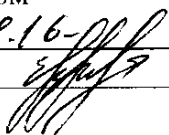
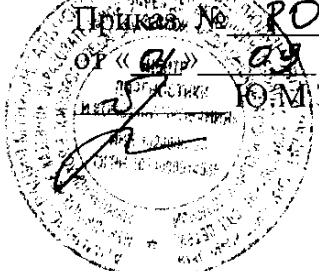




Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от « 31 » 08 2016 г.

Согласовано
методистом
от 29.08.16
Подпись 

Утверждена
Директором МКОУ ДО
ППМС «Центр диагностики
и консультирования»
Приказ № 20
от « 01 » 09 2016 г.

Ю.М. Зайцева

Рабочая программа
«Жизненные навыки»

Автор: Кривцова С.В.
Составитель: педагог-психолог
Кузнецова И.Н.

г. Людиново
2016-2017г.

Пояснительная записка

В содержании начального 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 ведущего-психолога дети в течение всей начальной школы, 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.

Предлагаемая рабочая программа является программой дополнительного образования. Она составлена на основании программы, разработанной творческим коллективом научно-методического центра «Генезис» под руководством С.В. Кривцовой, является поддерживающей и обучающей программой.

Реализация рабочей программы поможет детям решить социальные и эмоциональные задачи их возраста, а значит повысить уровень психологической культуры младших школьников.

При отборе содержания и его организации опирались на следующие принципы: принцип системности, принцип единства диагностики и коррекции.

Цель программы – развитие эмоционального интеллекта детей. Под руководством педагога-психолога дети 7 – 10 лет в течение всего года, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам.

Задачи:

- создать в рамках образовательного учреждения психологически и 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.

Сроки и условия реализации программы: каждый блок программы рассчитан на полгода, длительность всей программы – 4 года. Каждый блок можно реализовывать отдельно или проводить сквозной курс на 4 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Их продолжительность – 45 мин. или 1 академический час. Календарно-тематический план прилагается (приложение №1). Занятия проводятся как групповым, так и индивидуальным способом. Наполняемость группы: 8-12 чел.

Возраст: 7-10 лет.

Результатом реализации программы является формирование у учащихся следующих умений и навыков:

- ◆ реалистично оценивать себя, адекватно оценивать ситуацию;
- ◆ слушать и слышать собеседника;
- ◆ понимать сверстников, взрослых и оказывать им поддержку;
- ◆ понимать собственные чувства, выражать их адекватным образом;
- ◆ преодолевать трудности, решать проблемные ситуации,
- ◆ оказывать помощь другим и принимать помощь самому;
- ◆ брать на себя ответственность;
- ◆ навыков сотрудничества;
- ◆ навыков саморегуляции;
- ◆ навыков ведения дискуссии.

Педагог-психолог использует учебное пособие:

- Жизненные навыки. Уроки психологии в первом (втором, третьем, четвертом) классе / Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.

**Учебно-тематический план по программе «Жизненные навыки»
1 класс**

№ п/п	Наименование блоков	Всего часов
1	Диагностика	2
2	Блок №1 «Я – особенный».	4
	Тема: «Знакомство»	1
	Тема: «Что такое чувства?».	1
	Тема: «Делимся чувствами».	1
	Тема: «Я - особенный»	1
3	Блок №2 «Нравится - не нравится» каждый день.	4
	Тема: «Что мне нравится».	1
	Тема: «Какое бывает время»	1
	Тема: «Ценности»	1
	Тема: «Что мне не нравится. Нравится – не нравится»	1
4	Блок №3 «Дружба».	4
	Тема: «О дружбе и друзьях»	1
	Тема: «Что мешает дружбе».	1
	Тема: «Просим прощения»	1
	Тема: «Я – член команды, на меня можно положиться»	1
5	Блок №4 «Я и другой. Мир начинается с меня».	4
	Тема: «Я и другой, не похожий на меня.	1
	Тема: «Другой – не значит плохой»	1
	Тема: «Мы – миротворцы»	1
	Тема: «Мы разные, - и это здорово!»	1
	Всего:	18

