

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 427
КРОНШТАДТСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения
Протокол № 3 от
23.08.2024

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
Протокол № 10
от 26.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 427
Емельянова А.М.
Приказ № 239 от 26.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Жизненные навыки»

7 класс

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» для учащихся 7 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 31 мая 2021 год № 287 и с учетом рабочей программы воспитания ГБОУ № 427.

Цель Программы - создание психологически безопасной среды, развитие личностных и социальных жизненных навыков, способствующих адаптации к условиям окружающей среды.

Программа охватывает основные психологические **задачи** подросткового возраста:

- формирование и развитие позитивной самооценки
- 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;
- приобретение и развитие навыков медиации.

В программе «Жизненные навыки» представлены различные ситуации, в которых нужно отстаивать собственные убеждения, спорить, искать пути к взаимоприемлемому результату. На занятиях помимо обсуждения немало времени уделяется постановке проблемы. Проблемные ситуации моделируются с помощью игровых ситуаций, мультфильмов и просто текстов так, чтобы ребята оказались в них лично включенными. Как построены занятия: это не тренинги в чистом виде. Это опыт групповой работы с использованием игр, упражнений, групповых обсуждений, рефлексии.

В центре внимания программы «Жизненные навыки» находятся основные жизненные проблемы подростков 13-15 лет: общение, повышения самооценки личности, разрешение конфликтных ситуаций, проблемы самопознания, толерантности и другие. Содержательно Программа подходит для работы с разными группами – одноклассников; учеников разных классов одной школы; смешанной группы подростков.

Отличие этой Программы заключается в том, что занятия проводятся в тренинговой форме и могут быть использованы для работы с подростками не только в школе, но и в психологических центрах.

Место курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в учебном плане.

На изучение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в 7 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Итогом работы по данной Программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление создавать комфортную благоприятную среду общения в школе; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками. По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Жизненные навыки» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (получение школьниками социально значимых знаний):

- иметь представления о медиации;
- понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- знать стратегии поведения в конфликте;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту.

Результаты второго уровня (развитие социально значимых умений, личностных качеств):

- 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.

Результаты третьего уровня (зрелый уровень самосовершенствования):

- понимать необходимость и пользу посредничества;
- осознавать самооценку каждого человека и ценность общения;
- проявлять активность в деятельности;
- ставить цели и задачи.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются диагностические методы: опрос, анкетирование, наблюдение, метод экспертных оценок. Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка; 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 посредника;
- 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 бесконфликтное общение;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение 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 добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- моделирование ситуаций с помощью ведущего;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- 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.

Тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Я в группе	7
2	Психология конфликта	6
3	Медиация	5
4	Такая разная уверенность	5
5	Комфортное общение	11
	Итого	34

Содержание курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Раздел I. Я в группе (7 ч)

На основе общих ценностей, таких как общение, стремление к тому, чтоб все ребята в школе меньше ссорились и умели подружиться, развиваем навыки совместной деятельности. Как условие успешной коммуникации формируем позитивную доверительную атмосферу в группе; отрабатываем навыки командного взаимодействия, готовности работать вместе.

Раздел II. Психология конфликта (6 ч)

Развитие навыков разрешения конфликтов у подростков. Здесь разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе ищем стратегии поведения, нужные слова, способы существования в конфликте, закрепляя и отрабатывая необходимые навыки.

Раздел III. Медиация (посредничество) (5 ч)

В эту тему включены кейсы и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного посредничества. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как проходят этапы медиации, какие трудности возникают и как с ними справляться. Подростки учатся понимать, кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения.

Раздел IV. Такая разная уверенность (5 ч)

В этот раздел включены темы, которые помогут подростку более углубленно понять себя, разобраться в самооценке и выработать адекватную самооценку. Подростки научатся управлять своими эмоциями, приобретут навыки самоконтроля, узнают способы снятия нервного напряжения.

Раздел V. Комфортное общение (11 ч)

Ребята получают опыт вербального и невербального взаимодействия, умения активно слушать и слышать собеседника. Развивают лидерские качества, учатся давать толерантную обратную связь. Знакомятся с различными играми и развивают организаторские навыки.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы проведения	ЦОР
1	2	3	4	
Я в группе (7 ч)				
1	Знакомство. У нас есть общие ценности!	1	Игровой практикум	
2	Работать в команде весело и интересно.	1	Практикум игровой	
3	Попробуем договориться?	1	Практикум игровой	https://kladraz.ru/
4	Какой я изнутри	1	Обсуждение	
5	Взрослый разговор	1	Беседа	
6	Действуем слаженно	1	Практикум игровой	
7	Мы - команда!	1	Практикум игровой	https://kladraz.ru/
Психология конфликта (6 ч)				
8	Конфликт: сущность, последствия, стадии.	1	Обсуждение ситуаций	
9	Типы и модели поведения в конфликте.	1	Практикум	
10	Типы и модели поведения в конфликте.	1	Практикум	
11	Осторожно, буллинг!	1	Просмотр фильма	https://kinouroki.org/#exit
12	Ассоциация и диссоциация	1	Практикум	
13	Разрешение конфликтов.	1	Практикум	
Медиация (5 ч)				
14	Кто такой посредник. Кодекс посредника	1	Лекция. Обсуждение.	
15	Этапы посредничества (медиации)	1	Практикум	
16	Примирительные встречи (групповая работа)	1	Разбор кейсов	
17	Примирительные встречи (индивидуальная работа)	1	Тренинг	
18	Информационная кампания посредников	1	Практическая работа	
Такая разная уверенность (5 ч)				
19	Стресс и способы борьбы с ним. Диагностика устойчивости к стрессу.	1	Тренинговые упражнения. Тестирование.	
20	Как преодолеть давление сверстников	1	Тренинг	
21	Тренинг уверенного поведения.	1	Тренинг	
22	Умение принимать критику. Практическая работа «Вопросы-ответы».	1	Практикум	
23	Отстаиваем собственное мнение.	1	Практикум	

	Упражнение «Убеди меня».			
Комфортное общение (11 ч)				
24	Комфортное общение	1	Обсуждение. Практикум	
25	Конструктивное общение	1	Тренинг	
26	Как я себя оцениваю?	1	Рефлексия	
27	Как оценивают меня другие?	1	Театрализация с обсуждением	
28	Принятие, толерантное отношение.	1	Обсуждение ситуаций	
29	Лидерские качества	1	Игровой практикум	https://kladraz.ru/
30	Активное и пассивное слушание	1	Тренинг	
31	Игротека-1	1	Игровой практикум	
32	Игротека-2	1	Игровой практикум	
33	Игротека -3	1	Игровой практикум	https://kladraz.ru/
34	Багаж посредника	1	Игра по станциям	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Учебно-методическое обеспечение:

1. Кривцова С.В., Д.В. Рязанова «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы) / С.В. Кривцова, Д.В.Рязанова, Е.А. Пояркова, О.И. Байдакова, Ю.А. Зеликман, С.С. Крыжановская, В.В. Лунин; под ред. С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. - М.: «Генезис», 2016 г., 224 с.
2. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988г.
3. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998г.
4. Селевко Г.К.: учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствованиеличности».
5. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г.
6. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.
8. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
9. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
7. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
8. **hpsy.ru**, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
9. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>

10. «Мир позитива Ру», режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
11. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом «Первое сентября», режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

Материально-техническое обеспечение: кабинет для индивидуальной и групповой работы; мультимедийные (цифровые) средства(ноутбук, проектор, экран).