

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

РАССМОТРЕНО:

ШМО классных руководителей

протокол № 1 от 04.09.2018 г.

председатель Л.В.К Квятковская Е.Н.

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УВР

Е.В.Т Трифорова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО:

директор МКОУ ШИ

Н.А.Л Н.А. Лобазова

Приказ № 365 от 14 » 09 2018 г.



Рабочая программа
для обучающихся 6-7 классов
«Жизненные навыки»
на 2018-2019 учебный год

Составитель:
педагог- психолог **КИРЕЕВА Л.С.**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки». Уроки психологии в 6-7 классах составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 классы/ Под ред. С. В. Кривцовой, 2012 г., Генезис, Москва.

В 2011 году программа «Жизненные навыки» под ред. С.В. Кривцовой получила официальное одобрение экспертного совета Федерального института развития образования (ФИРО) как соответствующая новым стандартам общего среднего образования.

Направленность: курс реализует программы дополнительного образования социально-педагогической направленности.

Новизна: курс направлен на создание в рамках системы школьного обучения условий, максимально способствующих социализации обучающихся с ОВЗ .

Актуальность: курс актуален для обучающихся с ОВЗ – 6,7 класс, повышения самооценности личности, разрешения конфликтных ситуаций, проблем взросления, толерантности.

Цель программы: создать психологическую безопасность, сплотить коллектив, выстроить доверительные отношения, закрепить основные жизненные умения, 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;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Сроки реализации программы.

Программа «Жизненные навыки» в 6 классах изучается в рамках внеурочной деятельности. Программа рассчитана на один час в неделю. Общий объём отведенного времени составляет 35 часов. Под руководством педагога-психолога дети 12-13 лет 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.

Характеристика программы

Программа «Жизненные навыки» 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. Мы продолжаем работать с пятиклассниками, создавая условия, которые помогут младшим подросткам адаптироваться к миру, лучше узнать и понять себя, наилучшим образом освоить жизненные навыки и социальные умения. 12-13 лет для ребят- это возраст сильных чувств, глубоких переживаний, первых столкновений с миром.

Ожидаемые результаты

Следует отметить, что в настоящее время необходимо помогать каждому ребенку в успешной адаптации к обучению в школе. Т.е. необходима помощь в поиске своих ресурсов, утверждению веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей.

Итогом работы по данной программе является приобретение ребенком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения курса является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога;
- Учиться высказывать свое мнение;
- Учиться работать по предложенному психологом плану;
- Учиться лучше и глубже понимать себя и свой внутренний мир;

Познавательные УУД:

- 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;

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- Слушать и понимать речь других;
- Пересказывать текст;

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

Планируемые результаты освоения программы.

Результатами освоения программы учебного предмета «Жизненные навыки» становится формирование личностных и метапредметных УУД, которые основаны на требованиях ФГОС ООО, Программы формирования УУД основной образовательной программы школы и выражен как портрет ученика, владеющим следующими умениями и навыками:

- понимает и адекватно оценивает свое внутреннее состояние, способен его контролировать и регулировать его в соответствии с окружающей обстановкой;
- принимает на себя ответственность за принятые решения, поступки и поведение в разных ситуациях, проявляет толерантность в поведении;
- распознает чувства других людей, способен сочувствовать;
- способен справиться со своим страхом, смущением;
- соблюдает нормы и правила поведения, принятые в образовательном учреждении;
- участвует в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- осознает ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;
- осознает важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способен применять полученные знания на практике;
- умеет соотносить свои поступки с нравственными ценностями, осознает свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством;
- умеет вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимание, сотрудничать для достижения общих результатов;
- осознает свою этническую принадлежность, усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

- освоил социальные нормы в соответствии с возрастом, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владеет коммуникативной компетентностью в рамках возраста в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознает значения семьи в жизни человека и общества, принимает ценности семейной жизни, проявляет уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- владеет некоторыми способами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умеет в рамках возрастных особенностей организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- способен осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

Сформированность представленных выше умений и навыков диагностируется в соответствии с методиками, приведенными в содержании программы. Диагностика проводится в 6-ом, 7-ом классах в соответствии с требованиями Программы формирования УУД и осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария (методики, включенные в перечень диагностического блока системы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в МКОУ ШИ, программы духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, а также дополнительных диагностических процедур для учителей и родителей (законных представителей) учащихся).

