

**Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное
учреждение**

«Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор НРМОБУ

«Куть-Яхская СОШ»
Е.В. Бабушкина

приказ от 30.08.2024г. № 442-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Жизненные навыки»

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

_____ 7-8 класс _____

_____ 1/16 и 1/20 _____
количество часов в неделю и в год

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

2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа 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).

Разработана на основе программы «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы)» под редакцией С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой.

Актуальность:

Подростковый период онтогенеза – это остропротекающий переход от детства к взрослости, где выпукло переплетаются противоречивые тенденции развития.

Для этого сложного этапа показательны и негативные проявления подростка, дисгармоничность в строении личности, свёртывание прежде установившейся системы интересов, протекающий характер поведения по отношению к взрослым.

Всё это происходит на фоне изменения эмоционально-волевой сферы. У подростка проявляется эмоционально выраженное стремление познания окружающей действительности, стремление к общению со сверстниками, потребность в дружбе на основе общих интересов и увлечений, а так же формируются умения самообладания, самоуправления своими мыслями и поступками, развиваются настойчивость, упорство, выдержка, терпение, выносливость и другие волевые качества. Но при этом не стоит забывать, что подросток – это личность, находящаяся на особой стадии формирования её важнейших черт и качеств. Личность ещё не достаточно развита, чтобы считаться взрослой, и в то же время настолько развита, что в состоянии сознательно вступить в отношения с окружающими и следовать в своих поступках и действиях требованиям общественных норм и правил.

При этом нельзя не учитывать, что подростковый возраст – это, прежде всего, стремление к успеху. Поэтому, непонимание окружающих, непризнание воспринимаются как личная неудача, которая приводит к проявлению форм девиантного поведения.

Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся общественных норм.

Оно не рождается сиюминутно, а формируется постепенно. Есть множество факторов, способствующих формированию отклонения в поведении. Среди них экономико – социальные, психолого – педагогические, психофизиологические и биологические факторы.

Школа как один из важных институтов в становлении личности ребенка может повлиять на развитие детей, тем самым помочь ребенку в дальнейшей жизни. Своевременная коррекция и профилактика девиантного поведения может уберечь детей и подростков от будущих проблем в жизни.

В 13-14 лет ребята попадают в водоворот подросткового кризиса, основной темой которого является появление Я. За два года острых эмоциональных переживаний, неуверенности, полярных чувств: отчаяния от бессилия (недостаток опыта, неумение адекватно оценивать себя, других, ситуацию в целом) и счастья от всемогущества (растущее чувство «взрослости»), - рождается новая личность.

В этот период важен понимающий взрослый, находящийся рядом, и встречи, в центре внимания которых находятся основные жизненные проблемы подростков этого возраста: сложности при установлении контактов, неуверенность в себе; виртуальный мир с его сложностями и опасностями; основы безопасной жизнедеятельности в городе; проблемы лидерства и изгойства, отношения с взрослыми.

Также одной из основных проблем подросткового возраста является проблема профессионального выбора. Современная жизнь такова, что приходится выбирать профессию с 7-8 класса, в 9-ом желательно окончательно определиться, хотя актуальный возраст для серьезного, сознательного профессионального самоопределения – 20 – 25 лет. И поэтому подростку нужна помощь. В данной программе идет знакомство подростка не столько с миром профессий, а с самим собой, своими предпочтениями и ресурсами, возможностями и ограничениями.

Особенности данной программы:

- программа опирается на возрастные особенности подростков, включает темы, которые отвечают их потребностям, помогают решить встающие перед ними задачи;
- в программу включены темы направленные на создание безопасной среды, развитие уверенности и коммуникации, темы, на которых обсуждаются возможности и опасности виртуального мира, а также темы, направленные на освоение внешнего мира: правила социального мира, его особенности, успешные стратегии поведения в социуме.

Цель – развитие самопознания, социальных и коммуникативных навыков, социальной компетенции и профессионального самоопределения.

Задачи:

1. Учить осознавать себя и свои чувства, учитывать свои индивидуальные особенности, возможности и предпочтения, соотносить свои потребности и задачи с потребностями и задачами других людей и группы в целом.
2. Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями.
3. Содействовать принятию реального образа «Я», развивать уверенность и умение находить ресурсы («мнимая уверенность» - профилактика употребления ПАВ).
4. Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора.
4. Развивать умение осознавать и исследовать возможности и опасности интернета, формировать приоритетные ценности мира реального (реальные отношения, реальные достижения, реальные переживания).
5. Учить находить новые способы поведения в контактах со сверстниками и взрослыми, а также разделять ответственность и осознавать собственную часть ответственности в отношениях.

Участники: обучающиеся 7-8 классов.

Сроки реализации программы: данная программа составлена на два учебных года, включает 36 тематических занятий по 40 минут (16 занятий - 7 классы, 20 занятий – 8 классы, но в зависимости от динамики, некоторые темы могут быть заменены, проработаны на двух занятиях).

