

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №1 г. ЧЕРЕМХОВО»

665415, Иркутская область, г. Черемхово, ул. Орджоникидзе, 15,
тел. (факс) 8(39546) 5-11-58

ОГРН 1023802214820 ИНН/КПП 3820005650/385101001 e-mail:
uspeh1ch@yandex.ru сайт: <http://www.school-1.cherobr.ru/>

УТВЕРЖДАЮ:

Полуботко Г.И., директор школы:

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Жизненные навыки»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Уровень: начальный

Автор-составитель
программы: Сергеева Мария
Евгеньевна, социальный
педагог

г. Черемхово

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	6
Планируемые результаты.....	8
Содержание программы.....	9
Учебный план.....	11
Условия реализации программы.....	12
Формы аттестации.....	14
Список литературы.....	15

Пояснительная записка

В содержании образования до сих пор существует определенный дисбаланс между развитием рационального и эмоционального интеллекта, 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 формируется в процессе наблюдения за поведением взрослых.

Такие критерии развития личности, как социальная интегрированность, самостоятельность и достоинство, нельзя направленно формировать. Эти человеческие качества появляются сами собой вследствие успешного решения личностью определенных жизненных задач. Программа «Жизненные навыки» интересна уже тем, что формирует жизненные задачи возраста знакомит с ними детей и родителей, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи, и, наконец, предполагает наиболее адекватные способы решения. Эта программа-первая ступень систематической работы по предупреждению противоправного и асоциального поведения, которую обязательно должна проводить школа.

Под руководством наставника дети в течение всего периода обучения, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Новизной данной работы является не только систематическое следование логике эмоций в содержании занятий, но также использование этой логики как основы для выбора тем и навыков.

Содержанием программы стали не высшие психические функции, а чувства, потребности, переживания и пристрастия, — то есть субъективный мир человеческой души. В основе программы лежит уважение к субъективному миру чувств и потребностей ребенка. Курс учит серьезно относиться к своим и чужим чувствам, понимать этот «особый мир».

Данная программа ориентирована на социально-личностное развитие ребенка. Программный материал предусматривает переход от формирования у детей представления о мире человеческих эмоций и своих личностных особенностях - к развитию социальных и межличностных отношений, нравственно-этических норм. А для этого необходимо:

- создать в рамках образовательного учреждения психологически безопасное место, где чувства и потребности ребенка будут иметь первостепенное значение;
- дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Направленность: социально-психологическая.

Адресат программы: учащиеся преимущественно 7 - 17 лет; рекомендуемый состав группы 9-25 человек.

Срок освоения программы: 1 года обучения, 11 недель, 11 часов.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Дистанционная форма обучения применяется в следующих случаях:

- заболевание ребенка, не исключающее возможность обучаться в домашних условиях;
- проведение дополнительных занятий с детьми при подготовке к соревнованиям, конференциям, олимпиадам или другим конкурсным мероприятиям;
- при ухудшение погодных условий (низкий температурный режим, штормовое предупреждение и т.п.);
- введение карантина как на локальном, так и на региональном уровне и иных ограничительных мер.

Дистанционная форма обучения реализуется через видеоконференции Сферум, электронную почту, Дневник.ру.

Форма организации занятий (представления учебной информации) – аудио-видеоконференции, теоретические и практические материалы на платформах Сферум и Дневник.ру.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы, в том числе учебного плана, при дистанционной форме обучения остается неизменным. В ходе реализации дистанционного обучения используются необходимые для организации образовательной деятельности обучающихся условия и ресурсы.

На этапе проверки представленных обучающимися работ педагог дает рекомендации в виде текстовых, аудио- и видео комментариев. Педагог осуществляет оценивание работ учащихся.

При дистанционной форме обучения в расписание и продолжительность занятий могут быть внесены изменения.

Виды контроля в дистанционном формате:

- выполнение практической работы,
- тестирование.

Виды контроля в очном формате:

- тестирование;
- защита проекта.

Режим занятий: 34 часа в год; 1 раза в неделю по 1 учебному часу.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие эмоционального интеллекта, улучшение психологической и социальной комфортности в классном коллективе, адаптация в социуме, формирование умения школьников адекватно взаимодействовать со сверстниками, учителями, родителями и другими, окружающими их людьми.

Задачи программы:

Обучающие:

– познакомить обучающихся с содержанием основных понятий по теме «Жизненные навыки» (совладающее поведение, эмоциональная саморегуляция, эффективная коммуникация, стрессоустойчивость, внутренние и внешние ресурсы, эмпатия, критическое мышление, навыки осознанности и т. д.);

– познакомить обучающихся с различными ресурсами для получения помощи в кризисных ситуациях;

– познакомить обучающихся с различными приемами и техниками развития жизненных навыков;

– обучить различным способам поведенческой и эмоциональной регуляции;

– обучить эффективным стратегиям поведения в различных жизненных ситуациях, в том числе кризисных.