Условия реализации рабочей учебной программы.

- Условия реализации программы предполагают соблюдение требований к ведущему, соблюдение принципов организации и проведению занятий, материальное обеспечение программы.

•Занятия организуются и проводятся педагогом-психологом. В занятие может быть включено присутствие классного руководителя (при необходимости), однако в таком случае педагог должен быть ознакомлен с программой предмета, ее целями, задачами и особенностями, правилами работы в группе, принципами проведения занятий, и принимать активное участие в занятии.

Занятия проводятся при соблюдении следующих принципов:

1.Принцип уважительного внимания к чувствам, мыслям, достижениям, настроениям и ошибкам ребенка, к его собственным темам – они важнее запланированного на сегодняшний урок содержания;

2.Принцип справедливой, соразмерной оценки того, что ребенок предьявляет: поведения, работы и т.д. Оценка не должна быть 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 своего выбора, особенно того, который мы квалифицируем как плохое поведение.

3.Принцип признания безусловной ценности ребенка как личности.

На всех занятиях должна быть обеспечена безопасность выражения чувств и эмоций учащихся. Для этого в каждой группе (классе) обязательно вводятся правила работы в группе в течение всего периода проведения занятий, обязательно оговариваются правила работы с классными руководителями (рамки обсуждения особенностей курса в классе и с родителями).

Содержание

ТЕМА 1. Я – ты – группа.

Существует несколько задач первой темы, которые необходимо осуществить ведущему, работая с подростками. Это и создание атмосферы психологической безопасности, и работа над созданием группы, и восполнение для новичков базовых тем, пройденных в начальной школе. В теме «Я, ты, наша группа» отражены те основные моменты, без которых, на наш взгляд, невозможно прохождение остальных тем. В этой теме собраны именно те идеи, умения, благодаря которым можно обращаться к остальным темам программы «Жизненные навыки». В этом блоке есть несколько конкретных тем.

Это знакомства со своими чувствами, умения сказать о них, обнаружения их в теле, распознавания по мимике. В 5 классе мы непосредственно обратились к «Я – высказываниям» как к форме, в которой можно сказать о том, что чувствуешь, и как к схеме, которая в силу возраста уже понятна ребятам.

Одно занятие посвящено теме «Мое тело». В 3 классе в программе «Жизненные навыки» телу посвящена целая тема «Забота о теле – забота о себе». В возрасте 12-13 лет у ребят тело начинает изменяться, появляются первые признаки пубертата. Мы предлагаем немного прикоснуться к этой теме, исследовать свое тело. Для этого мы выбрали интересную для младших подростков форму «карты тела». В этом возрасте ребят, особенно мальчиков, очень интересуют всевозможные карты, тайны, клады, новые миры. Мы предлагаем им рассмотреть свое тело как мир со своей картой, законами, неизведанными и ресурсными территориями. Отдельное занятие посвящено теме безопасного места и собственных границ. В начальной школе мы несколько раз обращались к этой проблеме в темах «Я и другой», «Толерантность», «Страшно – не страшно». В заключение темы ребята делают коллаж, подобный тому, который они делали в первом классе. Остальные умения, приобретенные на занятиях по ЖН в начальной школе, мы будем приобретать и совершенствовать в рамках последующих тем.

ТЕМА 2. Учимся общаться.

