

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по ВР  
«Средняя школа № 6»  
Д. В. Жолудова

«21» 09 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ МБОУ  
«Средняя школа № 6»  
Н.А. Тарасова

«21» 09 2023 г.



*Каждый может стать успешным!*

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Жизненные навыки»**

Возраст детей: 11 - 12 лет

Руководитель программы: Сидорова Н. И.  
Количество часов на учебный год – 32 часа

2023г., Обнинск

## Пояснительная записка

*Направленность дополнительной образовательной программы:* Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа кружка «Жизненные навыки» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и планируемых результатов общего образования.

Курс рассчитан на 1 год занятий, объем занятий – 32 ч, в год (в расчете 1 ч. в неделю)

Значимость (*актуальность*) данной программы обусловлена тем, что общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

*Цель программы:* развитие эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

*Задачи программы:*

- расширить знания учащихся об общении;
- обучить умению общаться с другими людьми, решению конфликтных ситуаций;
- развить коммуникативные способности учащихся, умение работать в группе, умение аргументировано представлять результаты своей деятельности, отстаивать свою точку зрения.

*Обучающие:*

- формировать положительное отношение и принятие других людей;
- получить рефлексивные умения;
- формировать потребность в саморазвитии.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

*Развивающие:*

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- *принцип гуманизма:* признание ребенка субъектом воспитания; опора на позитивное в ребенке; понимание, сострадание и помощь ребенку; ребенок живет, а не готовится к жизни (ребёнок – личность);

- *принцип природосообразности*: учет психофизиологических и возрастных особенностей детей;
- *принцип равенства и сотрудничества*: все члены коллектива занимают равные положения;
- *принцип культуросообразности*: основан на общечеловеческих ценностях, на нормах национальной культуры и региональных традициях;
- *принцип добровольности*: добровольное и самостоятельное решение ребенка в выборе видов деятельности;
- *принцип создания ситуации успеха для каждого ребенка*;
- *принцип компетентности* – психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- *принцип ответственности* – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие *методы и приемы*:

- психологическое информирование;
- ролевые методы;
- формирования (развития) творчества;
- коммуникативные игры;
- тренинги внимания, памяти и других мыслительных операций;
- диагностика;
- дискуссии;
- сказкотерапевтические упражнения;
- арт-терапия.

### **Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися программы курса**

*Личностные результаты освоения программы:*

- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- формирование ответственного отношения к учению;
- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

*Предметные результаты освоения программы*

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

*Отличительной особенностью программы* является то, что данная программа ориентирована на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств, т.е. кружок предназначен для развития социально активной личности.

Занятия проводятся один раз в неделю в игровой форме. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 45-60 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям учеников.

#### 1. Ритуал приветствия

2. Разминка.
3. Введение в тему сегодняшнего занятия (в основное содержание).
4. Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия.
5. Рефлексия прошедшего занятия.
6. Ритуал прощания.

Ритуалы приветствия-прощания – это психологическая «рамка» занятия, граница, отделяющая его от предыдущего и последующего «кусочков» жизни ребенка и класса (группы). Они выполняют функцию «замка», отпирающего дверь в тренинговую ситуацию (настройка) и затем запирающего его.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

Введение в тему текущего занятия может быть осуществлено еще раньше, на этапе тематической разминки. Либо это может быть самостоятельный и очень важный этап встречи. Его функция состоит не только в том, чтобы донести до сведения ребят тему и основную задачу встречи, но и замотивировать их на серьезную, глубокую работу.

Упражнения и процедуры, направленные на освоение основного содержания – это ролевые игры, психотехнические упражнения, дискуссии, сопровождающиеся краткими монологами ведущего рефлексивными «паузами», подведением итогов, фиксацией этих итогов на доске и в личных тренинговых записях.

Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, проявляют эмоциональную связь друг с другом и ведущим.

## **Порядок и содержание промежуточной аттестации учащихся**

Комплексное психодиагностическое обследование необходимо проводить два раза в год с использованием диагностического минимума.

Диагностический минимум подобран в соответствии с направлениями работы, поставленными целями и задачами.

### **Диагностический инструментарий**

- «Восмицветовой тест М.Люшера»;
- тест межличностных отношений;
- методики диагностики самооценки.

