



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 № 1  
от «18» 08 2017г.

Утверждена и.о. директора  
МКОУ ДО ППМС «Центр диагностики  
и консультирования»  
приказ № 106 от «31» 08 2017г.



Рабочая программа  
«Жизненные навыки»

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

г. Людиново,  
2017 – 2018 г.

## Аннотация к программе

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

### **Задачи:**

- 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.

**Сроки и условия реализации программы:** каждый блок программы рассчитан на полгода. Каждый блок можно реализовывать отдельно или проводить сквозной курс на 4 года. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Их продолжительность – 45 мин. или 1 академический час. Занятия проводятся как групповым, так и индивидуальным способом. Наполняемость группы: 8-12 чел.

**Участники образовательного процесса:** дети 7-10 лет.

## 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.

*Представляемая программа направлена на развитие эмоционального интеллекта, ориентирована на решение личностных задач этого возраста.*

*«Личность и ее развитие» - в программе рассматривается с точки зрения экзистенциальной и гуманистической психологии и психотерапии. Представление о личности в этой теории опирается на представление о внутреннем источнике мудрости, заложенном в каждом человеке от рождения.*

Представление о личности, имеющей отношение к внутреннему источнику мудрости - не сегодняшнее изобретение. У этой традиции гораздо более глубокие философские корни

(Ф. Аквинский, П. Флоренский, В. Соловьев, Лао-Цзы) чем у традиции, связывающей появление личности с усвоением извне культурных норм и способов жизни (по Выготскому).

Вслед за мудрецами древности детские психотерапевты нашего времени (Х. Кохут, Д. Стерн) считают, что ребенок от рождения обладает источником мудрости – самостью. Причем в отличие от взрослого, чей рассудок (mind) часто заводит его в тупик, ребенок имеет более свободный доступ к этому источнику, он черпает из него и спонтанно действует в соответствии с голосом Внутреннего Я (синоним Person).

В рамках экзистенциального подхода рассматривается не жизнь людей вообще, а отдельная уникальная жизнь личности, где придается большое значение чувствам. Здесь теоретическая основа программы опирается на учение о двух типах чувств Альфреда Лэнгле, работающее в экзистенциальном анализе. Краткая суть этого учения в том, что внутри личного бытия человека, неповторимого и предельно субъективного, «чувства представляют силу, с которой следует считаться. Если не признавать чувства, то это приведет лишь к тому, что они спрячут свою силу за телесными проявлениями, и тогда дадут о себе знать бессонница, мигрень, язва желудка, астма и прочие психосоматические нарушения» (Лэнгле А., 2002). Люди, которые игнорируют эмоциональную сторону жизни, не придают серьезного значения своим переживаниям, предчувствиям, интуиции, оказываются подверженными различным зависимостям, они вынуждены подавлять свой внутренний голос, прячась от него в работе, потребительских привычках, в суетливой активности, в алкоголизме и т.д.

Наряду с этой теорией программа «Жизненные навыки» опирается на представления о развитии личности в отечественной психологии развития и в когнитивно-бихевиоральном подходе, где содержанием детства являются *социализация и обучение*. В психоаналитической теории развития ребенка взросление рассматривается как процесс, в ходе которого принцип удовольствия, характеризующий инфантильное сознание, сменяется принципом реальности, когда человек осваивает нормы и правила социума и приспосабливается тем самым к требованиям Супер-Эго (или Сверх Я). Через отрицательное и положительное подкрепление вариантов поведения, с помощью способности к научению через подражание, следование прямым инструкциям воспитателей происходит усвоение норм, правил, понятий, в том числе моральных, - все это есть не что иное, как механизмы формирования такого регулятора морального поведения, как Супер-Эго.

Таким образом, вышеизложенные теории открывают следующие цели в работе с детьми:

1. Способствовать развитию детской интуиции, или чутья в отношении правильного, и формировать уважительное отношение к собственной интуиции.
2. Учить детей обращаться с чувствами-указателями: понимать их и занимать по отношению к ним собственную позицию.
3. Обучать навыкам позитивного самовыражения на основе понимания собственных чувств и потребностей.
4. Обучать пониманию и принятию чувств других людей, навыкам конструктивного взаимодействия и сотрудничества.

