



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 60

«Рассмотрено» на
педагогическом совете
№ 1
от «___» _____ 20 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
_____ Л.И. Тарасова
«___» _____ 20 г.

«Утверждаю»
Директор
_____ А. М. Спекторский
«___» _____ 20 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Жизненные навыки»

Возраст детей от 7 лет
Срок реализации 4 года

Автор:
Хмельницкая Маргарита Николаевна
Педагог-психолог

Пояснительная записка

Программа имеет *социально-педагогическую* направленность.

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 формируются в процессе наблюдения за поведением взрослых. В эпоху социальных перемен, когда традиционные формы социальной интеграции более не являются успешными, а ценности «родительского» поколения подвергаются ревизии самими взрослыми, родители и педагоги сталкиваются с трудностями в стандартных воспитательных ситуациях.

Программа «Жизненные навыки. Уроки психологии» направлена на развитие эмоционального интеллекта детей, она 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, наконец, предполагает наиболее адекватные способы решения.

Программа может служить средством профилактики подростковой преступности и наркомании. Начинать предупредительную профилактическую работу по социальной адаптации следует не в 14 и даже не в 11 лет, а тогда, когда серьезных проблем у большинства учащихся еще нет. Так что эта Программа – первая ступень систематической работы по предупреждению противоправного и асоциального поведения школьников.

Цель программы:

Развитие эмоционального интеллекта детей.

Задачи:

1. Создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение.
2. Дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя.
3. Создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект.
4. Передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Концептуальная основа:

Содержание программы строится на экзистенциально - аналитической теории эмоций Альфрида Лэнгле. Весь цикл «Жизненные навыки. Уроки психологии в школе» пронизан отношением к жизни и к себе, характерным для экзистенциальной психологии, но использует методы и достижения различных психотерапевтических подходов, если они не противоречат гуманистическим ценностям.

Жизненные задачи младших школьников базируются на концепции личностного развития в определенном возрасте и периодизации развития личности в интерпретации Э. Эриксона. Возрастные возможности включают в себя не только интеллектуальное развитие, но и эмоциональное развитие ребенка. В частности, развитие его «чутья в отношении правильного». Развитие эмоционального интеллекта является основой в решении личностных задач этого возраста.

Отличительные особенности программы.

Программа «Жизненные навыки. Уроки психологии» задумана как сквозной курс, рассчитанный на обучение детей с первого по четвертый классы. Программа названа «Жизненные навыки» не случайно. Под жизненными навыками понимается набор умений, который характеризует компетентное социальное поведение человека определенного возраста. Уроки посвящены личным проблемам, решение которых требует от ребенка навыков обращения с чувствами на каждом этапе его развития. 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.

По существу это психологическая Программа, в ее содержании и технологии ведения занятий много психотерапевтических приемов и терминов. Сами принципы ведения заимствованы из групповых тренинговых занятий, основывающихся на гуманистической психологической парадигме, и отличаются от принятых в педагогике, поэтому автор настаивает на психологическом образовании ведущего.

В основе Программы лежит уважение к субъективному миру чувств и потребностей ребенка. Программа учит серьезно относиться к своим и чужим чувствам, понимать и принимать этот особый мир.

Организация образовательного процесса.

Данная программа предусмотрена для работы с детьми *от 7 до 11 лет* в рамках дополнительного образования детей во внеурочное время.

Занятия по программе проводятся на протяжении *всего учебного года*, в малых группах (по две подгруппы в каждом классе) в форме психологического группового тренинга *1 раз в неделю по 40 минут* в каждой группе, 34 занятия в год.

Принципы ведения уроков.

Основой организации работы с детьми в данной программе является следование трем **принципам** воспитания:

1) *принцип уважительного внимания* к чувствам, мыслям, достижениям, настроениям и ошибкам, к его собственным *темам* – они важнее запланированного на сегодняшний урок содержания;

2) *принцип справедливой, соразмерной оценки* того, что ребенок предъявляет: поведения, работы и т.д. Оценка должна быть не завышенной и не обесценивающей (по принципу «мог бы лучше»), а именно соразмерной, и санкции тоже должны быть соразмерными, а самое главное – они *должны быть*, чтобы ребенок действительно прожил последствия своих выборов. Тех, которые мы квалифицируем как *плохое поведение*. Однако право судить и наказывать я получаю только в том случае, если во мне хорошо укоренен третий принцип;

3) *принцип признания безусловной ценности ребенка как личности*.

Методы и формы проведения уроков.