Задачи этого блока: - развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими - знакомство участников с опытом работы в группе - формирование группового доверия – развитие навыков взаимодействия в команде Для того, чтобы подрастающему поколению быть в гармонии с собой и миром, ему необходимо многому научиться: принимать собственные решения, уметь контролировать свое поведение, осознавать свои чувства и уметь с ними обходиться, учиться справляться со стрессовыми ситуациями, конфликтами и не только. А для этого необходимо формирование и развитие личностных качеств, социальных навыков, новых форм поведения, навыков самопознания и саморазвития.

ТЕМА 3. Конкуренция или сотрудничество.

Задачи блока: - развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими - развитие навыков взаимодействия в команде - формирование и развитие навыков разрешения конфликтов
Конфликтная ситуация – это ситуация возможного развития т.н. точка роста. Точка, в которой, возможно, начнутся положительные изменения, прояснятся границы и правила взаимодействия и неустраивающая ситуация наконец разрешится в положительную сторону. И так действительно может быть. Очень многое зависит от стратегии поведения в конфликте, от того какие чувства вызывает наличие самой конфликтной ситуации, от целей которые перед собой ставит участник конфликта в его процессе. Что это будет за цель – Проорать свои чувства, что тоже вполне позитивно. Главное - выбрать подходящие время и место. Или отстоять какую-то важную позицию, отстоять свою самооценку. В зависимости от этого

участник будет выбирать стратегии поведения в конфликтной ситуации. А если такая стратегия у него всего одна, можно расширить диапазон и использовать новые стратегии, возможно более эффективные и выигрышные для него и окружающих. Конечно же, многое зависит от обоих партнеров. У второго партнера могут быть совсем другие цели и средства. Как в таком случае не зайти в тупик и найти оптимальное решение для обоих. Как научиться сотрудничать. Как выйти из конкурентной ситуации, сохранив себя и другого. Далее входим в тему конкуренции практически при помощи упражнения «Шишки камушки». Пытаемся увидеть свои пути поведения в конфликтах. Смотрим, какие стратегии поведения используют другие участники. Действительно ли мой партнер имел своей целью мне мешать? Был ли выход из такой ситуации? Если взглянуть не нее шире/под другим углом – являлась ли эта ситуация безвыходной? И т.д. В качестве центрального, мы предлагаем известное упражнение «Башни» – погружаемся в искусственно созданную конфликтную ситуацию. Подростки могут опробовать как старые, так и новые стратегии поведения. Следующий этап – разбор возможных ситуации, актуальных в жизни участников группы. Поиск стратегий поведения, нужных слов, способов существования в конфликте. При помощи группы и ведущих можно поискать какие-то компромиссные решения и выходы из ситуации, или просто поддержать ребенка, который все же пытается справиться с происходящим – как умеет.

ТЕМА 4. Я – взрослый?

Начиная работу с подростками по теме «Я – взрослый?», мы предлагаем детям вместе с нами порассуждать о понятии «взрослость». Мы спрашиваем у них – что такое «взрослость» для каждого из них, что вкладывать в это качество, для кого оно что значит? В этом подразделе темы мы создаем коллаж «взрослый мир», дискутируем, обсуждаем уже сложившиеся стереотипы и представления о взрослых. Одним из ключевых упражнений этого раздела является упражнение «Найди свой мир». В этом упражнении каждый участник группы примеряет на себя мир взрослого человека, мир подростка и мир ребенка и решает, в котором из этих миров он сейчас хотел бы остаться, который из них ему ближе.

В следующем подразделе темы «Я – взрослый?» мы предлагаем почувствовать в себя в роли взрослого. Оказывается, что уже сегодня многие подростки выполняют взрослые дела и обязанности, события жизни могут требовать «взрослого» взгляда на мир, принятия решений, ответственности за свои поступки. Дальнейшее развитие темы приводит нас к теме компетенций, личностных качеств, которые необходимы взрослому человеку. Эти качества – ответственность, способность принимать решения и ставить цели. Мы предлагаем