Все это полностью соответствует первоначальному определению: «эмоциональный интеллект – способность понимать и усваивать знания о чувствах и с помощью чувств», применять эти знания в практике общения.

**Основные понятия:**

*«Жизненные навыки» - личностные действия, предметным содержанием которых являются социальные способы межличностного и внутриличностного взаимодействия.*

*«Навыки» - адаптивные способы поведения в конфликтных, трудных для ребенка ситуациях.*

*«Эмоциональный интеллект» - способность понимать и усваивать знания о чувствах и с помощью чувств.*

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

**Задачи:**

- 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.

**Сроки и условия реализации программы:** каждый блок программы рассчитан на полгода. Каждый блок можно реализовывать отдельно или проводить сквозной курс на 4 года. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Их продолжительность – 45 мин. или 1 академический час. Календарно-тематический план прилагается. 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»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название блоков</b>	<b>Часы</b>
<b>1 класс</b>		
1	Блок №1. Диагностика	2
2	Блок №2 «Я – особенный».	4
3	Блок №3 «Нравится - не нравится» каждый день».	4
4	Блок №4 «Дружба».	4
5	Блок №5 «Я и другой. Мир начинается с меня».	4
<b>2 класс</b>		
6	Блок №1. Диагностика	2
7	Блок №2 «Ответственность».	4
8	Блок №3 «Гнев- это нормально».	4
9	Блок №4 «Страшно – не страшно».	4
10	Блок №5 «Что такое толерантность».	4
<b>3 класс</b>		
11	Блок № 1. Диагностика	2
12	Блок №2 «Дом моей души: забота о себе».	4
13	Блок №3 «Праздники: ценности и радости».	4
14	Блок №4 «Отношения с другими».	4
15	Блок №5 «Отношения с самим собой. Моё достоинство».	4
<b>4 класс</b>		
16	Блок №1. Диагностика	2
17	Блок №2 «Собственность: я и моё».	4
18	Блок №3 «Печальная сторона жизни».	4
19	Блок №4 «Мальчики и девочки».	4

20	Блок №5 «Жизненные навыки».	4
Итого по программе		<b>72</b>

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

№ п/п	Наименование блоков	Всего часов
1	<b>Блок №1. Диагностика</b>	<b>2</b>
2	<b>Блок №2 «Я – особенный».</b>	<b>4</b>
3	Тема: «Знакомство»	1
4	Тема: «Что такое чувства?».	1
5	Тема: «Делимся чувствами».	1
6	Тема: «Я - особенный»	1
7	<b>Блок №3 «Нравится - не нравится» каждый день».</b>	<b>4</b>
8	Тема: «Что мне нравится».	1
9	Тема: «Какое бывает время»	1
10	Тема: «Ценности»	1
11	Тема: «Что мне не нравится. Нравится – не нравится»	1
12	<b>Блок №4 «Дружба».</b>	<b>4</b>
13	Тема: «О дружбе и друзьях»	1
14	Тема: «Что мешает дружбе».	1
15	Тема: «Просим прощения»	1
16	Тема: «Я – член команды, на меня можно положиться»	1
17	<b>Блок №5 «Я и другой. Мир начинается с меня».</b>	<b>4</b>
18	Тема: «Я и другой, не похожий на меня.	1
19	Тема: «Другой – не значит плохой»	1
20	Тема: «Мы – миротворцы»	1
21	Тема: «Мы разные, - и это здорово!»	1
Всего:		<b>18</b>

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

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



Всего:	<b>18</b>
--------	-----------

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

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

Всего:	<b>18</b>
--------	-----------

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

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

Всего:	<b>18</b>
--------	-----------

**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 общезития.
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	Знакомство с	Говорим о

	толерантность.	понятием «толерантность»	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 достояние.	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

