



Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 п.Пангоды»



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №2 п.Пангоды»
от 31.08.2015 года № 180

**Психопрофилактическая программа
«Жизненные навыки»
для учащихся 3-4 – х классов**

Разработчик программы:
Халина Татьяна Анатольевна,
педагог-психолог

п.Пангоды
2015г.

1. Пояснительная записка

Модифицированная психопрофилактическая программа, составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 (ред. от 18.05.2015) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 №15785);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
- Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование ([В.А.Горский, А.А. Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.]; под ред. В.А.Горского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.;
- Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Пангоды» на 2015-2019 гг.;
- Плана педагога –психолога МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 п.Пангоды» на 2015/2016 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе:

- **Авторской программы** : «Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе / Под ред. С. В. Кривцовой. — М.: Генезис, 2004. — 176 с.»

Актуальность В содержании современного начального образования существует определенный дисбаланс между развитием рационального и эмоционального интеллекта (эмоциональный интеллект - способность понимать и усваивать знания о чувствах и с помощью чувств). Последнему уделяется недостаточно внимания. По сути, эмоциональный интеллект детей, их социальная компетентность не являются объектами направленного развития в рамках школьного обучения, так как традиционно считается, что место этим проблемам - в семейном воспитании. В стабильном обществе социальные и жизненные навыки естественным образом транслируются ребенку семьей или

формируются в процессе наблюдения за поведением взрослых. В эпоху социальных перемен, когда традиционные формы социальной интеграции более не являются успешными, а ценности «родительского» поколения подвергаются ревизии самими взрослыми, родители и педагоги сталкиваются с трудностями в стандартных воспитательных ситуациях.

Цель курса программы «Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе» - развитие эмоционального интеллекта и социальных компетенций детей, то есть формирование личностных и метапредметных результатов НОО. Это означает, что под руководством ведущего-психолога дети 9-10 лет в течение всего обучения, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам, что выражается в достижении ими личностных и метапредметных результатов НОО.

Задачи:

- дать детям возможность пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя (личностные результаты);

- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект (личностные результаты);

- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам (личностные и метапредметные результаты),

- научить ребенка удерживать противоречия, развивать в нем устойчивость, толерантность к противоречиям, научить его выдерживать разные правды об одном и том же (личностные и метапредметные результаты)..

Возраст .Срок реализации

Программа рассчитана на 9 месяцев, включает в себя 32 занятия ,продолжительность занятия 35—45 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме мини-тренингов в помещении, где дети могли бы разместиться по кругу, сидя на стульчиках или на ковре. Программа ориентирована на детей 9-10 лет.

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая
- работа в парах
- индивидуальная

Формы контроля:

1. Диагностика знаний, умений, навыков обучающихся в виде рефлексии по каждому занятию в форме вербального проговаривания;

Критерии оценивания различных видов работ:

Программа предполагает безоценочную систему проведения занятий. Рекомендуется словесное поощрение.

2. Планируемые результаты

Планируемые личностные и метапредметные результаты достигаются учащимися через изучение следующих тем курса:

	Личностные	Метапредметные
Обучающийся научиться	<p>Нести ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;</p> <p>Уважительно относиться к иному мнению, истории и культуре других народов.</p>	<p>Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>Слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>Применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии.</p>
	<p>Уметь видеть разнообразие ценностей, развивать толерантность к ценностям других.</p> <p>Развить навыки децентрации: уметь посмотреть на себя глазами другого человека.</p>	<p>Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</p>

		реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
--	--	--

3.Содержание занятий

Строение курса носит спиралевидный повторяющийся характер. Темы, затрагиваемые в начале, являются основой для более глубокой работы в следующем. Многие темы имеют сквозной характер, то есть затрагиваются несколько раз на разных этапах обучения.

Тема 1. «Дом моей души: забота о теле - забота о себе». 4 часов.