ребятам поработать над формированием в себе этих качеств - узнать что-то новое об ответственности, о том, какими качествами должна обладать цель, чтобы быть достигнутой, как принять правильное решение. В этом подразделе темы мы разыгрываем ситуации из жизни, требующие принятия решений, учимся ставить и достигать целей. Важным действием этой темы является т.н. «ярмарка». Это моделирование ситуации «взрослых» денежных (рыночных) отношений, когда каждому участнику группы предлагается побыть в ситуации зарабатывания и траты денег. Часто деньги являются одним из атрибутов «взрослой» жизни. В начале блока детям предлагается создать свои визитки с рекламой, на которых они могут при желании указать, какие услуги они могли бы предлагать на т.н. рынке труда, которым отныне будут несколько занятий нашей группы. У ребят есть возможность заработать или потратить имеющуюся у них сумму денег. Деньги для этого действия мы предлагаем не настоящие, для того, чтобы уравнивать «стартовый капитал» участников. У каждого участника есть возможность подготовить заранее то, чем он будет зарабатывать, а также у каждого будет возможность увидеть себя тратящим и зарабатывающим в динамике. Деньги нужно уметь не только зарабатывать, деньги можно также потратить, и важно – умеешь ли ты это делать. Знаешь ли ты о своих потребностях? Умеешь ли грамотно распределить свои средства? На наших занятиях на свои деньги можно что-то купить – например, купить у группы время для себя, купить пирожное на чаепитии, какой-то сувенир, изготовленный участником группы или еще что-то (ведущими обговаривается, куда именно можно потратить приобретенные деньги). Тема «Я – взрослый?» является одной из актуальных тем, которые волнуют подростка, на наших занятиях ребята получают возможность получить новый опыт, новые знания о мире взрослых и о себе, поделиться своими переживаниями с участниками группы.

ТЕМА 5. Наши сильные чувства.

Теме чувств в программе «Жизненные навыки» отведено особое место.

Эмоции и чувства выражают наше отношение к тому, что происходит в мире, и к тому, что происходит с нами. Именно в выражении чувств и эмоций проявляется наше взаимодействие с миром. Чувства человека являются особым органом восприятия. Они безошибочно предупреждают нас об опасности, дают возможность осознать, что для нас ценно, а что представляет угрозу.

Первый шаг к управлению эмоциями – признание их наличия. Второй шаг – изучение ситуаций, их вызывающих. Знание своих реакций позволяет быть подготовленным к появлению сильных чувств, не дать им

застать себя врасплох. Третий шаг – различие своих чувств и неконструктивных реакций, например, гнев – это чувство, а агрессивное поведение – реакция на него. Последний шаг – обнаружение различных способов безопасного выражения своих чувств. Дети, для которых создана эта программа, относятся к категории младших подростков. Подростки в этом возрасте очень чувствительны, вспыльчивы, обидчивы. Уметь понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека, необходимо, чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими людьми и с самим собой. Занятия по данной программе дают возможность детям проанализировать характерные для них эмоциональные реакции, и обнаружить неконструктивные. Наша программа помогает понять, каких навыков во взаимодействии со своими сильными чувствами и сильными чувствами других людей ребятам не хватает, а также дает возможность овладеть этими навыками. Ребята учатся не только распознавать свои чувства, понимать их смысл, но и взаимодействовать с ними. Подростки получают конкретные способы саморегуляции в стрессовых ситуациях, а также различные возможности для получения опыта проживания чувств и эмоционального отреагирования.