## Тематическое планирование

1 класс

*Тема «Я - особенный»*

1. Психологическая безопасность. Необходимо ввести Правила Группы, нужны для того, чтобы каждый ребенок имел гарантии безопасности. Правила не позволяют детям даже нечаянно обижать друг друга.
2. Чувства. Чувства являются той частью нас, которая помогает понять самих себя и других людей. Плохих чувств не бывает. Чувства живут в теле, и по телесным признакам их можно опознать. Тайные имена чувств – их названия. У каждого чувства разные. И живут в разных местах тела, поэтому важно хорошо познакомиться и подружиться со своими собственными чувствами, а не чувствами вообще.
3. Разговор о чувствах. Делиться чувствами нормально и даже необходимо, потому что не все люди могут догадаться о твоих переживаниях «по глазам».
4. Чувства другого. Важно обращать внимание на то, какие чувства сейчас испытывает твой знакомый или товарищ. Это несложно угадать, если внимательно посмотреть на его лицо, глаза, положение тела, послушать тон его голоса и слова, которые он говорит. Доверившись своей интуиции, можно точно определить, что же чувствует другой.
5. Можно интересоваться чувствами другого. Вопрос о моих чувствах никогда меня не обидит, и наоборот, игнорирование эмоций воспринимается как обидное равнодушие.
6. Ценность и неповторимость меня самого. Важнейшее для формирования уверенности переживание обеспечивается, прежде всего, реакциями ведущего, принимающими и позитивными. Дополнительно организуется специальная процедура – создание коллажа «Кто я?», в ходе которой ребенок размышляет о себе позитивно, материализует свои мечты, увлечения, способности и пристрастия.
7. Ценность и неповторимость другого. Условием для того, чтобы это переживание стало возможным, является соблюдение предыдущего. Я – особенный, но и каждый ребенок в группе – тоже особенный.
8. Поддерживать и принимать других – нормально. Это также приятно, как и получить поддержку.

*Тема «Нравится – не нравится» каждый день»*

1. Что в моей жизни мне нравится делать? «Нравится» - это всегда предпочтение. Осознание своих предпочтений улучшает качество жизни, даже разговор на эту тему на уроке делает его атмосферу радостной и праздничной.
2. Ценности и время. Понимание того факта, что между ценностями (привязанностями, тем, что нравится) и временем существует связь. Вообще желание тратить время на что-то – индикатор «нравится».
3. Мое время. Время может подчиняться нам или нет. Отношения со временем могут быть разными, иногда его не хватает из-за неорганизованности. Поэтому важно

- чувствовать свое внутреннее время и соизмерять его с временем эталонным. Мы переживаем сам факт различной субъективной «наполненности» времени.
4. «Нравится» и «надо». Важно не только заботиться о том, что мне нравится в моей жизни (научить детей находить время на «нравится» каждый день), но и определять, что мне нравится в том, что делать необходимо.
  5. Встреча с людьми может сделать обязательную деятельность приятной и ценной. Всегда остается возможность улучшить что-то за счет того, что в это время происходит между нами. Понимание этого достигается с помощью процедуры «Олицетворенные часы».
  6. Переживание волнения ми радости ожидания встречи, и через этот опыт – понимание значения пунктуальности, обязательности (например, необходимости вовремя приходиться в школу).
  7. «Разрешение» на гнев как нормальную реакцию на то, что не нравится. Гнев – чувство, следовательно, оно нормально. Желание убить кого-то – еще не преступление.
  8. Между чувством гнева и агрессивным поведением существует большое различие. Признавая свое чувство («Да, я сейчас в ярости!!!»), человек ставит барьер между ним и агрессивным поступком.
  9. «Примеривание на себя» различных способов совладания с гневом без агрессии в адрес окружающих. Реальные «вещественные» инструменты совладания с собственным гневом – важный аспект формирования произвольности и саморегуляции. Но еще более важно, что дети сами их изготавливают, следовательно, могут тиражировать эти конструктивные технологии, предлагать их другим детям, например, в качестве подарка.

