

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 «Город Донецк»

«Принята»
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №18 г. Донецка
От «30» августа 2019г.
Протокол № 1
От «30» августа 2019г

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 18 г. Донецка
О.В. Горелова
«30» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Жизненные навыки»

**по формированию психологического здоровья у младших подростков
для обучающихся 5-х и 6-х классов.**

Количество часов: 34ч

Педагог-психолог Универсал Н.В.

Программа разработана на основе программы «Жизненные навыки» авторов С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой, О.И. Ероновой, Е.А. Поярковой.

г. Донецк

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых составлена рабочая программа:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (Приложение к приказу Министерства образования Российской Федерации от 22.10.99 г. № 636).
3. Приказ МО РФ от 09.07.1998 №1880 «О целевой комплексной программе «Психолого-педагогические основы проектирования образовательной политики».
4. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 — 2018 годы.
5. Решение коллегии МО РФ от 27.05.1997 №6/1 «О стратегии воспитания и психологической поддержки личности в системе общего и профессионального образования».
6. Учебный план школы на 2019-2020 учебный год.
7. Основная общеобразовательная программа МБОУ СОШ №18 г.Донецка.
8. Примерная программа «Жизненные навыки» авторов С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой, О.И. Ероновой, Е.А. Поярковой.

Цель программы: формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков, создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей; пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- развитие навыков рефлексии, способности к самоанализу, умения отвечать за свои поступки;
- развитие умения осознавать свои психологические особенности, проявляющиеся в общении с другими людьми;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- знакомство с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов;
- развитие навыков сотрудничества при решении разнообразных проблем в процессе обучения;
- развитие умения добиваться успеха без соперничества;
- развитие самоуважения и уважения к другим людям;
- обучение элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

Методы и формы работы:

- дискуссия,
- ролевая игра,
- методы самовыражения (в рисунке, в создании образа)
- упражнения по межличностной коммуникации,

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа «Жизненные навыки» посвящена не столько навыкам, сколько тому, как устроена жизнь. Не вся человеческая жизнь, конечно, а лишь отдельные, со всеми происходящие, жизненные ситуации. Ну, например, мои и чужие вещи, собственность и совместная собственность: чем и как я могу распоряжаться? Или ситуация, в которой нужно отстаивать собственные убеждения, причем отстаивать интеллектуально, то есть парировать аргументы собеседника, искать контраргументы, наконец, устав спорить, искать пути к взаимоприемлемому результату. Или ситуация более философская: мне одиннадцать лет, - я взрослый? Если да, то на что я имею право? Если нет, то почему?

В данной программе используются подходы, повышающие самооценку личности, а также навыки подходы.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа пятого класса состоит из пяти разделов:

Первый раздел «Я – Ты – Группа».

Цели:

- начать работу над созданием психологической безопасности, доверительной атмосферы в группе;
- принять правила;
- поработать над актуальной ситуацией перехода в среднюю школу.

Второй раздел «Мы пятиклассники».

Цели:

- актуализировать и проанализировать эмоциональный опыт, связанный с отношением к средней и начальной школе;

Третий раздел «Учимся общаться»

Цели:

- налаживание взаимодействия в группе;
- формирование группового доверия;
- развитие самооценки подростков.

Четвертый раздел «Конкуренция или сотрудничество?»

Цели:

- прояснение понятия «конфликт»;
- осознания наличия положительных и отрицательных сторон конфликта.

Пятый раздел ««Другие». Проблемы подростковой толерантности».

Цели:

- показать, что между участниками существуют как различия, так и сходства;
- помочь участникам научиться осознавать собственную уникальность и уникальность других.

Программа шестого класса состоит из четырех разделов:

Первый раздел. Мои друзья. 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...

Второй раздел. Я – взрослый? 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.

Третий раздел. Наши сильные чувства. 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 собственному миру чувств, осознание важности всех чувств без исключения, обучить способам их безопасного выражения.

Четвертый раздел. Кто я? 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.