ТЕМА 6. Другие

Основная цель этой темы – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, не похожего на него. Мы решаем эту задачу в несколько этапов. Сначала обращаем внимание, на то, что чем-то все мы похожи, но есть вещи, которые отличают нас друг от друга. Затем исследуем опыт подростков, касающийся столкновения с инаковостью других людей, с тем, что сложно принять в других. Для этого мы обращаемся к чувствам, которые возникают у ребят при встрече с людьми, отличающимися от них, исследуем эти чувства. Обычно самое сильное чувство – страх, опасение. Поэтому при встрече с непохожим одни люди сторонятся, «прячутся», избегают незнакомца. Другие из того же страха ведут себя агрессивно, следуя известной поговорке «лучшая защита – нападение». И далеко не всегда удается просто удивиться и проявить интерес, узнать что-то о других. На занятиях мы пробуем именно этот способ: прикоснуться к своим чувствам, узнать, что именно настораживает, пугает нас, а затем уже узнать что-то новое о других, получить ту информацию, которой недостает. От представления «другой – значит плохой» постепенно переходим к «качествам в другом, с которыми мне сложно». Работаем со стереотипами, возникающими при столкновении с другим образом жизни, другими ценностями. В итоге каждый участник

находит то, что сложно принять в других именно ему. Обращаем внимание на то, что для каждого – это разные вещи. Приходим к тому, что сложность или легкость в принятии тех или иных людей, их поведения, образа жизни, внешности – не более, чем еще одна характеристика самого человека, в данном случае – подростка, с которой надо учиться жить. Для этого мы проживаем ситуации, когда ты становишься «не таким, как все», выбираем способы и модели поведения в этих случаях. Мы будем сравнивать мою группу и другие группы, исследовать - какие группы есть в нашем классе, в нашей школе. Что нужно сделать, чтобы дать другим быть рядом со мной? И что мне делать среди других? Для этого будем узнавать о правилах, традициях, существующих в разных группах, в разных культурах. Обратимся к смыслу этих традиций. Попробуем прожить новый опыт: прежде чем назвать что-то «дурацким» и странным, попробуем узнать – почему так сложилось? Как возникло такое правило, что защищает эта традиция? Специально обратимся к «странным» людям, непохожим на других. Узнаем о стереотипах, ярлыках, которые мы навешиваем на то, что пугает, что сложно принять.

По-разному будет изучаться эта тема для тех ребят, которые уже изучали программу ЖН в начальной школе, и для тех, кто впервые столкнется с ней.

ТЕМА 7. Мои друзья.

Дружба, друзья, отношения с близкими людьми играют в жизни 12-летнего подростка огромную роль. Это тот самый возраст, когда появляется «лучший друг» (или «лучшая подруга»), появляется первый эмоциональный опыт близких отношений со сверстником. И в этих близких отношениях происходит самое разное – ревность, обида, доверие, чувство защищенности и многие другие. Предлагая блок занятий «Мои друзья», мы обращаемся к важной теме в жизни 12 летних подростков. Мы будем рассматривать уже имеющийся опыт отношений, говорить о ценности отношений. Подростки научатся «взвешивать» отношения – то есть сравнивать, какова величина их вклада и что они действительно получают в этих отношениях. Говоря об отношениях нельзя не затронуть тему одиночества. Мы поговорим с ребятами о том, что можно быть одному, но не чувствовать себя одиноким и даже проводим упражнение «Круг одиночества». В этой теме много упражнений на парное взаимодействие: как шуточных разминок так и до упражнений на доверие. Мы предлагаем вам уделить особое внимание текстам о дружбе. Есть целый ряд замечательных авторов, произведения которых как нельзя лучше иллюстрируют эту тему. Отрывок из рассказа Крапивина мы обсуждаем на одном из занятий. Говоря об отношениях, мы имеем в виду не только дружбу, но и семью, и

приятельские отношения и даже отношения в группе, в которой проходят занятия. Поэтому эти занятия полезны всем ребятам – и тем, у кого уже есть «лучший друг», и тем, кто переживает первый опыт влюбленности, и тем, у кого все это еще впереди.

ТЕМА 8. Кто я?

Подросток в возрасте 12-13 лет стремительно меняется. Меняется его тело, его чувства, его интересы и представления о жизни, и, конечно, меняется его характер. Стремление к самопознанию в этом возрасте может быть очень активным, ребята с увлечением проходят разнообразные тесты, читают гороскопы, значение имени и пр.

