Социальное проектирование)

.

Учитель: Федотова М.В

2023 – 2024 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составленана основе программы «Жизненные навыки» под редакцией 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 самоценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности.

 **Цель программы**: созданиесреды 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 дляразвитие 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 11-13лет 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.

**Планируемые 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** |
| - 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. | - Принимать самого себя и других людей;- Развивать чувства переживания и сочувствия;- Умения идти на компромисс;- Навыкисаморегуляции;- Умения различать типы темперамента;- Позитивного самоотношения при обогащении черт характера. |

**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 - летнегоподростка 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 удается ни сдержать, ни выразить не обидным для других способом. Цель: создать условия для обращения подростков к собственном 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** |

Информационные источники:

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 |
| **Мои друзья** |
| 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 |
| **Я – взрослый?** |
| 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 |
| **Наши сильные чувства** |
| 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 |
| **Кто я?** |
| 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 |