#### *Тема «Дружба»*

1. Ценность дружбы и друзей, наполняющая жизнь радостью. Дети осознают, что друзьями могут быть и взрослые, и сверстники, и животные, и игрушки, а также кто-то, кого они придумали сами.
2. «Побыть одному» и «быть одиноким» - разные вещи. Важно иметь право побыть одному, в этом состоянии много хорошего. Когда мы чувствуем себя одинокими, мы можем завести новых друзей.
3. Конкретные способы завести друзей «отыгрываются» и обсуждаются через отработку ряда навыков.
4. ЧП в дружеских отношениях, или что мешает дружбе. Набор нештатных ситуаций довольно невелик. Жадность, неопрятность, обидчивость, неделикатность очень мешают дружбе. Проживание ситуаций, в которых ребенок оказался задетой стороной, помогает ему выбирать более конструктивные способы поведения в дружбе. Особое внимание уделяется тому, как вести себя в этих ситуациях.
5. Просим прощения. От обычного извинения до Прощенного Воскресенья – таков диапазон тем внутри разговора о готовности и умении принимать на себя ответственность за ошибку. Незабываемый опыт примирения проживают дети на занятии по этой теме.
6. Предложение помощи – отнюдь не простая тема. Есть немало подводных камней, незнание которых приводит к тому, что «как-то больше не хочется выступать в роли помощника». Как помогать правильно, - вот что обсуждается на занятии по этой теме.
7. Как принимать помощь? Принимать ли ее вообще? Выражение благодарности в ответ на предложение помощи – также глубокая тема, с которой происходит первое поверхностное знакомство.

8. Дарение подарков как проявление уважения к неповторимости твоего друга. Тема заключительная, интегрирующая «навыки дружбы».

### *Тема «Я и другие. Мир начинается с меня»*

1. Проживание собственного уникального опыта встречи с другими (человеком или явлением) не похожим на меня, неожиданным, новым. Эта процедура инициируется с помощью технологии критического мышления (работа со специально подобранными текстами).
2. Что у людей общего? Каковы те опоры, на которых строится общность между людьми? Разговор о «нравится» (кухни разных народов, верования, схожие представления о добре, любовь к детям). Чувства – вот то, что есть у всех нас. Каждый из присутствующих чем-то уникален, вместе с тем люди не похожи внешне, похожи тем, что способны чувствовать: страдать, радоваться, надеяться.
3. Миротворчество – это важная для всего мира деятельность. История толерантности, или миротворчества так же длинна, как и история войн и нетерпимости. Во все времена у всех народов существовали символы мира. Сакрализация темы и усилий по ее освоению как бы поднимает проблему на соответствующий ей высокий общечеловеческий уровень.
4. Толерантность – это уважение к другому, не такому, как я. Предпосылкой для уважительного отношения к другому является уважение к себе, своим особенностям и ценностям.

### 2 класс

### *Тема «Ответственность»*

1. Мое решение. То, что я могу делать, и то, что делаю на самом деле, - две разные вещи. Между «могу» и «делаю» располагается очень важная промежуточная переменная – мое решение. Я могу решить не делать того, что умею, или делать это. Я могу решить согласиться с требованием или не подчиниться ему. От меня зависит и то, будут ли выполняться правила группы (требования). От меня многое, оказывается, зависит.
2. Три вида ответственности. Я могу взять на себя какое-то обязательство, потому что это важно для меня (касается только меня), или это важно для меня и для другого человека, или для меня и для всей школы (всего класса). У мамы и папы ответственности за других гораздо больше, чем у меня. Именно этим в первую очередь (а не свободой и властью) взрослые отличаются от детей.
3. В безответственном мире всем было бы плохо жить. У ответственности есть особенность – она тяжела, но без нее жизнь становится невыносимой.
4. Когда я чувствую, что задача невыполнима, скорее всего это означает, что передо мной не одна задача, а несколько. Научившись разбивать сложную задачу на простые, я смогу решить ее шаг за шагом.
5. У каждого моего решения есть последствия. Если я не считаю себя принимающим решение, я не понимаю, откуда берутся последствия, и чувствую несправедливость. Но последствия обычно справедливы, они показывают мне, что же я на самом деле сделал. Так я начинаю понимать, как устроена эта жизнь.



6. Когда я беру на себя ответственность и несу ее честно, я становлюсь могущественным, я могу многое изменить в своей жизни.
7. Когда каждый честно выполняет свое поручение, жизнь в классе становится лучше. Вместе мы можем больше, чем каждый из нас по отдельности.