Количество тестов и гороскопов сегодня огромно, но, к сожалению, качество часто оставляет желать лучшего. Кроме того, подросток чувствует на себе сильное давление СМИ, которые предлагают ему привлекательный (но, к сожалению, довольно однотипный) образ современного подростка. Именно поэтому мы хотим предложить подростку качественные инструменты узнавания себя, которые помогут сформироваться картине его внутреннего мира - абсолютно уникального, ценного, к которому можно обращаться в сложные моменты жизни. Только зная, какой я, можно ценить себя. В этом блоке мы предлагаем подростку различные инструменты самопознания, мы много работаем с метафорами образа Я и символами. Большое внимание уделяется обратной связи. С одной стороны - учимся давать обратную связь – точную и такую, чтобы не обижать другого человека. С другой стороны - получаем опыт обхождения с обратной связью, которую слышим в свой адрес – не принимать на веру сразу, а соотносить с собой, со своими представлениями, искать в обратной связи ресурс.

Класс 6					
Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности	
				Личностные	Метапредметные
<i>1.Я- ты - группа</i>	7..	Правила и безопасность.	1 ч.	Ученик научится: -взаимодействовать в группе с целью наиболее эффективного решения	Ученик получить возможность: -сравнить опыт жизни в начальной школе и среднем звене;
		Продолжаем	1 ч.		

		знакомиться.		поставленных задач;	-стать исследователем новой обстановки, увидеть плюсы изменений; -получить опыт коллективного решения жизненных ситуаций, с которыми сталкивается в новой обстановке
		Наши чувства.	1 ч.	-выражать вербально переживаемые чувства;	
		Говорим о своих чувствах.	1 ч.	-соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу.	
		Мое тело	1 ч.		
		Личное пространство	1 ч.		
		Коллаж	1 ч.		
1-А«Мы – пятиклассники!» Проблемы адаптации к средней школе	4.	Нравится – не нравится в средней школе	1 ч.	<u>Ученик научится:</u> -определять комфортные границы общения в разных ситуациях; -понимать важность развития эмпатии; -соблюдать совместно принятые правила занятий по данному курсу.	<u>Ученик получить возможность:</u> -поделиться опытом переживания различных чувств в классе; -продолжить исследование своего тела; -анализировать внутреннее состояние в разных ситуациях, презентовать одноклассникам особенности своего внутреннего мира.
		Мы – исследователи!	1 ч.		
		День пятиклассника	1 ч.		
		Такие разные школы: начальная и средняя	1 ч.		
2. Учимся общаться	8.	Начинаем общаться	1 ч.	<u>Ученик научится:</u> -использовать невербальное общение в классе для достижения поставленных целей общения; -понимать значимость доверительных отношений; -определять границы в общении в паре, группе, классе.	<u>Ученик получить возможность:</u> -поделиться опытом переживания различных чувств в классе; -отстаивать свое мнение в классе; -действовать в команде.
		Я и ты действуем вместе	2ч.		
		Общаемся без слов	1 ч.		
		Доверие и взаимодействие в группе	1 ч.		
		Мы – команда?	1 ч.		
		Даем место другому и	1 ч.		