Знакомство со своим телом. Осознание того, как мы воспринимаем мир. Создание условий для развития децентрации, через «примеривание» на себя роли слепого человека. Сравнение движений совершенных и только формирующихся. Формирование заботливого отношения к своему телу.

Тема 2. «Праздники. Ценности и радости». 4 часов.

Размышление о том, что помогает создать праздничное настроение. Создание календаря ожидания Нового года с сюрпризами. Знакомство с правилами этикета. Знакомство с ритуалами празднования и историей возникновения некоторых праздников.

Тема 3. «Отношения с другими». 5 часов.

Формирование навыка видения ситуации с позиции другого человека. Решение конфликтов. Сотрудничество. Формирование предпосылок для партнерской позиции, формирование процесса занятия собственной позиции.

Тема 4. «Отношения с собой. Мое достояние». 4 часов.

Описание ценностной сферы личности. Осознание собственных жизненных ценностей. Разговор о том, что для меня важно, что я люблю, что я готов отстаивать. Предпосылки для формирования Я-концепции.

Тема 5. «Собственность: я и мое». 4 часов.

Мы живем среди людей и идей, но также и в материальном мире, где нас окружают вещи. Что такое вещи? Для чего нужны вещи? Мое и чужое - вечная тема конфликтов между людьми. Важно уметь цивилизованно обращаться с вещами, в том числе и с чужими. Ценность вещей относительна. Понимание того, что есть особые вещи, которые хранят воспоминания.

Тема 6. «Печальная сторона жизни». 4 часов.

Страдание - противоположность радости. В страдании человек учится заботиться о себе. Печалиться - значит прощаться с чем-то очень хорошим. Если я оплакиваю что-то ушедшее, это хорошее продолжает жить в моем сердце.

Тема 7. «Мальчики и девочки». 5 часов.

Пол - мужской или женский - дан человеку от рождения. Идеал мужчины и идеал женщины. Удивительные открытия: самые важные человеческие качества - доброта, ум, честность, преданность, чувство юмора и мужество - не имеют полового признака, они нужны и мужчинам и женщинам. Уважение мужчины к женщине - признак мужской силы. Уважение женщины к мужчине - признак женской мудрости.

Тема 8. «Подводим итоги». 4 часов.

Вспоминаем все, что было затронуто на протяжении четырех лет занятий по курсу. Дети получают возможность самостоятельно провести несколько занятий, в жизнь то, что им понравилось, что запомнилось из всего пережитого на занятиях по курсу «Жизненные навыки».

4. Тематический план

№	Дата	Кол-во часов	Тема занятий	Цель занятий
1	03.09	1	Вводное занятие.	Понимание и сопереживание чувствам других людей. Принятие правил работы в группе, умение учитывать правила при решении учебной задачи
2	10.09	1	Какой я?	Понимание и уважение своих и чужих чувств. Осознание видения своего тела. Умение ставить цель, следовать ей, контроль и оценка достигнутого результата. Умение выражать свое мнение
3	17.09	1	Строим тело	Умение ставить цель, следовать ей, контроль и оценка достигнутого результата. Умение выражать свое мнение Развитие децентрации через «примеривание» на себя роли слепого человека
4	24.09	1	Как я воспринимаю мир. Изучаем руки	Умение работать в команде на основе доверия друг другу. Использование адекватных речевых средств Понимание и уважение чувств других

				людей
5	01.10	1	Я умею двигаться	Умение действовать в соответствии с правилами, учет разных мнений при решении поставленной задачи. Формирование чувства прекрасного, установки на здоровый образ жизни
6	08.10	1	Забота о теле - забота о себе	Умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности. Умение высказывать свое мнение, построение понятных высказываний. Развитие навыка децентрации, сотрудничества.
7	15.10	1	Портрет в полный рост	Умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, умение ставить цель и контролировать ее достижение, учет позиции других людей. Умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, умение ставить цель и контролировать ее достижение, учет позиции других людей
8	22.10	1	Заключительное	Актуализация полученного опыта. Умение формулировать свое мнение и позицию, использование адекватных речевых средств
9	29.10	1	Любимый праздник	Рефлексия своего состояния Умение высказывать свое мнение и отстаивать свою позицию
10	12.11	1	Как просто делать подарки!	Понимание, что праздники можно создавать самому, делать подарки - это искусство, требующее фантазии Умение действовать в соответствии с поставленной целью, умение выражать свое мнение.