Рекомендации по реализации программы:

1. Программа рассчитана на обучающихся 5-6-х классов.
2. Приказ №2 от 09.11.18г об открытии Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №18 «Город Донецк».
3. С учетом производственного календаря программа для 5 «А» класса составлена на 30 часов, для 5 «Б» класса программа составлена на 33 часа.
4. С учетом производственного календаря программа для 6 «А» класса составлена на 33 часа, для 6 «Б» и 6 «В» классов программа составлена на 34 часа.
5. Количество часов в неделю – 1 час.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-х классов

Занятие	Название занятия	Кол-во часов
I	Я – ТЫ - Группа	
1	Правила и безопасность	1
2	Продолжаем знакомиться	1
3	Наши чувства	1
4	Говорим о своих чувствах	1
5	Мое тело	1
6	Личное пространство	1
7	Коллаж	2
II	Мы пятиклассники	
8	Нравится – не нравится в средней школе	1
9	Мы – исследователи!	1
10	День пятиклассника	1
11	Такие разные школы: начальная и средняя	2
III	Учимся общаться	
12	Начинаем общаться	1
13	Я и ты действуем вместе	1
14	Общаемся без слов	1
15	Доверие и взаимодействие в группе	1
16	Мы – команда?	1
17	Даем место другому и отстаиваем свое место	1
18	Просто скажи: «Нет!»	1
IV	Конкуренция или сотрудничество?	
19	Что такое конфликт?	1
20	Причины конфликтов	1
21	Наши чувства в конфликте	1
22	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества	1
23	Тренируем конструктивное поведение в конфликте	1
24	Конфликт? Отлично!	1
25	Конфликты проходят, отношения остаются	1
V	«Другие». Проблемы подростковой толерантности	
26	Уникальность и различия	1
27	«Другие» в нашей жизни	1
28	«Странные» люди	1
29	Разные нормы и правила	1
30	Ярлыки и стереотипы	1
31	Стереотипы и предрассудки	1
32	Как жить в мире различий	1

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятие	Название занятия	Кол-во часов	5 «А» класс	5 «Б» класс
I	Я – ТЫ - Группа			
1	Правила и безопасность	1	02.09.19	03.09.19
2	Продолжаем знакомиться	1	09.09.19	10.09.19
3	Наши чувства	1	16.09.19	17.09.19
4	Говорим о своих чувствах	1	23.09.19	24.09.19
5	Мое тело	1	30.09.19	01.10.19
6	Личное пространство	1	07.10.19	08.10.19
7	Коллаж	2	14.10.19 21.10.19	15.10.19 22.10.19
II	Мы пятиклассники			
8	Нравится – не нравится в средней школе	1	11.11.19	05.11.19
9	Мы – исследователи!	1	18.11.19	12.11.19
10	День пятиклассника	1	25.11.19	19.11.19
11	Такие разные школы: начальная и средняя	2	02.12.19 09.12.19	26.11.19 03.12.19
III	Учимся общаться			
12	Начинаем общаться	1	16.12.19	10.12.19
13	Я и ты действуем вместе	1	23.12.19	17.12.19
14	Общаемся без слов	1	13.01.20	24.12.19
15	Доверие и взаимодействие в группе	1	20.01.20	14.01.20
16	Мы – команда?	1	27.01.20	21.01.20
17	Даем место другому и отстаиваем свое место	1	03.02.20	28.01.20
18	Просто скажи: «Нет!»	1	10.02.20	04.02.20
IV	Конкуренция или сотрудничество?			
19	Что такое конфликт?	1	17.02.20	11.02.20
20	Причины конфликтов	1	02.03.20	18.02.20
21	Наши чувства в конфликте	1	16.03.20	25.02.20
22	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества	1	30.03.20	03.03.20
23	Тренируем конструктивное поведение в конфликте	1	06.04.20	10.03.20
24	Конфликт? Отлично!	1	13.04.20	17.03.20
25	Конфликты проходят, отношения остаются	1	20.04.20	31.03.20
V	«Другие». Проблемы подростковой толерантности			
26	Уникальность и различия	1	27.04.20	07.04.20
27	«Другие» в нашей жизни	1	18.05.20	14.04.20
28	«Странные» люди	1	25.05.20	21.04.20
29	Разные нормы и правила	1		28.04.20
30	Ярлыки и стереотипы	1		12.05.20
31	Стереотипы и предрассудки	1		19.05.20
32	Как жить в мире различий	1		
	Итого		30ч	33ч