		отстаиваем свое место.			
		Просто скажи: «Нет!»	1 ч.		
3. Конкуренция или сотрудничество?	7.	Что такое конфликт?	1 ч.	<u>Ученик научится:</u> -определять конфликтные ситуации, их причину; -понимать чувства участников конфликта; -оценивать стили поведения в конфликте.	<u>Ученик получить возможность:</u> -прогнозировать развитие конфликта, его последствий для участников; -видеть положительное в конфликтной ситуации; -анализировать внутреннее состояние участников конфликтной ситуации; -планировать состояние отношений в паре, группе, классе после конфликта.
		Причины конфликтов	1 ч.		
		Наши чувства в конфликте	1 ч.		
		Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества	1 ч.		
		Тренируем конструктивное поведение в конфликте.	1 ч.		
		"Конфликт? Отлично!"	1ч		
Конфликты проходят, отношения остаются	1.ч				
4. «Другие». Проблемы подростковой толерантности	8.	Уникальность и различия.	1.ч	<u>Ученик научится:</u> -определять стереотипы, ярлыки и предрассудки в обычной жизненной ситуации; -оценивать влияние предрассудков и стереотипов на отношения и общение; -видеть свою уникальность и	<u>Ученик получить возможность:</u> -в упражнениях тренировать умения видеть ярлыки и подлинные черты личности; -оценить свое поведение в общении, основанное на роли предрассудков; -оценить изменения в себе, развитие личностных качеств в течение года;
		«Другие» в нашей жизни	1.ч		
		«Странные» люди	1.ч		
		Разные нормы	1.ч		

		и правила		неповторимость.	-анализировать результаты работы по курсу, подводить итоги изменений в отношениях с одноклассниками.
		Ярлыки и стереотипы	1.ч		
		Стереотипы и предрассудки	1.ч		
		Как жить в мире различий	1.ч		
		Итоговое занятие	1.ч		

Класс 7					
Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности	
				Личностные	Метапредметные
<i>1. Другие. Проблемы подростковой толерантности.</i>	2.	Входная диагностика	1 ч.	<u>Ученик научится:</u> -определять стереотипы, ярлыки и предрассудки в обычной жизненной ситуации; -оценивать влияние предрассудков и стереотипов на отношения и общение; -видеть свою уникальность и неповторимость.	<u>Ученик получить возможность:</u> -оценить свои особенности и отличия от других, их ценность; -оценить свое поведение в общении, основанное на нормах и правилах в обществе, школе, классе; -анализировать результаты психологического тестирования в начале года, запланировать траекторию дальнейшего личностного развития.
		«Странные» люди	1 ч.		
<i>2. Мои друзья.</i>	7.	Начинаем говорить о друзьях. Знакомство.	1 ч.	<u>Ученик научится:</u> -разграничивать понятия «друзья», «знакомые», «приятели», «одноклассники»; -анализировать качества человека - друга, требования к друзьям и к себе; -определять комфортные границы дружбы; -видеть ресурсы одиночества.	<u>Ученик получить возможность:</u> -анализировать свои чувства в паре, группе (друзья); -анализировать понятия «свобода» и «границы» в отношениях с друзьями; -проанализировать причину возникновения обиды в отношениях с друзьями, следствия переживания обиды; -проанализировать ресурсы, которые заложены в
		Отношения в паре.	1 ч.		
		Понимаем друг друга.	1 ч.		
		Третий –	1 ч.		

		лишний?			возможности побыть одному.
		Обида	2ч.		
		Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества.	1 ч.		
		Здорово быть друзьями.	1 ч.		
3. Я – взрослый?	6.	Мир взрослых.	1 ч.	<u>Ученик научится:</u> -понимать разницу в ответственности взрослых и детей; -принимать ответственность за свой выбор на занятиях, оценивать последствия принятых решений; <u>-определять свое место в этом мире: взрослый, подросток или ребенок?</u>	<u>Ученик получить возможность:</u> -в упражнениях тренировать умение определять границы ответственности за принятые решения; -анализировать свои чувства, возникающие в момент принятия решения, в результате принятого решения; -проанализировать особенности, которые характерны для мира взрослых; -планировать свое развитие с целью соответствия миру взрослых в будущем.
		Ярмарка.	1 ч.		
		Мой мир взрослых.	1 ч.		
		Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых.	1 ч.		
		Я в ответе за свое будущее	1ч		
		Ответственность и принятие решений	1.ч		
4. Дополнительные занятия по теме «Я – взрослый?»	2.	Деньги во взрослом мире	1.ч	<u>Ученик научится:</u> -в упражнениях брать на себя взрослые роли, видеть их отличие от ролей детей; -понимать значимость денег во взрослом мире, определять мифы о деньгах, которые есть в группе сверстников.	<u>Ученик получить возможность:</u> -анализировать ответственность за свою роль в мире взрослых; -закрепить знания о мире взрослых.
		Взрослые роли	1.ч		
5. Наши сильные чувства	9.	Зачем нам чувства?	1 ч.	<u>Ученик научится:</u> -определять переживаемые чувства, называть их правильно, разделять понятия «чувства», «ощущения», «действия»;	<u>Ученик получить возможность:</u> -выражать свои чувства в безопасной обстановке; -анализировать особенности выражения чувств в зависимости от особенностей развития человека,
		Как я выражаю свои чувства?	1 ч.		
		Способы	1 ч.		