11	19.11	1	Дорога к празднику	Понимание и осознание своего настроения Умение распределять роли в совместной деятельности, умение учитывать чужое мнение. Умение высказывать свое мнение
12	26.11	1	Бесконечный Праздник	Понимание отличия праздника от будней Умение определять общую цель и пути ее достижения. Умение формулировать свое мнение.
13	03.12	1	Радости и ценности	Умение видеть разнообразие ценностей, развитие толерантности к ценностям других. Умение определять общую цель и пути ее достижения. Умение формулировать свое мнение.
14	10.12	1	Я готовлюсь к празднику	Установка на уважение чужих ценностей Умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, умение осуществлять взаимный контроль, умение строить высказывания, понятные другим
15	17.12	1	Праздник. Ожидание Праздника	Умение контролировать свои чувства и эмоции Умение ставить цель, контролировать ее достижение
16	24.12	1	Заключительное	Актуализация полученного опыта Умение формулировать свое мнение и позицию, использование адекватных речевых средств
17	14.01	1	Карта отношений	Осознание своего места в системе различных отношений Умение работать в паре, умение использовать адекватные речевые средства
18	21.01	1	Отношения, которые мне нравятся	Развитие навыка децентрации. Развитие эмпатии Умение работать в паре, умение формулировать свою позицию, учет мнения другого человека

19	25.01	1	Что я знаю о другом	Понимание того, что отношения бывают разными. Понимание, что отношения могут со временем меняться Умение делать выбор, умение выражать и объяснять свою позицию, использование адекватных речевых средств
20	03.02	1	Планеты и орбиты	Умение определять общую цель и пути ее достижения. Умение формулировать свое мнение. Умение контролировать деятельность партнера Умение контролировать свои чувства и эмоции
21	10.02	1	В взаимодействие	Умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, умение осуществлять взаимный контроль, умение строить высказывания, понятные другим Умение контролировать свои чувства и эмоции. Рефлексия своего состояния. Опыт переживания конфликтных ситуаций
22	10.03	1	Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полету Полет на космическом корабле	Умение определять общую цель и пути ее достижения. Умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, умение осуществлять взаимный контроль. Учет мнений других людей. Понимание личной ответственности каждого в отношениях
23	17.03	1	Такие разные отношения	Умение определять общую цель и пути ее достижения. Умение строить понятные собеседнику высказывания Актуализация полученного опыта
24	24.03	1	Заключительное	Умение формулировать свое мнение и позицию, использование адекватных речевых средств

25	07.04	1	Мое достояние	Осознание понятия «достояние». Умение работать в группе, договариваться о распределении ролей. Учет мнения партнеров. Умение отстаивать свою позицию.
26	14.04	1	Кто я? Мой стиль	Понимание того, что в разных ситуациях человек выступает в разных ролях Умение формулировать свое мнение и позицию, использование адекватных речевых средств
27	21.04	1	Я глазами других Уважение к чужому достоянию	Формирование Я-концепции. Осознание индивидуальности каждого Умение ставить цель и контролировать ее исполнение. Умение использовать адекватные речевые средства
28	28.04	1	Самое ценное	Развитие навыка децентрации: умение посмотреть на себя глазами другого человека Использование адекватных речевых средств для реализации коммуникативной задачи
29	05.05	1	Мальчики и девочки: как мы растем	Самопознание и самосознание Учет позиции и мнения собеседника. Адекватное использование речевых средств
30	12.05	1	Наши различия: правда и стереотипы	Самоопределение, самооценка и формирование нравственно- этической ориентации Умение строить понятные для партнера высказывания, учет позиции собеседника
31	19.05	1	Как сказать НЕТ и не потерять друзей	Самоопределение, самооценка, социальная мотивация Умение формулировать свое мнение и позицию. Учет мнения и позиции собеседника. Адекватное использование речевых средств