### *Тема «Гнев – это нормально»*

1. Плохих чувств не бывает. Гнев – нормальное и полезное чувство. Оно указывает мне, подобно дорожному указателю: «Сейчас происходит что-то, что тебе не нравится. Разберись с этим спокойно».
2. Между тем, что я чувствую, и тем, что я делаю, есть различие. Плохих чувств не бывает, а вот плохие поступки бывают. Важно научиться различать, как правильно и неправильно проявлять свой гнев. Правильно – это так, чтобы никого нечаянно не обидеть. Неправильно – не думая о чувствах других и о своих чувствах, которые появятся потом.
3. Достойно вести себя в гневе считалось престижным и почетным у людей всех времен и народов, кроме, пожалуй, варваров. В разных частях света люди испытывают гнев и ненависть, в разных странах придумывают способы справляться с гневом. Интересно собрать коллекцию таких способов, которые мне особенно нравятся (их, например, можно отыскать в фильмах, легендах, сказках и историях).
4. Если я не стану хозяином своего гнева, то придется стать его слугой. Полезно научиться чувствовать, сколько во мне злости. Полезно также вовремя вспомнить какой-нибудь подходящий способ справиться с гневом.
5. Когда тебя обзывают или несправедливо критикуют, обязательно нужно постоять за себя. Это дело чести. Полезно иметь несколько домашних заготовок для ответов на тот случай, если кто-то захочет устроить тебе «проверку на прочность» и неожиданно начнет провоцировать.
6. В ком много злости – тот сам много боится. Тот, кто постоянно дразнится и задирается, не слишком уверенный в себе и не очень счастливый человек. В его жизни что-то не так. И скорее всего вовсе не я являюсь причиной его проблем (если только я сам не обидел его нечаянно). Может быть, я мог бы понять его и чем-то помочь ему (только после того, как докажу, что меня не надо провоцировать).
7. Когда кто-то в нашем классе ведет себя как провокатор, он не должен чувствовать себя уютно. Его можно вызвать на дуэль (на подушках или старых газетах) и в крайнем случае даже порвать с ним всякие дружеские отношения.

### *Тема «Страшно – не страшно»*

1. На всякий случай нужно всегда иметь безопасный тыл, место, где, мне ничто не угрожает, заботиться о нем, обустроить его и приходить туда, когда на душе тревожно, вспоминать его, когда нет возможности оказаться там на самом деле.
2. Все люди боятся. Боятся взрослые, злые волшебники, злые герои (может быть, даже именно злые герои боятся больше всех). Боятся все, но ведут себя при этом по-разному. Боятся и трусить – разные вещи.
3. Боятся ужасно здорово, особенно всем вместе. Оказывается, когда родители были маленькими, им тоже нравились такие же страшные сказки и истории.

4. Страх может быть полезным. Он указывает мне, что где-то нужно проявить осторожность. Он подсказывает, что что-то угрожает мне. Он предупреждает и охраняет меня. Важно спрашивать себя, чего я боюсь? Действительно ли ситуация угрожает? Могу ли справиться со страхом сам? Кто может помочь мне?
5. То, над чем люди смеются, больше не пугает их. Если нельзя перестать бояться по-другому, поможет чувство юмора. Посмеяться над «страшным» и над собой, трясущимся от страха, очень полезно.
6. Фантазии и реальность – не одно и то же. Некоторые страшные фигуры придумал я сам, поэтому я сам могу и «перепридумать». Некоторые страшилки я увидел в кино или по телевизору, это фантазии, телевизор можно выключить. Но кое-что из того, чего я боюсь, существует в реальной жизни.
7. Если хорошо подготовиться к встрече с неизведанным, то чувствуешь себя намного увереннее. Преодолевать страх интересно.