**Также результатом курса будет индивидуальная проектная работа «Знакомство с собой».**

## **Содержание программы**

### *Формы и методы организации занятий*

#### **I Методы организации и осуществления занятий**

##### **1. Перцептивный акцент:**

- словесные методы (рассказ, беседа);
- наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии);
- практические методы (упражнения, задачи).

##### **2. Гностический аспект:**

- иллюстративно-объяснительные методы;
- репродуктивные методы;
- проблемные методы (методы проблемного изложения);
- исследовательские – дети сами открывают и исследуют знания.

Основными формами являются:

- групповые занятия;

- индивидуальные занятия;
- работа в группах;
- комбинированные занятия.

### Содержание программы (32 часа)

#### **Тема №1 Вводное занятие «Ярмарка достоинств» .**

*Беседа, упражнение «Броуновское движение», работа в группах.* Знакомство. Формулировка правил поведения на занятиях. Игра «Ярмарка достоинств». Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики. Развитие уверенности в себе.

#### **Тема №2 Общение в жизни человека**

*Беседа, работа в малых группах, тестирование.* Познакомить детей с целью курса занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

#### **Тема №3 Зачем нужно знать себя?**

*Беседа, упражнение «Кто я? Какой я?», упражнение «Горячий стул».* Создать у учеников мотивацию на познание самих себя. Формировать представление о себе. Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

#### **Тема №4 Я глазами других.**

*Беседа, работа в кругу, упражнение «Ассоциации».* Формировать способность к самоанализу. Способствовать желанию самосовершенствоваться. Развитие способности принимать друг друга.

#### **Тема №5 Самооценка.**

*Методика «8 кружков», дискуссия, «Моя вселенная».* Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить навыки групповой работы.

#### **Тема №6 Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.**

*Беседа, «Угадай эмоцию», Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Нарисуй эмоцию»* Ознакомление с эмоциями. Определение эмоциональных состояний других людей. Тренировка умения владеть своими эмоциями.

**Тема №7 Точка опоры** Упражнение «Я-высказывания», Упражнение «Тройка», Релакс-упражнение «Горная вершина», Обсуждение темы.

#### **Тема №8 Ищу друга.**

*Упражнение «Незаконченные предложения», объявление «Ищу друга».* Углубление процессов самораскрытия. Способствовать преодолевать барьеры в общении. Совершенствовать навыки общения.

#### **Тема №9 Почему люди ссорятся?**

*Упражнение «Встреча на узком мостике», тесты, игра «Финансовые авантюристы».* Познакомить с понятием «конфликт». Определить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.

#### **Тема №10 Барьеры общения.**

*Разыгрывание сюжетов, обсуждение.* Определить понятие вербальных барьеров общения. Поиск альтернативных вариантов. Обучение анализу различных состояний.

**Тема №11 Предотвращение конфликтов.**

*Ситуации, игра «Петухи».* Обработка ситуаций предотвращения конфликтов. Диагностика конфликтности. Закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.

**Тема №12 Умение слушать.**

*Беседа, Тест «Умеете ли вы слушать других», «Пойми меня».* Показать значимость собственного «Я». Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

**Тема №13 Уверенное и неуверенное поведение.**

*Упражнение «Зубы и мясо», обсуждение, тест.* Понятие сильной личности. Выработка уверенного поведения. Формирование отношения к агрессии.

**Тема №14 Нужна ли агрессия.**

*Притча, обучение способам снятия агрессии, релаксация.* Формирование собственного представления и отношения к проблеме. Агрессивного поведения. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.

**Тема №15 Пойми меня.**

*Пословицы, упражнение «Пойми меня».* Формирование умения понимать друг друга и принимать обратные связи. Стимуляция поведенческих изменений. *Игра «Никто не знает», «5 фотографий», «Войди в роль», «Что я делаю», Работа со сказкой.* Воспитание чувства гуманного отношения друг к другу и всему живому, коррекция межличностных отношений.

**Тема №16 Мои проблемы.**

*Беседа, упражнение «Диалог со своим мозгом», «Шарик».* Знакомство с термином «проблема», осознание проблем и их обсуждение. Отработка навыков решения проблем.

**Тема №17 Обиды.**

*Беседа, рисуем обиду.* Выйти на понятие «обида», на способы того, как с ней справляться.