32	26.05	1	Печаль и радость	Способность к самопознанию и развитие эмпатии. Адекватное использование речевых средств
----	-------	---	------------------	---

5. Описание учебно-методического, информационного и материально - технического обеспечения образовательного процесса

Программу обеспечивают:

1. *Жизненные навыки*. Уроки психологии в 1-4 классах. Под ред. С.В. Кривцовой. - М.: Генезис, 2002-2005. Д

1.1 *Жизненные навыки*. Уроки психологии в 3-4 классах. Рабочая тетрадь школьника. Под ред. С.В. Кривцовой. - М.: Генезис, 2006-2011 К

2. *Клюева Н. Л., Касаткина Ю.* Учим детей общению. Характер, коммуникабельность: Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 2010.

3. *Ковалёв С. В.* Введение в современное НЛП. Психотехнологии личностной эффективности: Учебное пособие. — М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002.

4. *Попова М. В.* Психология растущего человека: Краткий курс возрастной психологии. — М.: ТЦ Сфера, 2002.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Программу обеспечивают:

Магнитофон	Д
Мяч мягкий	Д
Бумага формата А1	Д/Ф
Бумага формата А4	К
Бумага формата А3	Ф/К
Плакат «Галерея эмоций»	Д
Набор карточек «Эмоции»	Д
Мягкие игрушки среднего размера	Д/Ф/К
Большая мягкая игрушка	Д
Цветные карандаши, фломастеры	К
Цветная бумага	К
Фотографии, детские журналы, открытки	К
Ножницы	К
Клей	К
Письмо от Лиса в конверте	Д

Набор для создания «Олицетворенных часов» Д
 Воздушные шары К
 Крупа (перловая или круглый рис) 2кг Д
 Плотные толстые веревки 2-3м К
 Презентация «Воздушный шар» Д
 Клубок ниток Д
 Карточки «Спорные ситуации» Г
 Яблоки Ф/К
 Конфеты карамель Ф/К
 Набор для игры «Трио» Ф/Г
 Презентация «Символы мира» Д
 Кусочки ткани 20х20 см (разные цвета 3 шт.) К
 Стеклянные камушки К
 Набор карточек «Эмоции» Д
 Пластилин К
 Скотч Ф/К
 Старые газеты Ф
 Воздушные шары К
 Буханка хлеба, нож, разделочная доска Ф
 Соль, подсолнечное масло, салфетки бумажные К
 Маленькие игрушки Ф/К
 Три прозрачных стакана, вода Д
 Материалы для изготовления «волшебной палочки» К
 Костюм приведения Д
 Мягкие повязки на глаза Ф
 Кукла или мягкая игрушка среднего размера, корзинка Д
 Вербочки 1,5 м К
 Презентация «Что такое толерантность?» Д
 Вата, ватные палочки К
 Набор карточек «Виды заботы о теле» Ф
 Рулонная бумага (1,5м на каждого ученика) К
 Набор карточек «Праздник наоборот» Д
 Пустые спичечные коробки (10 шт. на каждого ученика) К
 Набор карточек с изображением пейзажей, людей, птиц, животных Д

Клубок ниток Д
Набор для игры «Полет на космическом корабле» Д
Набор карточек «Уважение к чужому достоянию» Д
Карточки с названиями положительных личностных качеств Д
«Вещи из прошлого» Ф/К
Предметы «мужского» и «женского мира» Д/Ф
Небольшие листочки-стикеры К