Методы:

- *экспрессивные методы* (самопознание, проживание изучаемых феноменов душевной жизни, работа с образами и телом);
- *рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов* (работа с образами и метафорами);
- *работа с элементами критического мышления;*
- *метод совместных проектов.*

Основной **формой** работы с детьми является – *групповой психологический тренинг*.

Для уроков психологии, проводимых в тренинговой культуре, требуется переставить в классе мебель, создать круг, установить правила для группы.

При правильной организации дела сама группа становится особым участником тренинга, а профессионализм тренера – главнейшее условие.

Таким образом, технология по месту, времени действия и даже по названию напоминает уроки. Приемы, большое количество упражнений роднят ее с тренинговой технологией, а по глубине изучаемых вопросов и атмосфере занятия иногда напоминают работу в детской психотерапевтической группе.

Проведение занятий в культуре психологического тренинга обеспечивает участников особым местом, где дети могут надеяться быть услышанными, получить поддержку, понимание и подсказку, помогающую в выборе решения. Это будет известное им конкретное место в школе, место в душе ведущего, определенное место в жизни его группы, постепенно это станет особым местом в жизни каждого ученика.

Технология работы по программе.

Программа направлена на развитие эмоционального интеллекта детей, темами уроков выбраны личные проблемы детей данного возраста, решение которых требует от ребенка навыков обращения с чувствами.

Темы:

- первого года обучения – *«Я – особенный», «Нравится – не нравится», «Дружба», «Я и другой. Мир начинается с меня»;*
- второго года обучения – *«Ответственность», «Гнев – это нормально», «Страшно – не страшно», «Толерантность».*
- третьего года обучения – *«Дом моей души: забота о теле – забота о себе», «Праздники. Ценности и радости», «Отношения с другими», «Отношения с собой. Мое достояние»;*

- четвертого года обучения – *«Собственность: я и мое», «Печальная сторона жизни», «Мальчики и девочки», «Подводим итоги».*

Программа рассчитана на весь учебный год и структурирована таким образом, что *каждая тема изучается в течение одной учебной четверти* и завершается итоговым обсуждением. Таким образом, формируется некоторая преемственность тем 1-2 классов, в 3 классе выстраивается «плацдарм» для новых содержаний, ожидающих детей в 4 классе.

Рассмотрим тематическое поле:

Тематическое «поле» программы «Жизненные навыки. Уроки психологии»

год обучения	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Первый (7-8 лет)	«Я – особенный» Поддерживающая, подбадривающая программа для тех, кто только что пришел в школу. Цель - не потерять себя, помнить о хорошем в себе.	«Нравится – не нравится» Программа о радостном и о том, что вызывает раздражение и злость. Как находить «нравится» в том, что делать нужно.	«Дружба» О навыках общения и нормального общежития.	«Я и другой. Мир начинается с меня» Первые шаги к пониманию толерантности. Другие люди могут быть не похожи на меня.
Второй (8-9 лет)	«Ответственность» Мы вновь разбираемся в том, что и почему делать нужно, ведь жизнь не сводится к удовольствиям.	«Гнев – это нормально» Учимся контролировать и укрощать гнев, снимать стресс и успокаиваться.	«Страшно – не страшно» Изучаем свои страхи и пытаемся их приручить. Тренируем смелость.	«Толерантность» Говорим о чужаках и «белых воронах», учимся принимать непонятное и пугающее в мире людей.
Третий (9-10 лет)	«Дом моей души: забота о теле – забота о себе» Предваряем актуальную в будущем тему взаимоотношения полов и учимся уважать тело и заботиться о нем, формируем философское отношение к телу.	«Праздники. Ценности и радости» Серьезный разговор о хорошем, о ценностях и о том, как ухаживать за ними.	«Отношения с другими» Многочисленные конфликты и проблемы в отношениях с друзьями: справедливость и дружелюбие как способ хорошо жить вместе.	«Отношения с собой. Мое достоинство» Вновь звучит тема индивидуальности: мое собственное, не похожее на других Я, мои ценности и то, что для меня важно.
Четвертый (10-11 лет)	«Собственность: я и мое» Ведем разговор о том, что мы живем среди людей и идей, а еще и в материальном мире, где нас окружают	«Печальная сторона жизни» Учимся понимать, что страдание – противоположность радости, почему страдания	«Мальчики и девочки» Деликатная тема для понимания особенностей и отличий женского и мужского пола	Подводим итоги Вспоминаем все, что было затронуто на протяжении четырех лет занятий по курсу.