**Учебно-тематический план по программе «Жизненные навыки»
2 класс**

№ п/п	Наименование блоков	Всего часов
1	Диагностика	2
2	Блок №1 «Ответственность».	4
	Тема: «Мы снова вместе!»	1
	Тема: «Могу» и «делаю». Зачем нужна ответственность»	1
	Тема: «Ответственность в школе»	1
	Тема: «Я в ответе за свой выбор. Как мы сами изменили жизнь вокруг».	1
3	Блок №2 «Гнев- это нормально».	4
	Тема: «Мой гнев»	1
	Тема: «Когда дразнят. Почему люди дразнятся»	1
	Тема: «Чтобы не обидеться»	1
	Тема: «Делаем выбор»	1
4	Блок №3 «Страшно – не страшно».	4
	Тема: «Безопасное место. Будем бояться вместе»	1
	Тема: «Для чего нужен страх? Страшно – смешно – не страшно»	1
	Тема: «Школьные страхи»	1
	Тема: «Готовимся к настоящему испытанию»	1
5	Блок №4 «Что такое толерантность».	4
	Тема: «Страны и границы. Вражда и толерантность»	1
	Тема: «Наши национальные изюминки. Игры разных народов»	1
	Тема: «Кухня народов мира»	1
	Тема: «Итоговое занятие»	1
	Всего:	18

**Учебно-тематический план по программе «Жизненные навыки»
3 класс**

№ п/п	Наименование блоков	Всего часов
1	Диагностика	2
2	Блок №1 «Дом моей души: забота о себе».	4
	Тема: «Вводное занятие. Какой я?»	1
	Тема: «Как я воспринимаю мир. Я умею двигаться»	1
	Тема: «Забота о теле – это забота о себе»	1
	Тема: «Портрет в полный рост»	1
3	Блок №2 «Праздники: ценности и радости».	4
	Тема: «Дорога к празднику. Любимый праздник»	1
	Тема: «Как просто делать подарки!»	1
	Тема: «Радости ценности»	1
	Тема: «Праздник ожидания праздника»	1
4	Блок №3 «Отношения с другими».	4
	Тема: «Карта отношений. Отношения, которые мне нравятся»	1
	Тема: «Что я знаю о другом. Взаимодействие»	1
	Тема: «Галактика. Планеты и орбиты. Космические игры»	1
	Тема: «Такие разные отношения»	1
5	Блок №4 «Отношения с самим собой. Моё достояние».	4
	Тема: «Кто я? Мой стиль»	1
	Тема: «Я глазами других»	1
	Тема: «Уважение к чужому достоянию»	1
	Тема: «Итоговое занятие»	1
	Всего:	18

**Учебно-тематический план по программе «Жизненные навыки»
4 класс**

№ п/п	Наименование блоков	Всего часов
1	Диагностика	2
2	Блок №1 «Собственность: я и моё».	4
	Тема: «Моя собственность»	1
	Тема: «Вещи мои и чужие. Мое – чужое - общее»	1
	Тема: «Моя и чужая территория. Вещи в моей жизни»	1
	Тема: «Собственность – это не только вещи и деньги»	1
3	Блок №2 «Печальная сторона жизни».	4
	Тема: «Печальная история. Цвет печали»	1
	Тема: «Как расстаются люди. Лес печали»	1
	Тема: «Когда мне грустно Памятные вещи»	1
	Тема: «Печаль и радость. Лекарство от грусти»	1
4	Блок №3 «Мальчики и девочки».	4
	Тема: «Герои и идеалы. Мальчики и девочки: как мы растем, два мира»	1
	Тема: «Я – девочка. Я – мальчик. Наши различия: правда и стереотипы»	1
	Тема: «Мы стилисты. Настоящий мужчина. Прекрасная дама.	1
	Тема: «Секретный разговор. Непростые вопросы. Доверие»	1
5	Блок №4 «Жизненные навыки».	4
	Тема: «Жизненные навыки. О себе любимом»	1
	Тема: «Я – ты – мы – они. Азбука чувств»	1
	Тема: «Взгляд в будущее»	1
	Тема: «Итоговое занятие»	1
	Всего:	18

Календарно-тематический план по рабочей программе «Жизненные навыки»

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта детей.

Категория обучающихся: младшие школьники 7-10 лет.

Срок обучения: 4 года (каждый блок на полгода).

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность – 45 мин.