### *Тема «Что такое толерантность?»*

1. У каждого человека есть границы. У каждого человека есть право отстаивать собственные границы, говорить: «Мне это не нравится, я не хочу». У каждого государства есть границы. У каждого народа есть право отстаивать свои границы. Вероломное нарушение границ «обижает» народ, поэтому могут возникнуть межнациональные конфликты.
2. Вражда между народами, также как и между людьми, возникает из-за нарушения чужих границ. Толерантность – умение уважать границы другого и отстаивать собственные. Регулируют отношения между людьми и между народами специальные правила. Такие инструменты, как таможня, пограничники и Организация Объединенных наций, созданы для того, чтобы все страны могли быть спокойны внутри своих границ.
3. Никому не нравится чувствовать себя пустым местом. Когда тебя не хотят понять, тебе одиноко. Все люди иногда оказываются белыми воронами и чувствуют себя очень одинокими (в другой стране, среди чужих, на новом месте). Иногда мы сами нечаянно ведем себя так, что другой рядом с нами чувствует себя пустым местом. Важно уважать другого: быть вежливым, деликатным и внимательным.
4. Люди принадлежат к разным культурам, поэтому имеют разные привычки и обычаи. Нет хороших и плохих культур, каждая уникальна и необходима. Культура помогает народам выжить в тех условиях, которые им достались. Культура помогает людям оставаться людьми (проявлять человечность).
5. Оказывается, несмотря на разнообразие культур, все люди любят поесть. Мы едим блюда разных народов! Каждому нравится своя еда.
6. Мы разные по внешним признакам и национальностям, но все мы – дети одного возраста, мы поколение. Все дети на земле, как и мы, любят своих близких, лето и праздники!

### 3 класс

### *Тема «Дом моей души: забота о теле – забота о себе»*

1. Вводное. Какой я? Помочь детям вспомнить приобретенный в прошлом году опыт работы в группе, принятые правила группового взаимодействия; дать возможность вновь почувствовать себя в атмосфере принятия и понимания, поделиться впечатлениями и быть услышанными.
2. Строим тело. Дать детям возможность выразить свое видение тела, создав тело фантастического существа, спокойно обсудить тревоги, связанные с телом.

3. Как я воспринимаю мир. Изучаем руки. Обратить внимание детей на то, что воспринимать мир можно разными способами; дать детям возможность изучить свою руку, руку другого человека; помочь осознать, что прикосновения бывают разными; показать в безопасной обстановке, как можно обходиться с разными прикосновениями; создать условия для развития децентрации через «примеривание» на себя роли слепого человека; способствовать развитию милосердия и толерантности.
4. Я умею двигаться. Дать детям возможность почувствовать разные движения своего тела, получить удовольствие от движений, сравнить разные движения.
5. Забота о теле – это забота о себе. Уточнить жизненную важность заботы о здоровье, обратить внимание детей на связь между здоровьем тела и здоровьем духа; помочь детям более серьезно и заинтересованно отнестись к поддержанию и развитию своей спортивной формы и хорошего самочувствия.
6. Портрет в полный рост. Дать детям возможность самим пережить чувство боли и задуматься о том, как по-разному чувствительны к боли другие дети, тем самым способствовать развитию децентрации; организовать ребят на поддержку друг другу с помощью создания большого портрета; познакомить детей со схемой человеческого тела.

#### *Тема «Праздники: ценности и радости»*

1. Любимый праздник. Помочь детям увидеть, что ощущение праздника, представления о празднике могут различаться у детей и взрослых, а также у разных детей между собой. Научить детей отличать праздничное настроение от любого другого.
2. Как просто делать подарки! Показать детям, что праздник можно создавать самому, а делать подарки – искусство, требующее прежде всего фантазии, а не денег.
3. Дорога к празднику. Дать детям понять и почувствовать на собственном опыте, что праздник, праздничное настроение может возникнуть и при совсем не праздничных обстоятельствах, что можно самому создать себе праздник.
4. Праздник ожидания праздника. Научить детей проявлять терпение в ожидании радостного события.
5. Бесконечный праздник. Показать детям ценность праздника, его отличие от будней.
6. Радости и ценности. Обратить внимание детей на разнообразие ценностей, развивать в детях толерантность к ценностям других.
7. Я готовлюсь к празднику. Показать детям, что ритуалы празднования – это уважение к ценностям других.

#### *Тема «Отношения с другими»*

1. Карта отношений. Дать возможность ребенку почувствовать, что он, как и каждый человек, включен в систему отношений, что он может активно действовать внутри нее и исследовать ее.
2. Отношения, которые мне нравятся. Показать детям, что отношения могут нравиться или не нравиться; прояснить ценности в отношениях для каждого.
3. Что я знаю о другом. Дать детям возможность встать на позицию другого человека, проявить эмпатию.
4. Планеты и орбиты. Дать понять, что отношения бывают разными, помочь детям научиться распознавать эти отношения, увидеть реальные отношения в классе в этот момент времени.
5. Взаимодействие. Дать детям возможность получить разный опыт взаимодействия, понять, как важно знать, что у другого человека есть свои интересы, желания, потребности.

6. Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полету. Отработать умение договариваться, учитывая интересы других людей.
7. Полет на космическом корабле. Дать детям возможность получить опыт проживания конфликтной ситуации в безопасном структурированном пространстве; потренировать децентрацию, выход в метапозицию в конфликтной ситуации; помочь научиться распознавать интересы других сторон конфликта.
8. Такие разные отношения. Подвести итоги размышлений о взаимоотношениях, поговорить об ответственности каждого за то, что происходит в отношениях.

*Тема «Отношения с собой. Мое достояние»*

1. Мое достояние. Ввести понятие «достояние», помочь детям осознать, что важно для каждого из них, чего они хотят.
2. Кто я? Дать возможность почувствовать, что в разных ситуациях человек выступает в разных ролях.
3. Мой стиль. Дать представление об индивидуальном стиле, о том, что входит в это понятие.
4. Я глазами других. Дать детям возможность посмотреть на себя глазами других.
5. Уважение к чужому достоянию. Научить детей видеть и уважать чужое достояние.
6. Самое ценное. Обобщить полученный опыт по данной теме; закрепить и уточнить это понятие, прояснить то, что осталось непонятым.

4 класс

*Тема: «Собственность: я и мое»*

1. Моя собственность.
2. Вещи мои и чужие. Мое – чужое – общее.
3. Моя и чужая территория. Вещи в моей жизни.
4. Собственность – это не только вещи и деньги.

*Тема: «Печальная сторона жизни»*

1. Печальная история. Цвет печали.
2. Как расстаются люди. Лес печали.
3. Когда мне грустно. Памятные вещи.
4. Печаль и радость. Лекарство от грусти

*Тема: « Мальчики и девочки»*

1. Герои и идеалы.
2. Мальчики и девочки: как мы растем, два мира.
3. Я – девочка. Я – мальчик. Наши различия: правда и стереотипы.
4. Мы стилисты. Настоящий мужчина. Прекрасная дама.
5. Секретный разговор. Непростые вопросы. Доверие.

*Тема: « Жизненные навыки»*

1. Жизненные навыки. О себе любимом.

2. Я – ты – мы – они. Азбука чувств.
3. Взгляд в будущее.
4. Итоговое занятие.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность чувств** – признание ценности своих и чужих чувств и эмоций, что реализуется в общении с людьми.

**Ценность безопасности** – основывается на осознании принятия людей такими, какие они есть, с их проблемами, чувствами и эмоциями.

**Ценность дружбы.** Дружба одна из основных сфер человеческой жизни, без которой невозможно решить свои жизненные задачи.

**Ценность толерантности** проявляется в способности принять другого человека, понять его и наладить контакт.

**Ценность ответственности** – проявление одного из важных человеческих качеств, которое помогает осуществить свои жизненные задачи.

### **Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные умения и навыки:*

Предложить кому-либо помощь.

- Выразить свои теплые чувства другому.
- Осознать свои чувства.
- Наградить себя.
- Определять, что мне нравится.
- Извиняться.
- Справляться со своими эмоциями.
- Благодарить.
- Занять свое свободное время.
- Проявить заботу о другом.

*Метапредметные умения и навыки:*

- Слушать.
- Задавать вопросы.
- Следовать инструкциям.
- Доводить задание до конца.
- Дискутировать.
- Строить речевое высказывание в устной форме.

*Познавательные умения и навыки:*

- Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя.
- Учиться исследовать свои качества и свои особенности.
- Учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя.
- Учиться наблюдать.
- Моделировать ситуацию с помощью учителя.

*Коммуникативные умения и навыки:*

- Говорить и принимать комплименты.
- Не отвлекаться.
- Закончить и начать разговор.
- Делиться.
- Доверительно и открыто говорить о своих чувствах.
- Учиться работать в паре и в группе.
- Выполнять различные роли.
- Слушать и понимать речь других ребят.
- Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

### **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