Развивающие:

– развивать навыки эффективного общения;

– развивать умения обучающихся адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;

– развивать навыки критического мышления и осознанности в восприятии жизненных ситуаций.

Воспитательные:

– воспитывать у обучающихся нравственно-ценностные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе.

Новизна программы заключается в том, что она опирается на три базовые роли: «я познаю мир», «я познаю свои чувства», «я умею слышать», а также в разнообразии форм проведения упражнений, включающих в себя видео-квизы, игры, чек-листы и т.д.

Воспитательный компонент

Работа по достижению личностных результатов будет осуществляться не только на образовательных занятиях, но и в рамках реализации институционального проекта «Умные каникулы», школьного проекта «ТОП-Центр#Всепо взрослому» в формате мастер

– классов для педагогов, родителей и учащихся в рамках вышеуказанных проектов, а также соревнований, квестов и конкурсов и т.д., проводимых в каникулярное время.

Объём программы: 11 часов.

Планируемые результаты

Как было сказано ранее, целью программы «Жизненные навыки» является развитие эмоционального интеллекта, улучшение психологической и социальной комфортности в классном коллективе, адаптация в социуме, формирование умения школьников адекватно взаимодействовать со сверстниками, учителями, родителями и другими, окружающими их людьми.

По итогам реализации программы обучающиеся

будут знать:

– содержание основных понятий по теме «Жизненные навыки» (совладающее поведение, эмоциональная саморегуляция, эффективная коммуникация, стрессоустойчивость, внутренние и внешние ресурсы, эмпатия, критическое мышление, навыки осознанности и т. д.);

– ресурсы социального окружения для получения помощи в кризисных ситуациях;

– различные приёмы и техники развития жизненных навыков;

будут уметь:

– применять навыки эффективного общения во взаимодействии с окружающими;

– применять навыки критического мышления и осознанности в восприятии жизненных ситуаций;

– использовать различные способы поведенческой и эмоциональной регуляции;

– использовать эффективные стратегии поведения в различных жизненных ситуациях, в том числе кризисных.

Содержание программы

На протяжении всей программы, переплетаясь, звучит несколько основных тем:

- *Принятие себя*, теплые чувства и уважительное внимание к «Собственному». Кто я и что отличает меня от других, что для меня важно? Эта тема ведет к формированию сильного «Я», хорошему пониманию «Собственного» и готовности к внутреннему диалогу, дружественному отношению к себе самому.

- *Мир людей*: праздники и ответственность, чувства, хорошее и плохое, ценное и не ценное, радостное, пугающее, вызывающее гнев. Эти темы позволяют лучше ориентироваться в мире человеческих проблем, в том числе собственных чувств. Позволяет эмоционально чувствовать и яснее понимать мир.

- *Мы: я и другие*. Как жить с людьми? Как быть другом, как вести себя в конфликте? Эти темы ведут к пониманию ценности отношений в жизни человека, учат ухаживать за отношениями и получать от них больше радости.

- *Уважение к другим*. Способность видеть то, что нас отличает друг от друга, уважать эти отличия и принимать других как полноценных личностей, даже если люди кардинально отличаются от нас или наших ожиданий. Эта тема об уважении непонятого и признании права на то, чтобы быть «другим» - все эти способности у человека могут быть названы диалогическими установками личности.

Программа предполагает один год обучения, 11 часов. Учащиеся с 1 по 11 класс будут разделены на 3 основные группы по 75 человек в соответствии с возрастными особенностями (1-4 класс, 5-9 класс, 10-11 класс). Внутри каждой группы будет определены еще 3 сборные подгруппы по 25 человек, из указанных классов.

- *1-ая группа (начальное звено, сборные подгруппы с 1 по 4 класс):*
«Я – особенный» (количество часов – 2);
«Нравится – не нравится» (количество часов – 3);
«Дружба» (количество часов – 2);
«Ответственность» (количество часов – 2);
«Я и другой» (количество часов – 2).

- *2-ая группа (среднее звено, сборные подгруппы с 5 по 9 класс):*
«Гнев – это нормально» (количество часов – 2);
«Страшно–не страшно» (количество часов – 2);
«Дом моей души: забота о теле – забота о себе» (количество часов – 2);
«Отношения с другими» (количество часов – 3);
«Толерантность» (количество часов – 2).

- *3-ая группа (старшее звено, сборные подгруппы 10-11 класс):*

«Праздники. Ценности и радости» (количество часов – 2);

«Отношения с собой. Мое достояние» (количество часов – 2);

«Собственность: Я и мое» (количество часов – 2);

«Печальная сторона жизни» (количество часов – 2);

«Мальчики и девочки» (количество часов – 1);

«Жизненные навыки» (количество часов – 2).