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-х классов

Занятие	Название занятия	Кол-во часов
I	Мои друзья	
1	Начинаем говорить о друзьях	1
2	Отношения в паре	1
3	Понимаем друг друга	1
4	Третий лишний?	1
5	Обида	1
6	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества	1
7	Здорово быть друзьями!	1
II	Я – взрослый?	
8	Мир взрослых	1
9	Ярмарка	1
10	Деньги во взрослом мире	1
11	Мой взрослый мир	1
12	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1
13	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1
14	Взрослые роли	1
15	Я в ответе за своё будущее	1
16	Ответственность и принятие решений	1
17	Осознание своих предпочтений	1
III	Наши сильные чувства	
18	Зачем нам чувства?	1
19	Как я выражаю свои чувства?	1
20	Способы выражения чувств	1
21	Способы выражения чувств	1
22	Ресурсы тревоги	1
23	Наши страхи	1
24	Печаль	1
25	Радость	1
IV	Кто я?	
26	Какой бывает характер?	1
27	Какой я?	1
28	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других	1
29	Моё имя и мой характер	1
30	Я глазами других. Мои ресурсы	1
31	Метафоры моего характера	1
32	Учимся ценить себя	2
33	Итоговое занятие	1
	Итого	34ч

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятие	Название занятия	Кол-во часов	6 «А»	6 «Б»	6 «В»
I	Мои друзья				
1	Начинаем говорить о друзьях	1	03.09.19	05.09.19	05.09.19
2	Отношения в паре	1	10.09.19	12.09.19	12.09.19
3	Понимаем друг друга	1	17.09.19	19.09.19	19.09.19
4	Третий лишний?	1	24.09.19	26.09.19	26.09.19
5	Обида	1	01.10.19	03.10.19	03.10.19
6	Я один, но я не одинок. Ресурс одиночества	1	08.10.19	10.10.19	10.10.19
7	Здорово быть друзьями!	1	15.10.19	17.10.19	17.10.19
II	Я – взрослый?				
8	Мир взрослых	1	22.10.19	24.10.19	24.10.19
9	Ярмарка	1	05.11.19	07.11.19	07.11.19
10	Деньги во взрослом мире	1	12.11.19	14.11.19	14.11.19
11	Мой взрослый мир	1	19.11.19	21.11.19	21.11.19
12	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1	26.11.19	28.11.19	28.11.19
13	Моё место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1	03.12.19	05.12.19	05.12.19
14	Взрослые роли	1	10.12.19	12.12.19	12.12.19
15	Я в ответе за своё будущее	1	17.12.19	19.12.19	19.12.19
16	Ответственность и принятие решений	1	24.12.19	26.12.19	26.12.19
17	Осознание своих предпочтений	1	14.01.20	09.01.20	09.01.20
III	Наши сильные чувства				
18	Зачем нам чувства?	1	21.01.20	16.01.20	16.01.20
19	Как я выражаю свои чувства?	1	28.01.20	23.01.20	23.01.20
20	Способы выражения чувств	1	04.02.20	30.01.20	30.01.20
21	Способы выражения чувств	1	11.02.20	06.02.20	06.02.20
22	Ресурсы тревоги	1	18.02.20	13.02.20	13.02.20
23	Наши страхи	1	25.02.20	20.02.20	20.02.20
24	Печаль	1	03.03.20	27.02.20	27.02.20

25	Радость	1	10.03.20	05.03.20	05.03.20
IV	Кто я?				
26	Какой бывает характер?	1	17.03.20	12.03.20	12.03.20
27	Какой я?	1	31.03.20	19.03.20	19.03.20
28	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других	1	07.04.20	02.04.20	02.04.20
29	Моё имя и мой характер	1	14.04.20	09.04.20	09.04.20
30	Я глазами других. Мои ресурсы	1	21.04.20	16.04.20	16.04.20
31	Метафоры моего характера	1	28.04.20	23.04.20	23.04.20
32	Учимся ценить себя	2	12.05.20 19.05.20	30.04.20 07.05.20	30.04.20 07.05.20
33	Итоговое занятие	1		14.05.20	14.05.20
	Итого	34ч	33ч	34ч	34ч