

Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Кузь-Яхская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор НРМОБУ
«Кузь-Яхская СОШ»

Е.В. Бабушкина
приказ от 30.08.2024г. № 442-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Жизненные навыки. Уроки психологии в 6 классе.

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

Составлена на основе программы курса развивающих занятий
«Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе», под ред. С. В. Кривцовой, 2018г.,
Генезис, Москва.

_____ 6 класс _____

_____ 15 _____

количество часов в неделю и в год

Составитель:
Скворцова Н.С.
педагог-психолог
высшая квалификационная категория

2024/2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для учащихся 6 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями). Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (5-9 классы), Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями). На основе программы Кривцовой С.В. «Жизненные навыки» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2015 г.

Программа коррекционной работы направлена на создание системы комплексной помощи детям, имеющим трудности в освоении основной образовательной программы 6 классов, коррекцию недостатков в психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию. А также направлена на разрешение таких проблем, возникающих в процессе образования школьников, как несоответствие уровня психического развития ребенка возрастной норме, низкий уровень готовности к систематическому обучению, низкая познавательная и учебная мотивация, негативные тенденции личностного развития, эмоциональные нарушения поведения; дезадаптация в школе; неуспеваемость и другие.

Поэтому в центре внимания профилактической программы «Жизненные навыки» находятся основные жизненные проблемы младших подростков: адаптация к средней школе, общение, повышения самооценности личности, разрешение конфликтных ситуаций, проблемы самопознания, толерантности и другие.

Содержательно программа подходит для индивидуальной работы.

Цель программы: развитие личностных и социальных жизненных навыков, социальных и коммуникативных компетенций, способствующих адаптации к условиям окружающей среды.

Программа охватывает основные психологические задачи младшего подросткового возраста:

- формирование представлений о здоровом образе жизни, профилактика вредных привычек;
- выработка навыков организации ЗОЖ;
- развитие эмоционального интеллекта;
- формирование и развитие позитивной самооценки;
- развитие навыков взаимоотношений, поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие умений и навыков, связанных с принятием решений, принятия на себя ответственности;
- воспитание толерантности;
- актуализация основных жизненных ценностей;
- приобретение и развитие навыков общения.

Общая характеристика курса «Жизненные навыки».

«Жизненные навыки» - программа не столько про навыки, сколько про то, как устроена жизнь. В ней представлены различные ситуации, в которых нужно отстаивать собственные убеждения, спорить, искать пути к взаимоприемлемому результату.

Данная программа сделана с опорой на экзистенциально-аналитическую философию и психологию развития. Экзистенциальная психология анализирует реальность, в которой человек оказывается, независимо от того, хочет он этого или нет, знает он об этой ситуации, или удивлен от неожиданности.

Как устроены эти типовые ситуации человеческой жизни? Есть ли в них свои закономерности? Чем все эта конкретная ситуация закончится? Кто еще кроме меня в нее включен? Как обычно воспринимаются такие обстоятельства? Что люди чувствуют: то же, что и я, или я – не такой как все? У других в этих обстоятельствах тоже бывают проблемы? Что они

делают, чтобы с ними справиться? Эти и другие вопросы - тема занятий по программе. Однако, следует ориентировать детей только в тех ситуациях, которые имеют для них какой-то смысл, то есть уже даны им как проблемные или как для них чем-то важные. Поэтому на занятиях помимо обсуждения немало времени уделяется постановке проблемы. Проблемные ситуации моделируются с помощью игровых ситуаций, видео и просто текстов так, чтобы ребята оказались в них лично включенными, чтобы они действительно почувствовали равнодушие, затронутость, даже иногда задетость. И только когда становится понятно, что их это касается, тогда можно начинать анализ.

На изучение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в 6 классе отводится 1 час в неделю (всего 15 часов в год).

Прогнозируемые результаты освоения содержания курса «Жизненные навыки».

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком социальных и коммуникативных компетенций, чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями.

В результате ребенок сможет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Жизненные навыки» обучающиеся должны достичь следующих результатов.

- понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- знать стратегии поведения в конфликте;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту
- уметь свободно участвовать в дискуссии;
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения.
- понимать необходимость ЗОЖ;
- осознавать самооценку каждого человека и ценность общения;
- проявлять активность в деятельности;
- ставить цели и задачи самосовершенствования.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса являются диагностические методы: опрос, анкетирование, наблюдение.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение учебной мотивации; позитивная динамика эмоционального развития ребенка (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

Личностными результатами изучения курса являются:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- умение делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение справляться с трудными ситуациями в общении с людьми;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознание ценности жизни во всех её проявлениях.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога;
- учиться высказывать свое мнение;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться с эмоциями;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- моделирование ситуаций с помощью ведущего;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное нахождение способов решения проблемы;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление анализа сложившейся игровой ситуации;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и слышать других людей;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников; умение задавать вопросы;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение находить альтернативные способы разрешения конфликта.

Общая характеристика курса

Раздел I. Заповеди здоровья (2 ч) Этот раздел посвящен нравственному и физическому здоровью подростков. Основная задача - формирование негативного отношения к деструктивным видам зависимостей, в частности табакокурению, наркомании, алкоголизму; формирование умения противостоять влиянию сверстников, строить здоровые дружеские отношения, преодолевать стрессы.

Раздел II. Конфликт по всем правилам (3 ч) Этот раздел позволяет формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Основная задача формирования у подростков более осознанно восприятия конфликтных ситуаций. В безопасной ситуации тренинга предоставляется возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростками применяются как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе осуществляется поиск стратегии поведения, нужных слов, способов существования в конфликте, закрепляются и отрабатываются необходимые навыки.

Раздел III. Преодоление трудных ситуаций (5 ч) В этот раздел включены игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Основная задача – предоставление ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как искажается информация.

Подростки учатся понимать, какие барьеры в общении возникают, как можно с ними справиться, и кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения. Ребята учатся прислушиваться к себе, к другому и получают опыт невербального взаимодействия. От общения с партнером переходим к общению в группе.

Раздел IV. Ценности жизни (5 ч) Этот раздел позволяет развивать интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным, рассматривать вопрос о том, что настоящему ценно в жизни и как относиться к людям с другими ценностями. Основная задача – предоставление возможности более глубоко понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Жизнь подростка заполнена содержательными отношениями, интересами, переживаниями. В подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Этот круг интересов является психологической базой ценностных ориентации подростка. В этом возрасте происходит переключение интересов с частного и конкретного на отвлеченное и общее, наблюдается рост интереса к вопросам мировоззрения, религии, морали и эстетики.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «Жизненные навыки»

№	Темы	
	Раздел: Заповеди здоровья (2ч)	
1	Здоровый образ жизни . Настроение и здоровье	1
2	Вредные привычки и зависимости.	1
	Раздел: Конфликт по всем правилам (3ч)	
3	Влияние конфликта на здоровье человека. Конфликт: сущность, последствия, стадии.	1
4	Причины коммуникативных конфликтов. Типы и модели поведения в конфликте.	
5	Разрешение конфликтов. Стратегии поведения в конфликте.	1
	Раздел: Преодоление трудных ситуаций (7 ч)	
6	Поведение в нестандартных ситуациях. Преодоление школьных стрессов.	1
7	Стресс и способы борьбы с ним.	1

8	Диагностика устойчивости к стрессу.	1
9	Уверенное поведение.	1
10	Умение принимать критику. Отстаиваем собственное мнение.	1
	Раздел: Ценности жизни (5 ч)	
11	Ценностные ориентации. Цена и ценность. Иерархия ценностей.	1
12	Дружба как ценность	1
13	Принятие, толерантное отношение. Свобода и ответственность	1
14	Семейные ценности	1
15	Наше жизненное кредо Заключительное занятие	1
	ИТОГО:	15

Требования к планируемым результатам:

- легко включаться в беседы о прошлом и будущем;
- уметь анализировать происходящие изменения в самих себе;
- знать и размышлять о своих способностях и возможностях;
- составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков;
- приобрести способность делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- научиться ощущать свою долю ответственности за все, что с ним происходит;
- научиться быть самостоятельным в решении проблем общения и в школьных делах;
- знать виды давления на личность и способы сопротивления им;
- знать негативные последствия курения и употребления алкоголя.

Оценка эффективности работы:

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом курса и по завершению занятий:

1. «Мотивация» авт. Карпова Г.А. Цель: Определение типа мотивов в учебе и поведении
2. Биполярная шкала Фидлера. Цель: Определение психологического климата в классе.
3. Опросник «Чувства в школе» Цель: определение эмоционального отношения к школе
4. Определение уровня комфортности учащихся авт. Щуркова

Учебно-методическое обеспечение

1. Кривцова С.В. «Жизненные навыки» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2017 г., 336 с.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.
9. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.