**Тема №18 Критика.**

*Работа в кругу, обсуждение, упражнение «Я-сообщение».* Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику.

**Тема №19 Compliments или лесть.**

*Чтение рассказа, обсуждение, упражнение «Скажи комплимент».* Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения. Формировать понятие «комплимент».

**Тема №20 Груз привычек.**

*Беседа, самораскрытие, релаксация.* Совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.

**Тема №21 Азбука перемен.**

*Упражнение «Азбука перемен», «Нарисуем жизнь».* Закрепить полученные знания. Проанализировать свои изменения. Помочь участникам поверить в свои силы.

**Тема №22 Вежливость.**

*Кодекс вежливости, «Добрые слова для каждого».* Определение понятия «вежливость» и осмысление своего отношения к окружающим.

**Тема №23 Зачем нужен этикет.**

*Упражнение «День рождения», обсуждение.* Формирование положительной установки к этикету и общепринятым нормам поведения. Работа над проектом.

**Тема №24 Приветствия.**

*Обмен приветствиями, упражнение «Поздоровайся, если...».* Знакомство с правилами приветствия и обучение навыкам культуры приветствия. Работа над проектом.

**Тема №25 Умение вести беседу.**

*Упражнение «Поговорим», обсуждение.* Знакомство с правилами умения вести беседу, формирование соответствующих навыков. *Игра в «мафию», «Объясни слова», «Слон», «Сколько друзей», «Реальное и виртуальное общение».*

**Тема №26 Телефонный разговор.**

*Упражнение «Поговорим», обсуждение.* Знакомство с правилами умения вести разговор по телефону и формирование соответствующих навыков. Работа над проектом.

**Тема №27 В театре.**

*Упражнение «Идем в театр», обсуждение.* Знакомство с правилами посещения театра и формирование соответствующих навыков. Работа над проектом.

**Тема №28 Презентация проекта**

Презентация проекта «Знакомство с собой»

**Тема №29 Багаж в дорогу.**

*Упражнение «Чемодан».* Анкетирование Закрепление положительного эмоционального состояния. Анкетирование по итогам занятий.

**Тематический план занятий**

№	Тема занятия	Дата	Всего часов
1.	Вводное. Ярмарка достоинств	22.09.2023	1
2.	Общение в жизни человека	29.09.2023	1
3.	Зачем нужно знать себя?	06.10.2023	1
4.	Я глазами других.	13.10.2023	1
5.	Самооценка.	20.10.2023	1
6.	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	27.10.2023	1
7.	Точка опоры	10.11.2023	1
8.	Ищу друга.	17.11.2023	1
9.	Почему люди ссорятся?	24.11.2023	1
10.	Барьеры общения.	01.12.2023	1
11.	Предотвращение конфликтов.	08.12.2023	2
12.	Умение слушать.	15.12.2023	1
13.	Уверенное и неуверенное поведение.	22.12.2023	1
14.	Нужна ли агрессия.	29.12.2023	1
15.	Пойми меня.	12.01.2024	2

		19.01.2024	
16.	Мои проблемы.	26.01.2024	1
17.	Обиды.	02.02.2024	1
18.	Критика.	09.02.2024	1
19.	Комплименты или лесть.	16.02.2024	1
20.	Груз привычек.	01.03.2024	1
21.	Азбука перемен.	15.03.2024	1
22.	Вежливость.	22.03.2024	1
23.	Зачем нужен этикет.	29.03.2024	1
24.	Приветствия.	12.04.2024	1
25.	Умение вести беседу.	19.04.2024, 26.04.2024	2
26.	Телефонный разговор.	03.05.2024	1
27.	В театре.	17.05.2024	1
28.	Презентация проекта	24.05.2024	1
29.	Багаж в дорогу	31.05.2024	1
	Итого		32

### **Методическое обеспечение программы**

Оборудование: стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания плакатов, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А-4 и А-3).

Программа «Путь к успеху» обеспечена такими методическими материалами, как:

- методическое пособие для психолога «Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы)» Локалова Н.П., включающее теоретическое обоснование содержания программы, методические рекомендации по каждому разделу, примерные конспекты занятий;
- методическое пособие «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 класс)» О.В. Хухлаева.

Компьютер , экран, проектор для показа презентаций.

### **Список литературы:**

1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 класс)»
3. Локалова Н.П. «Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы)»