Основные формы занятий: индивидуальные.

Методы: упражнения, обсуждения.

Оборудование и материалы: класс, стулья, доска, листы А4, карандаши, ручки, компьютер.

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей:

Первый круг. Участник говорит о своем состоянии, своих чувствах, о том, что произошло на прошлой неделе.

Слово ведущего. Введение в тему занятия.

Разминка (физическая и/или эмоциональная мобилизует внимание, помогает настроиться на занятие).

Основная (рабочая) часть. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия, включает тематические игры, упражнения, обсуждения.

Заключительная часть. Основная цель этой части занятия – рефлексия важных моментов занятия, возможность сделать выводы, поделиться чувствами, возникшими в ходе занятия.

Содержание и количество занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем.

Ожидаемые результаты:

В результате изучения данного курса у обучающихся повышается уровень коммуникативных навыков, уверенность в себе, снижается уровень тревожности, в том числе по поводу профессионального выбора, а также подростки становятся более компетентными в социальном плане, улучшится поведение в социуме.

Познавательные УУД:

- находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию для принятия решения, в том числе о выборе профессионального маршрута
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)

Личностные УУД:

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении
- понимать чувства других людей
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор, осознанно делать свой профессиональный выбор
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков, в том числе профессионального выбора
- использовать полученную информацию и отработанные способы
- прогнозировать последствия

Коммуникативные УУД:

- уметь взаимодействовать со сверстниками.
- формулировать и выражать свое собственное мнение и позицию
- излагать свое собственное мнение и позицию

- понимать позицию другого.
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Диагностика:

«Незаконченные предложения» (шкалы: отношение к прошлому, отношение к будущему, жизненные цели, отношение к отцу, отношение к матери, отношение к друзьям и знакомым, отношение к своей семье, отношение к школе, отношение к подчиненным, отношение к товарищам и одноклассникам, страхи и опасения, сознание вины отношение к себе).

Основные темы программы

7 класс: «Я в группе», «Уверенность», «Виртуальный мир: возможности и опасности», «Один на один с городом и миром».

8 класс: «Отношения с ровесниками», «Отношения с родителями», «Профориентация».

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Название темы раздела/занятия	Цели	Кол-во часов
	Я в группе	Формирование доверия, положительного отношения к работе, умения координировать свои действия, принятие своих и чужих особенностей.	
1	Вводное.	Знакомство, создание условий для нахождения участниками общего, помощь ребятам в отработке строить диалог и ориентации в ценностях группы	1
2	Учимся взаимодействовать с людьми.	Развитие навыков взаимодействия и взаимопонимания со сверстниками и педагогами.	1
3	Учимся вести разговор	Создание условий для доверительного общения, помощь в формулировании и обсуждении сложных вопросов, проблем.	1
4	Какой я внутри?	Помощь участникам в соотнесении личных и групповых целей	1
	Уверенность	Осмысление разницы между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением, развитие коммуникативных навыков и навыков самопрезентации, самопознание.	
5	Уверенность: знакомство с темой	Актуализация темы, развитие коммуникативных навыков, получение обратной связи, самопознание.	1

6	Какие они, уверенные люди?	Осмысление разницы между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением, анализ возможных причин неуверенности, работа над развитием коммуникативных навыков.	1
7	Такая разная уверенность	Самопознание, получение обратной связи, развитие навыков самопрезентации, профилактика употребления ПАВ.	1
8	Что делает меня уверенным?	Проанализировать, что придает человеку уверенности, а что ее лишает, узнать новые способы повышения уверенности.	1
9	Подведение итогов	Подвести итог темы, получить обратную связь, самопознание	1
	Виртуальный мир: возможности и опасности	Научить подростков осознанно использовать интернет-ресурсы, помочь понять, что мы получаем, замещая реальное общение виртуальным, и научить применять успешные навыки и стратегии виртуального мира в реальной жизни	
9	Самопрезентация	Увидеть друг друга с новой стороны, узнать об увлечениях и интересах каждого	1
10	Что было до...	Осознать приоритеты и ценности реального мира	1
11	Информационный поток	Обратить внимание на необходимость проверять информацию, овладеть умением это делать, научиться учитывать различные точки зрения	1
	Один на один с людьми и миром	Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями	
12	Мир вокруг меня	Актуализировать тему освоения пространства, освоить понятия «ойкос» и «полис», проанализировать представления о пространстве, исследовать ресурсы и возможности ойкоса и полиса	1
13	Ситуации неопределенности	Проанализировать переживания, возникающие в ситуации неопределенности, приобрести навыки поведения в такой ситуации, актуализировать переживания, связанные с переходом от ойкоса к полису, получить обратную связь от группы	1
14	Опасно-безопасно	Получить информацию о возможных опасностях, которые встречаются в социуме, научиться избегать опасных ситуаций, приобрести навыки	1