		выражения чувств. Часть1.		-определять социально приемлемые способы выражения своих чувств.	от ситуации; -проанализировать наличие своего страха, отделять страхи и тревогу, видеть их ресурсы; -проанализировать свои личностные особенности, соответствие изменений первоначально поставленным целям и задачам.
		Способы выражения чувств. Часть2.	1 ч.		
		Ресурсы тревоги.	1 ч.		
		Наши страхи.	1 ч.		
		Ресурсы наших страхов.	1ч.		
		Печаль	1 ч.		
		Радость	1 ч.		
6. Кто Я?	8.	Какой бывает характер	1 ч.	<u>Ученик научится:</u> -использовать невербальное общение в классе для достижения поставленных целей общения; -понимать значимость доверительных отношений; -определять границы в общении в паре, группе, классе.	<u>Ученик получить возможность:</u> -поделиться опытом переживания различных чувств в классе; -отстаивать свое мнение в классе; -действовать в команде.
		Какой Я ?	1 ч.		
		Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других	1 ч.		
		Мое имя и мой характер	1 ч.		
		Я глазами других, Мои ресурсы	1 ч.		
		Метафоры моего характера	1ч		
		Учимся ценить себя	1.ч		
		Итоговая диагностика реализации программы в 5-6 классах.	1.ч		

Материально-техническое оснащение курса:

№ п/ п	Наименование	Необх одимо е колич ество	Примечание
1	Рабочее место педагога-психолога для подготовки и анализа результатов занятий	К	
2	Средства ИКТ: • Ноутбук, • Доступ к ресурсам глобальной сети Интернет.	Д	Подготовка видео- и аудиозаписей по теме
3	Психологический инструментарий: • Набор диагностических методик; • Бланки, карточки, стимульный и раздаточный материал к диагностическим методикам; • Бланки, карточки, стимульный и раздаточный материал для осуществления коррекционно-развивающей и профилактической работы; • Материалы для осуществления просветительской деятельности с участниками образовательного процесса.	Д Р Д Р	

4	<p>Учебно-методическая литература:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Программа «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками »/ Под ред. С. В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012. – 248с. • Возняк И.В. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2014. – 235с. 	Д	
5	<p>Канцелярские товары:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Листы ватмана; • Листы А4; • Простые и цветные карандаши; • Краски и кисточки; • Ножницы, клей, скотч; • Цветная бумага и картон. 	П Р Р Р П Р	

Дорожная карта на приобретение учебно-методического и материально-технического оснащения курса

№ п/п	Наименование	Необходимо количество	Сроки приобретения	Примечание
1	<p>Канцелярские товары:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Листы ватмана; • Листы А4; 	П Р Р	2015	

	<ul style="list-style-type: none"> • Простые и цветные карандаши; • Краски и кисточки; • Ножницы, клей, скотч; • Цветная бумага и картон. 	Р П Р		
--	---	-------------	--	--

Условные обозначения:

Д – демонстрационный комплект (1 комплект на кабинет);

К – комплекты по количеству учащихся класса;

Ф – комплекты для фронтальной работы (по 1 комплекту на 2-х учеников);

П – комплекты для проведения практических работ (по 1 комплекту на группу);

Р – раздаточный материал (по количеству учеников).