1 класс

№ п/п	Наименование блоков	Всего часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Диагностика	2		
2	Блок №1 «Я – особенный».			
	Тема: «Знакомство»	1		
	Тема: «Что такое чувства?».	1		
	Тема: «Делимся чувствами».	1		
	Тема: «Я-особенный»	1		
3	Блок №2 «Нравится - не нравится» каждый день.			
	Тема: «Что мне нравится».	1		
	Тема: «Какое бывает время»	1		
	Тема: «Ценности»	1		
	Тема: «Что мне не нравится. Нравится – не нравится»	1		
4	Блок №3 «Дружба».			
	Тема: «О дружбе и друзьях»	1		
	Тема: «Что мешает дружбе».	1		
	Тема: «Просим прощения»	1		
	Тема: «Я – член команды, на меня можно положиться»	1		
5	Блок №4 «Я и другой. Мир начинается с меня».			
	Тема: «Я и другой, не похожий на меня».	1		
	Тема: «Другой – не значит плохой»	1		
	Тема: «Мы – миротворцы»	1		
	Тема: «Мы разные, - и это здорово!»	1		
	Всего	18		

**Учебно-тематический план по программе «Жизненные навыки»
2 класс**

№ п/п	Наименование блоков	Всего часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Диагностика	2		
2	Блок №1 «Ответственность».			
	Тема: «Мы снова вместе!»	1		
	Тема: «Могу» и «делаю». Зачем нужна ответственность»	1		
	Тема: «Ответственность в школе»	1		
	Тема: «Я в ответе за свой выбор. Как мы сами изменили жизнь вокруг».	1		
3	Блок №2 «Гнев- это нормально».			
	Тема: «Мой гнев»	1		
	Тема: «Когда дразнят. Почему люди дразнятся»	1		
	Тема: «Чтобы не обидеться»	1		
	Тема: «Делаем выбор»	1		
4	Блок №3 «Страшно – не страшно».			
	Тема: «Безопасное место. Будем бояться вместе»	1		
	Тема: «Для чего нужен страх? Страшно – смешно – не страшно»	1		
	Тема: «Школьные страхи»	1		
	Тема: «Готовимся к настоящему испытанию»	1		
5	Блок №4 «Что такое толерантность».			
	Тема: «Страны и границы. Вражда и толерантность»	1		
	Тема: «Наши национальные изюминки. Игры разных народов»	1		
	Тема: «Кухня народов мира»	1		
	Тема: «Итоговое занятие»	1		
	Всего	18		

**Учебно-тематический план по программе «Жизненные навыки»
3 класс**

№ п/п	Наименование блоков	Всего часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Диагностика	2		
2	Блок №1 «Дом моей души: забота о себе».			
	Тема: «Вводное занятие. Какой я?»	1		
	Тема: «Как я воспринимаю мир. Я умею двигаться»	1		
	Тема: «Забота о теле – это забота о себе»	1		
	Тема: «Портрет в полный рост»	1		
3	Блок №2 «Праздники: ценности и радости».			
	Тема: «Дорога к празднику. Любимый праздник»	1		
	Тема: «Как просто делать подарки!»	1		
	Тема: «Радости ценности»	1		
	Тема: «Праздник ожидания праздника»	1		
4	Блок №3 «Отношения с другими».			
	Тема: «Карта отношений. Отношения, которые мне нравятся»	1		
	Тема: «Что я знаю о другом. Взаимодействие»	1		
	Тема: «Галактика. Планеты и орбиты. Космические игры»	1		
	Тема: «Такие разные отношения»	1		
5	Блок №4 «Отношения с самим собой. Моё Достояние».			
	Тема: «Кто я? Мой стиль»			
	Тема: «Я глазами других»			
	Тема: «Уважение к чужому достоянию»			
	Тема: «Итоговое занятие»	1		
	Всего:	18		

**Учебно-тематический план по программе «Жизненные навыки»
4 класс**

№ п/п	Наименование блоков	Всего часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Диагностика	2		
2	Блок №1 «Собственность: я и моё».			
	Тема: «Моя собственность»	1		
	Тема: «Вещи мои и чужие. Мое – чужое - общее»	1		
	Тема: «Моя и чужая территория. Вещи в моей жизни»	1		
	Тема: «Собственность – это не только вещи и деньги»	1		
3	Блок №2 «Печальная сторона жизни».			
	Тема: «Печальная история. Цвет печали»	1		
	Тема: «Как расстаются люди. Лес печали»	1		
	Тема: «Когда мне грустно. Памятные вещи»	1		
	Тема: «Печаль и радость. Лекарство от грусти»	1		
4	Блок №3 «Мальчики и девочки».			
	Тема: «Герои и идеалы. Мальчики и девочки: как мы растем, два мира»	1		
	Тема: «Я – девочка. Я – мальчик. Наши различия: правда и стереотипы»	1		
	Тема: «Мы стилисты. Настоящий мужчина. Прекрасная дама».	1		
	Тема: «Секретный разговор. Непростые вопросы. Доверие»	1		
5	Блок №4 «Жизненные навыки».			
	Тема: «Жизненные навыки. О себе любимом»	1		
	Тема: «Я – ты – мы – они. Азбука чувств»	1		
	Тема: «Взгляд в будущее»	1		
	Тема: «Итоговое занятие»	1		
	Всего:	18		

