Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №41» муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
заседанием кафедры	Заместитель	Директор
классных руководителей	директора по ВР	МБОУ «СОШ №41»
МБОУ «СОШ №41»		
Протокол №	/Чиркова А.Н.	Власова Е.В.
От «»2021г.	подпись/расшифровка подписи	Приказ №
Руководитель МО:		от «» сентября 2021г.
/ Жилина Г.Г/расшифровка подписи)		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА кружка «Жизненные навыки» для учащихся 6 класса срок реализации 1год

Направление: социальное

Разработала: Быкова И.А. Педагог-психолог

Использует: Быкова И.А.

Актуальность

Курс актуален для учащихся 11-13 лет к средней школе, для повышения самоценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности, на сплочение классного коллектива и установление межличностных взаимоотношений в коллективе.

Отличительной **целью** 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. в период формирования личности взрослеющего ребенка, важно уметь выстраивать качественные взаимоотношения в кругу коллектива, с близким окружением, товарищами, что в дальнейшем, при добросовестном прохождении курса, благоприятно отразится на личности ребенка и его отношению к окружающему миру.

В ходе достижения данной цели решаются следующие задачи:

- 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 для развития навыков разрешения конфликтов;
 - дать возможность научиться устанавливать межличностные отношения;
 - создать благоприятные условия для детей на сплочение классного коллектива;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Общая характеристика

Программа курса в шестом классе состоит из четырех тем:

Тема 1. Мои друзья. (8 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...

<u>Тема 2. Я – взрослый?</u> (9 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.

Планируемые результаты освоения данной программы:

Личностными результатами работы по программе курса являются следующие умения и качества, приобретаемые учениками:

- овладение навыками эффективного общения;
- овладение навыками саморефлексии и самоанализа;
- гармонизация отношений с окружающими;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей, их присвоение;
- потребность в самовыражении через слово.

Планируемые результаты:

Личностные 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, как поступить.

Метапредметные УУД:

- 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;
- 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.

Предметные УУД

- 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

Формы учета и оценки планируемых результатов: наблюдение, анкетирование учащихся. **Содержание курса:**

№	Этапы	Кол-во	
		часов	
1	Мои друзья	8	
2	Я – взрослый?	9	
3	Наши сильные чувства	8	
4	Кто Я?	8	
5	Итого	34	

Тематический план занятий

Nº	Название раздела программы	Кол-во часов	Содержание	Дата проведения
		1	Мои друзья (8 ч.)	
1	Начинаем говорить о друзьях.	1	 1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение. 	
2	Отношения в паре.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	
3	Понимаем друг друга.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	
4	Третий — лишний?	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	
5	Обида.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	
6	Я один, но я не одинок.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	
7	Ресурс одиночества.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	
8	Здорово быть друзьями!	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	

9	Мир взрослых.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
10	Ярмарка.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. Игра «Ярмарка». 3. Заключительное обсуждение.
11	Мой взрослый мир.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
12	Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
13	Я в ответе за свое будущее.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
14	Ответственность и принятие решений.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
15	Коллаж «Взрослый мир».	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
16	«Деньги во взрослом мире».	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
17	«Взрослые роли».	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.

	Наши сильные чувства (8 ч.)				
18	Зачем нам чувства?	1	1.Вступительная беседа. Рассказ психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	педагога-	
19	Как я выражаю свои чувства?	1	1.Вступительная беседа. Рассказ психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	педагога-	
20	Способы выражения чувств.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	педагога-	
21	Ресурсы тревоги.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	педагога-	
22	Наши страхи.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	педагога-	
23	Наши страхи.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	педагога-	
24	Печаль.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	педагога-	
25	Радость.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	педагога-	
26	Какой бывает характер?	1	1.Вступительная беседа. Рассказ психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.	педагога-	

27	Какой я?	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
28	Я настоящий, Я идеальный, я глазами других.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
29	Мое имя и мой характер.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
30	Я глазами других. Мои ресурсы.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
31	Я глазами других. Мои ресурсы.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
32	Метафоры моего характера.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
33	Учимся ценить себя.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.
34	Заключительное занятие.	1	1.Вступительная беседа. Рассказ педагога- психолога о целях и задачах занятия. 2. Основная часть. Разминка. Работа по теме занятия. 3. Заключительное обсуждение.

Список использованных источников

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