		поведения в опасных ситуациях, научиться отличать потенциально опасных людей от тех, к кому можно обратиться за помощью	
15	Столкновение с препятствиями	Проанализировать чувства, возникающие при столкновении с препятствием, обсудить стратегии поведения в таких ситуациях, выявить наиболее успешные стратегии	1
16.	Подведение итогов	Подвести итоги работы по теме, приобрести опыт группового взаимодействия	1

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Название темы раздела/занятия	Цели	Кол-во часов
	Я в группе	Формирование доверия, положительного отношения к работе, умения координировать свои действия, принятие своих и чужих особенностей.	
1	Вводное.	Знакомство, помощь в отработке строить диалог, говорить о проблемах.	1
	Отношение с ровесниками	Учиться выстраивать отношения с ровесниками, определять свое место в группе	
2	Как мы общаемся?	Начать исследование своего стиля общения, узнать, как влияет на качество и эмоциональный фон общения взаимное расположение собеседников	1
3	Как я общаюсь?	Получить обратную связь о себе.	1
4	Структура группы	Проанализировать структуру различных групп и определить свое место в реальной группе	
5	Лидеры и аутсайдеры	Осмыслить роли лидера и аутсайдера, посмотреть на эти роли более широко, познакомиться с понятием групповой иерархии и определить, для чего необходима иерархия в группе	1
6	Королевство	Побывать в разных ролях иерархии, проанализировать, как люди приходят к власти, к лидерству, что помогает и мешает оставаться лидером	1
7	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?	Проанализировать, по каким критериям мы оцениваем других людей, понять, что разные люди по-разному оценивают одного и того же человека, что оценки других людей относительны.	1
	Отношения со взрослыми	Предоставить подростку возможность реально увидеть себя со стороны и сориентироваться в собственном сложившемся опыте отношений со взрослыми, получить опыт принятия и поддержки и осознать свои реальные потребности в отношениях, постараться найти новые способы	

		поведения в общении со взрослыми людьми, принять собственную часть ответственности в этих отношениях	
8	Подросток - инструкция по применению	Создать условия для раскрепощения, актуализировать тему отношений со взрослыми, прояснить запросы участников в рамках темы	1
9	Конструктивное общение	Помочь понять ожидания взрослых, в том числе родителей, научить формулировать Я-сообщения в повседневном общении.	
10	Учимся обозначать свои границы для взрослых	Помочь прояснить и сформулировать свои потребности в отношениях со взрослыми, получить опыт отстаивания своих границ .	1
11	Расстаемся с негативом	Прикоснуться к теме сильных чувств в отношениях со взрослыми, помочь получить опыт осознания собственных потребностей и научиться выражать негативные чувства конструктивным способом	1
12	«Идеальный ребенок»	Помочь осознать собственные потребности в отношениях со взрослыми, приобрести навык обхождения с тревогой в отношениях и опыт получения поддержки от группы, прояснить стереотипы относительно темы «Идеальный ребенок».	1
13	Мой род – моя опора	Дать возможность проанализировать особенности своей семьи, почувствовать ее ценность, осознать ресурсность отношений в семье, приобрести навык анализа ценности отношений.	1
	Профориентация	Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора	
14	Я и выбор профессии	Позволить определить свое поле выбора профессии и понять, кто и что находится в зоне профессионального выбора; определить хоны ресурса и зоны фрустрации – кто помогает, а кто мешает при выборе, на кого и на что можно опираться, где еще можно найти поддержку.	1
15	Мои ресурсы: что я умел и умею	Работа над ресурсами, поиск их сильных сторон, определение умений, навыков, поиск скрытых ресурсов	1
16	Я начинаю работать	Продолжить работу с ресурсами, определить умения, с которыми уже можно работать, помочь участникам ощутить самооценку и уверенность в своих силах	1
17	Профессиональные пробы	Позволить участникам в процессе деловой игры опробовать разные профессии, дать ребятам возможность обратную связь о себе в профессии	1

18	Хочу и умею	Помощь в определении желаний в профессиональной сфере, в работе над соотношением желаний, умений и возможностей	1
19	Моя профессия	Продолжение работы по соотношению желаний и умений; предоставление участникам возможности «примерить» на себя выбранную профессию, итоги темы	1
20	Итоговое занятие. Диагностика.	Диагностика эмоциональной, мотивационной и личностной сферы.	1

Список методической литературы

1. Жизненные навыки. Тренинговые программы с подростками (7-8) классы.
Под редакцией С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. –М.: Генезис, 2016.
2. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки.
Резапкина Г.В. –М.: Генезис, 2017.
3. Г.И. Макарычева «Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения», Спб. Речь, 2007. - 192 с.