	<p>вещи, они разные: по ценности и важности для другого, по принадлежности (мое и чужое), проявляем к ним заботу и деликатное отношение.</p>	<p>облагораживают; приобретаем навык заботливого отношения к себе, быть открытым в печали и сохранять любовь, даже если придется плакать об утрате.</p>	<p>данных человеку от рождения, уважение к женщине – признак мужской силы, а уважение к мужчине – признак женской мудрости.</p>	
--	--	---	---	--

На протяжении всех лет, переплетаясь, звучит несколько основных тем:

- **Принятие себя**, теплые чувства и уважительное внимание к Собственному. Кто я и что отличает меня от других, что для меня важно?

Эта тема ведет к формированию сильного Я, хорошему пониманию Собственного и готовности к внутреннему диалогу, дружественному отношению к себе самому.

- **Мир людей**: праздники и ответственность, чувства, хорошее и плохое, ценное и не ценное, радостное, пугающее, вызывающее гнев.

Эти темы позволяют лучше ориентироваться в мире человеческих проблем, в том числе собственных чувств. Позволяют эмоционально чувствовать и яснее понимать мир.

- **Мы: я и другие**. Как жить с людьми? Как быть другом, как вести себя в конфликте?

Эти темы ведут к пониманию ценности отношений в жизни человека, учат ухаживать за отношениями и получать от них больше радости.

- **Уважение к другим**. Способность видеть то, что нас отличает друг от друга, уважать эти отличия и принимать других как других.

Эта тема не о любви и дружбе, а о разрешении другим быть другими, об уважении непонятого и признании права на инаковость, - все эти способности у взрослого человека могут быть названы диалогическими установками личности.

Структура занятия.

Программа «Жизненные навыки. Уроки психологии» выстроена по классической технологии групповой работы с готовым сценарием.

Начинается занятие ритуалом встречи, затем идут приветствия ведущего, напоминание о предыдущем занятии и правилах.

Разминка настраивает группу на деловой лад и служит одновременно диагностикой актуального состояния детей.

Работа по теме предполагает выполнение заранее запланированных процедур.

Заканчивается обсуждением и домашним заданием.

Навыки, формирующиеся в ходе работы по Программе :

В первый год обучения:

- Умение слушать.
- Умение задавать вопросы.
- Умение следовать инструкциям.
- Умение доводить задание до конца.
- Умение дискутировать.
- Умение предложить помощь взрослому.

- Умение выразить свои теплые чувства другому.
- Умение осознавать свои чувства.
- Умение наградить себя.
- Умение говорить комплименты.
- Умение принимать комплименты.
- Умение определять, что мне нравится.
- Умение находить «нравится» в «нужно».
- Умение извиняться.
- Умение не отвлекаться.
- Умение справляться со своими эмоциями.
- Умение справляться с раздражением (гневом) в твой адрес.
- Умение справляться с раздражением и гневом.
- Умение просить помощи.
- Умение говорить «спасибо» (благодарить).
- Умение занять свое свободное время.
- Умение знакомиться.
- Умение начать разговор.
- Умение закончить разговор.
- Умение предложить помощь другу.
- Умение соблюдать правила игры.
- Умение присоединиться к группе.
- Умение делиться.
- Умение проявить заботу о другом.

Во второй год обучения:

- Умение определять, что чувствуешь.
- Умение признать свои ошибки.
- Умение предсказывать последствия своих выборов.
- Умение спрашивать разрешения.
- Умение принимать отказ.
- Умение просить помощи.
- Умение отказать.
- Умение отличать, то, что нравится, от того, что не нравится.
- Умение предвидеть последствия своих решений.
- Умение отвечать, когда тебя дразнят, провоцируют.
- Умение реагировать на критику.
- Умение разработать алгоритм выполнения задачи.
- Умение искать в ситуации варианты выбора решения.
- Умение признавать свои ошибки.
- Умение доводить начатое до конца.
- Умение мысленно вызывать ощущения безопасности.
- Умение отличать фантазии от реальности в пугающей ситуации.

В третий год обучения:

В третьем классе актуальными остаются все навыки, с которыми велась работа во втором классе. Добавляются еще два навыка:

- Понимание ценностных оснований плохого поведения другого
- Удержание в сознании возможности существования разных точек зрения на одного человека.

В четвертый год обучения:

Актуальны все выше перечисленные навыки.