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>1-ая группа (1-4 класс)</i>					
1	Я особенный	2	1	1	Устный опрос, рефлексия
2	Нравится-не нравится	3	1	2	Практическая работа
3	Дружба	2	1	1	Ролевая игра
4	Ответственность	2	1	1	Круглый стол
5	Я и другой	2	1	1	Обсуждение
	Итого:	11	5	6	
<i>2-ая группа (5-9 класс)</i>					
1	Гнев-это нормально	2	1	1	Разработка чек-листов по теме
2	Страшно-не страшно	2	1	1	Устный опрос
3	Дом моей души: забота о теле – забота о себе	2	1	1	Практическая работа
4	Отношение с другими	3	1	2	Квиз- игра
5	Толерантность	2	1	1	Работа в парах
	Итого:	11	5	6	
<i>3-ая группа (10-11класс)</i>					
1	Праздники. Ценности и радости	2	1	1	Защита мини-проектов
2	Отношения с собой. Мое достояние	2	1	1	Тестирование
3	Собственность: я и мое	2	1	1	Круглый стол
4	Печальная сторона жизни	2	1	1	Обсуждение
5	Мальчики и девочки	1	1	-	Обсуждение
6	Жизненные навыки	2	1	1	Экшн-игра
	Итого:	11	6	5	

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Требования к помещению:

- помещение для занятий, отвечающие СанПин;
- качественное освещение;

столы и стулья по количеству учащихся, 1 рабочее место для педагога.

Оборудование:

- ноутбук;
- магнитно-маркерная доска;
- мультимедийный проектор;
- доступ к сети Интернет.

Для практических (аудиторных и выездных) занятий необходим цифровой фотоаппарат, штатив, микрофон-петличка, осветительные приборы, принтер, сканер.

Расходные материалы для одной группы (на весь учебный год):

- бумага для принтера формата А4 (1 пачка по 500 листов);
- картридж для принтера (1 шт.);
- маркеры для доски 2 штуки.

Каждому ребенку необходимо:

- тетрадь,
- авторучка,
- смартфон с возможностью выхода в интернет и с функциями фото- и видео-, диктофон, блокнот для заметок, необходимыми приложениями для работы,
- электронные носители информации (флешка).

Формы организации образовательного процесса:

фронтальная работа со всей группой (презентации, контрольные опросы);
коллективная работа (проектная деятельность, подготовка событий, конкурсов);
работа в малых группах переменного состава (взаимообучение и взаимооценка);
работа в группах постоянного состава (командная организация традиционных поручений)

индивидуальная творческая деятельность (самостоятельная работа с помощью наставника)

Формы проведения занятий: традиционные формы: лекции, практические занятия и различные виды интерактивных методик: сюжетно-ролевые, деловые игры и конкурсы, мастер-классы, творческая лаборатория, проектная мастерская, тренинги,

защита публичных проектов, экш-игры, круглые столы. Проведение клубных дней, выездов, неформальных встреч может быть включено в воспитательную работу по организации досуга обучающихся и может выходить за рамки учебного времени по образовательной программе.

Наличие в группе детей разного возраста и с разным опытом применения информационно-медийных средств в общественной работе вызывает необходимость и предоставляет возможность строить реальное и виртуальное взаимодействие на основе наставничества и взаимоподдержки.

Формы аттестации

Для определения результативности освоения Программы проводится тест–опросник оценки усвоения полученной информации (итоговая диагностика по завершению программы).

Система контроля знаний и умений, обучающихся представляется в виде учета результатов по итогам выполнения заданий отдельных кейсов и посредством наблюдения, отслеживания динамики развития обучающегося.

Список источников и литературы

Основная литература

1. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2011. – 416 с.
2. Реан, А. А. Психология подростка / А. А. Реан. - М. :Прайм-Евразон, 2006. – 480 с. 277с.
3. Фопель К. Технология ведения тренинга/М.Генезис, 2015 г.
4. Райс, Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс. - М.: Питер, 2016. – 277 с.

Дополнительная литература:

1. Адаир, Дж. Эффективная коммуникация. М.: Изд-во Эксмо, 2016. – 240 с.
2. Галло, К. Мастер слова. Секреты эффективных коммуникаций [Текст] / под ред. И. Стародубцева. – М.: Изд-во Эксмо, 2020. – 304 с.
3. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст]. – СПб.: Изд-во Питер, 2019. – 352 с.
4. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., 2001.
5. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений. Пер с нем. – М.: Генезис, 2003. —160 с. — (Все о психологической группе)
6. Фопель К, Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2006
7. Я чувствую... Что? Книга-гид по эмоциональному интеллекту в инфографике из серии «Чему не учат в школе» для детей и подростков – SmartReading – 2021г.

Электронные ресурсы

1. ГБУ ГППЦ ДОНМ – <https://gppc.ru/>
2. Телефон доверия для детей, подростков и родителей – <http://telefon-doveria.ru/>
3. Анонимный чат для подростков Мырядом.онлайн