Структура и содержание рабочей программы «Жизненные навыки».
1 класс

№ п/п	Наименование блока	Цель занятия	Краткое содержание занятия
1	Диагностика	Диагностика эмоциональной сферы	Проведение диагностики
2	Я – особенный.	Не потерять себя, помнить о хорошем в себе.	Поддерживающая, подбадривающая тема для тех, кто только что пришел в школу.
3	«Нравится - не нравится» каждый день.	Развитие умения находить «нравится» в том, что делать нужно.	Занятия о радостном и о том, что вызывает раздражение и злость.
4	Дружба.	Развитие навыков общения	О навыках общения и нормального общения.
5	Я и другой. Мир начинается с меня.	Знакомство с понятием «толерантность»	Первые шаги к пониманию толерантности. Другие люди могут быть не похожими на меня.

Структура и содержание рабочей программы «Жизненные навыки».
2 класс

№ п/п	Наименование блока	Цель занятия	Краткое содержание занятия
1	Диагностика	Диагностика эмоциональной сферы	Проведение диагностики
2	Ответственность.	Изучение понятия «ответственность», роли каждого в изменении жизни вокруг.	Мы вновь разбираемся в том, что и почему делать нужно, ведь жизнь не сводится к удовольствиям.
3	Гнев- это нормально.	Развитие способности контролировать гнев, снимать стресс.	Учимся контролировать и укрощать гнев, снимать стресс и успокаиваться.
4	Страшно – не страшно.	Изучение своих страхов.	Изучаем свои страхи и пытаемся их приручить. Тренируем смелость.
5	Что такое толерантность.	Знакомство с понятием «толерантность»	Говорим о чужаках и «белых воронах», учимся принимать непонятное и пугающее в мире людей.

**Структура и содержание рабочей программы «Жизненные навыки».
3 класс**

№ п/п	Наименование блока	Цель занятия	Краткое содержание занятия
1	Диагностика	Диагностика эмоциональной сферы	Проведение диагностики
2	Дом моей души: забота о себе.	Изучение своего тела.	Предваряем актуальную в будущем тему взаимоотношения полов и учимся уважать тело и заботиться о нем, формируем философское отношение к телу.
3	Праздники: ценности и радости.	Развитие умения радоваться празднику.	Серьезный разговор о хорошем, о ценностях и о том, как ухаживать за ними.
4	Отношения с другими.	Развитие умения выстраивать отношения с другими.	Многочисленные конфликты и проблемы в отношениях с друзьями: справедливость и дружелюбие как способ хорошо жить вместе.
5	Отношения с самим собой. Моё достоинство.	Развитие уважения к самому себе, к своим ценностям.	Вновь звучит тема индивидуальности: мое собственное, не похожее на других Я, мои ценности и то, что для меня важно.

**Структура и содержание рабочей программы «Жизненные навыки».
4 класс**

№ п/п	Наименование блока	Цель занятия	Краткое содержание занятия
1	Диагностика	Диагностика эмоциональной сферы	Проведение диагностики
2	Собственность: я и моё.	Изучение понятий «мое – чужое - общее».	Показываем детям разнообразие проблем, связанных с собственностью, неоднозначность этой темы.
3	Печальная сторона жизни.	Изучение понятий «печаль», «грусть».	Помогаем детям осознать смысл печали и ее ценность.
4	Мальчики и девочки.	Изучение мужского и женского мира, различие мальчиков от девочек.	Прослеживаем возрастные изменения мальчиков и девочек. Расширяем представления о мужском и женском мире.
5	Жизненные навыки.	Подвести итог проведенному курсу.	Актуализируем знания, полученные за 4 года изучения курса

Список используемой литературы

1. Под ред. Кривцовой С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе./– М.: Генезис, 2002.
2. Под ред. Кривцовой С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе./– М.: Генезис, 2002.
3. Под ред. Кривцовой С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе./– М.: Генезис, 2002.
4. Под ред. Кривцовой С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в 4 классе./– М.: Генезис, 2002