Методическое обеспечение:

Учебное пособие «Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе. /Под ред. С.В.Кривцовой,- М.: Генезис, 2002г.

Учебное пособие «Жизненные навыки. Уроки психологии во втором классе. /Под ред. С.В.Кривцовой,- М.: Генезис, 2002г.

Учебное пособие «Жизненные навыки. Уроки психологии в третьем классе. /Под ред. С.В.Кривцовой,- М.: Генезис, 2004г.

Учебное пособие «Жизненные навыки. Уроки психологии в четвертом классе. /Под ред. С.В.Кривцовой,- М.: Генезис, 2005г.

Жизненные навыки: Уроки психологии в 1 классе. Рабочая тетрадь школьника. /Под ред.С.В.Кривцовой. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2006.

Жизненные навыки: Уроки психологии во 2 классе. Рабочая тетрадь школьника. /Под ред.С.В.Кривцовой. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008.

Жизненные навыки: Уроки психологии в 3 классе. Рабочая тетрадь школьника. /Под ред.С.В.Кривцовой. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2004.

Жизненные навыки: Уроки психологии в 4 классе. Рабочая тетрадь школьника. /Под ред.С.В.Кривцовой. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2009.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения предполагается, что:

1. У детей произойдет социальная адаптация и будет сформирован эмоциональный интеллект.
2. Разовьется важнейшее социальное чувство принадлежности к группе, ответственность за качество занятий, за свой вклад в общее дело.
3. Учащиеся свыкнутся с мыслью, что то, что их волнует, может быть важным и для остальных членов группы.
4. В малой группе будут легче решаться проблемы дисциплины и внимания.
5. При решении жизненных задач сформируются жизненные навыки, и обогатится опыт детей.
6. Дети смогут научиться:
 - верить в то, что успех приходит к прикладывающему усилия, а не к «везунчику»;
 - выигрывать и проигрывать, сохраняя чувство собственной ценности;
 - понимать, что их цена не равняется сумме полученных ими оценок;
 - радоваться победам других и огорчаться их поражениям;
 - поддерживать и понимать друг друга;
 - поднимать руку и говорить о том, что они считают важным;

- слушать друг друга и давать друг другу пространство в рамках занятия.

В конце четвертого года обучения по программе «Жизненные навыки. Уроки психологии» родителям и учителям предлагается заполнить **опросник «Владеют ли дети жизненными навыками?»**, чтобы определить пробелы в умениях детей и их устранить.

Учебно-тематический план
к программе «Жизненные навыки» для учащихся 1 класса
(1-ый год обучения, 1 занятие в неделю – 26 занятий)

№	Тема занятия	Кол-во часов
I	«Я – особенный»	
1	Знакомство.	1
2	Что такое чувства?	1
3	Делимся чувствами.	2
4	Я такой разный...	1
5	Я – особенный.	1
II	«Нравится – не нравится» каждый день»	
1	Что мне нравится.	1
2	Какое бывает время (на то, что мне нравится).	1
3	Время – пространство для встреч.	1
4	Ценности.	1
5	Что мне не нравится.	1
6	Нравится – не нравится.	1
III	«Дружба»	
1	О дружбе и друзьях.	1
2	Такие разные друзья.	1
3	Знакомство.	1
4	Что мешает дружбе.	2
5	Просим прощения.	1
6	Помогаем сами и принимаем помощь.	1
7	Я – член команды, на меня можно положиться.	1
8	Прощальное.	1
IV	«Я и другой. Мир начинается с меня»	
1	Я и Другой, не похожий на меня.	1
2	Другой – не значит плохой.	1
3	Мы похожи!	1
4	Мы – миротворцы.	1
5	Мы разные, - и это здорово!	1
	Итого:	26

Учебно-тематический план
к программе «Жизненные навыки» для учащихся 2 класса
(2-ой год обучения, 1 занятие в неделю – 34 занятий)

№	Тема занятия	Кол-во часов
I	«Ответственность»	
1	Вводное. Мы снова вместе!	1
2	«Могу» и «делаю».	1
3	Зачем нужна ответственность?	1
4	Ответственность: шаг за шагом.	1
5	Ответственность в школе.	1
6	Я в ответе за свой выбор.	1
7	Как мы сами изменили жизнь вокруг.	1
II	«Гнев – это нормально»	
1	Гнев – одно из наших чувств.	1
2	Мой гнев.	1
3	Сколько у меня гнева?	1
4	Когда дразнят.	1
5	Почему люди дразнятся?	1
6	Чтобы не обидеться.	1
7	Мы – укротители гнева.	2
III	«Страшно – не страшно»	
1	Безопасное место.	1
2	Путешествие в страшную сказку.	1
3	Будем бояться вместе.	1
4	Для чего нужен страх?	2
5	Страшно – смешно – не страшно.	1
6	Фантазии и реальность.	1
7	Школьные страхи.	1
8	Готовимся к настоящему испытанию.	1
9	Путешествие в пугающее место.	2
IV	«Что такое толерантность?»	
1	Страны и границы.	1
2	Вражда или толерантность?	1
3	Мы – часть чего-то.	1
4	Наши национальные «изюминки».	2
5	Мы все любим поесть.	1
6	Толерантность – это ...	1
	Завершающее «Мир наших чувств»	1
	Итого:	34

Учебно-тематический план
к программе «Жизненные навыки» для учащихся 3 класса
(3-ий год обучения, 1 занятие в неделю – 34 занятий)

№	Тема занятия	Кол-во часов
I	«Дом моей души: забота о теле – забота о себе»	
1	Вводное. Какой я?	1
2	Строим тело	1
3	Как я воспринимаю мир. Изучаем руки	2
4	Я умею двигаться	1
5	Забота о теле – это забота о себе	1
6	Портрет в полный рост	1
II	«Праздники: ценности и радости»	
1	Любимый праздник	1
2	Как просто делать подарки	2
3	Дорога к празднику	1
4	Праздник ожидания праздника	2
5	Бесконечный праздник	1
6	Радости и ценности	1
7	Я готовлюсь к празднику	1
III	«Отношения с другими»	
1	Карта отношений	1
2	Отношения, которые мне нравятся	1
3	Что я знаю о другом	2
4-5	Планеты и орбиты	2
6	Взаимодействия	1
7	Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полету	1
8	Полет на космическом корабле	2
9	Такие разные отношения	1
IV	«Отношения с собой. Мое достояние»	
1	Мое достояние	1
2	Кто я?	1
3	Мой стиль	2
4	Я глазами других	1
5	Уважение к чужому достоянию	1
6	Самое ценное	1
	Итого:	34

Учебно-тематический план
к программе «Жизненные навыки» для учащихся 4 класса
(4-ий год обучения, 1 занятие в неделю – 34 занятий)

№	Тема занятия	Кол-во часов
I	«Собственность: я и мое»	
1	«Я и мое»	1
2	«Моя собственность»	1
3	«Вещи мои и чужие»	2
4	«Мое – чужое – общее»	1
5	«Моя и чужая территория»	2
6	«Вещи моей жизни»	1
7	«Собственность – это не только вещи и деньги!»	1
II	«Печальная сторона жизни»	
1	«Печальная история»	1
2	«Цвет печали»	1
3	«Как расстаются люди»	1
4	«Лес печали»	2
5	«Когда мне грустно...»	1
6	«Памятные вещи»	2
7	«Печаль и радость»	1
III	«Мальчики и девочки»	
1	«Герои и идеалы»	1
2	«Мальчики и девочки: как мы растем»	2
3	«Мальчики и девочки: два мира»	1
4	«Я – девочка. Я – мальчик»	2
5	«Наши различия: правда и стереотипы»	1
6-7	«Мы – стилисты, или Настоящий мужчина и Прекрасная дама»	2
7-8	«Непростые вопросы»	2
9	Заключительное	1
IV	«Подводим итоги»	
1	Жизненные навыки: история обучения	1
2-4	В зависимости от выбора темы занятий	3
5	Итоговое	1
	Итого:	34

ЛИТЕРАТУРА.

1. Кривцова С.В. Психология ведения // Педология: новый век, 2000, №1
2. Кривцова С.В. Как научить подростка просить // Педология: новый век, 2000, №1.
3. Кривцова С.В. Детская вороватость, которую можно исправить // Педология: новый век, 2000, №2.
4. Кривцова С.В. Как научиться слушать друг друга // Педология: новый век, 2001, №4.
5. Кривцова С.В. Я боюсь, что ты меня не услышишь, работа с неуверенностью // Педология: новый век, 2001, №5.
6. Подросток на перекрестке эпох // под ред. С.Кривцовой. М.: Генезис, 1997.
7. Снайдерс М. Ребенок как личность. М: Смысл, 1997.
8. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. М.: Класс, 1999.
9. Эриксон Э. Детство и общество. СПб: Летний сад, 2000.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать: в 4 т. М.: Генезис, 1999-2000.