МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа №8 города Волхова»

**«Согласовано» «Проверено» «Утверждаю»**

РуководительМО Заместитель директора Директор МОБУ СОШ№8

\_\_\_\_\_\_\_\_/Белякова О.Л по УВР г. Волхова

Протокол №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кокарева Е.И/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Романов А.Ю/

От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 Приказ №302-ОД

От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»**

Барановой Натальи Андреевны

(педагог дополнительного образования)

**Курс рассчитан для детей 6-11 лет на четыре года обучения:**

**(первый год обучения)**

Принята на заседании

педагогического совета

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г

**2014 – 2018 учебный год**

**СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***« Жизненные навыки»***

1. Пояснительная записка………………………………………………………...­­­­3

2. Общая характеристика курса……………………………………………….....6

3. Описание места курса в учебном плане………………………………………8

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса……………8

5. Личностные и метапредметные результаты освоения конкретного учебного курса………………………………………………….…………………………….8

6. Содержание курса……………………………………………………………....9

7. Организационные условия реализации……………………………………...11

8. Календарно-тематическое планирование……………………………………13

**Пояснительная записка.**

*Рабочая программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе»  составлялась на базе психологического центра «Генезис», под ред.  С. В. Кривцовой,  2002 г., Генезис, Москва.*

В содержании начального образования до сих пор существует определенный дисбаланс межу 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. 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.

**Цель программы** – развитие эмоционального интеллекта, формирование умения младших школьников адекватно взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями.

**Задачи программы:**

* познакомить младших школьников с миром человеческих эмоций;
* развивать эмпатию как понимание чувств других людей и сопереживание им;
* формировать навыки самоанализа, адекватной самооценки;
* формировать умение учитывать позицию другого человека, его точку зрения;
* формировать понимание ценности отношений в жизни человека;
* развивать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
* формировать умение работать в коллективе;
* воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.

**Общая характеристика курса.**

Программа  «Жизненные навыки»  проводиться в рамках внеурочной деятельности в начальной школе. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к.учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. Программа занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Главный акцент в программе ставится  на развитие эмоционального интеллекта ребенка, который включает в себя  чувства, потребности, переживания и пристрастия, - то есть субъективный мир человеческой души.  Программа  формулирует 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 предполагает наиболее адекватные способы решения.  В рамках программы происходит решение не столько познавательных, сколько личностных задач младших школьников.

Чувства и эмоции ребенка ставятся на первый план, в ходе прохождения данной программы формируются навыки общения, умения понимать и распознавать свои чувства. На основе теории жизненных задач детей строится содержание кружка, постепенно дети знакомятся с необходимой информацией, которая им поможет в последствие в решении жизненных реальных ситуаций.

**Описание места курса в рабочем плане.**

Курс «Жизненные навыки» изучается с 1 по 4 класс в рамках внеурочной деятельности. Программа рассчитана на один час в неделю – в 1 классе 33 часа, во 2, 3 и 4 классе 34 часа. Общий объём отведенного времени составляет 135 часов.

**Описание ценностных ориентиров.**

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.

**Личностные и метапредметные результаты освоения конкретного учебного курса:**

* реалистично оценивать себя, адекватно оценивать ситуацию;
* слушать и слышать собеседника;
* понимать сверстников, взрослых и оказывать им поддержку;
* понимать собственные чувства, выражать их адекватным образом;
* отстаивать собственные права, свою точку зрения;
* преодолевать трудности, решать проблемные ситуации, оказывать помощь другим и принимать помощь самому;
* брать на себя ответственность;
* навыков сотрудничества;
* навыков саморегуляции;

**Содержание курса.**

На протяжении всех четырех лет, 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 других. Эта тема не о любви и дружбе, а о разрешении другим быть другими, об уважении непонятного и признании права на инаковость,*—*все эти способности у взрослого человека могут быть названы диалогическими установками личности.

Основные темы программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** |
| **1 класс** | **«Я – особенный»**  Поддерживающая,  подбадривающая  программа для тех, кто только что пришел в школу. Цель – не потерять себя, помнить о хорошем в себе. | **«"Нравится – не нравится" каждый день»**  Программа о  радостном и о том, что вызывает раздражение и злость. Как находить  «нравится» в том, что делать нужно. | **«Дружба»**  О навыках общения и нормального общежития. | **«Я и другой»**  Мир начинается  с меня»  Первые шаги к пониманию толерантности. Другие люди могут  быть не похожими  на меня. |
| **2 класс** | **«Ответственность»**  Мы вновь разбираемся в том, что и почему делать  нужно, ведь жизнь  не сводится к удовольствиям. | **«Гнев – это**  **нормально»**  Учимся контролировать и укрощать гнев, снимать стресс и успокаиваться. | **«Страшно–не**  **страшно»**  Изучаем  свои  страхи и пытаемся их приручить.  Тренируем смелость. | **«Толерантность»**  Говорим о чужаках и «белых воронах», учимся принимать непонятное и пугающее в мире людей. |
| **3 класс** | **«Дом моей души:**  **забота о теле –**  **забота о себе»**  Предваряем актуальную в будущем тему взаимоотношения полов и учимся уважать тело и заботиться о нем, формируем  философское отношение к телу. | **«Праздники.**  **Ценности и**  **радости»**  Серьезный разговор о хорошем, о ценностях и о том, как ухаживать за ними. | **«Отношения**  **с другими»**  Многочисленные  конфликты и проблемы в отношениях с друзьями:  справедливость и дружелюбие как способ хорошо жить вместе. | **«Отношения**  **с собой. Мое**  **достояние»**  Вновь звучит тема индивидуальности: мое собственное, не похожее на других Я, мои ценности и то,  что для меня важно. |
| **4 класс** | **«Собственность: Я и мое»**  Показываем детям разнообразие проблем, связанных с собственностью, неоднозначность этой темы. | **«Печальная сторона жизни»**  Помогаем детям осознать смысл печали и ее ценность. | **«Мальчики и девочки»**  Прослеживаем возрастные изменения мальчиков и девочек. Расширяем представления о мужском и женском мире. | **«Жизненные навыки»**  Актуализируем знания, полученные за 4 года изучения курса |

**Организационные условия реализации программы**

Программа рассчитана на учащихся 6–11 лет.  Состав группы – 10–15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю,  продолжительность занятия – 40 минут. Длительность программы – 4 года.

Программа разработана и структурирована таким образом, что одна тема занимает время одной учебной четверти.

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты  должны преобладать спокойные неяркие цвета.

Материальное обеспечение реализации программы можно разделить на две группы:

● Материалы и инструменты для самостоятельного творчества каждого ребенка.

● Все необходимое для создания совместных творческих проектов (например — ватман для общего рисунка), а также выполнения некоторых упражнений. Сюда же относятся аудио и видеозаписи, необходимые для просмотра на уроках. Очевидно, что предполагается наличие аудио и видеоаппаратуры. Крайне необходим фотоаппарат или услуги фотографа хотя бы дважды за год, чтобы сфотографировать крупным планом лица участников группы и позднее, во второй четверти, сделать крупным планом портреты учителей и сотрудников школы для «Олицетворенных часов». Качество проведения программы, ее технологичность зависят от наличия всех перечисленных технических средств, поэтому следует стремиться к их приобретению в полном объеме.

**Календарно-тематический план курса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Дата | | Тема урока | Содержание | Виды контроля | Кол.-во  часов | Домашнее задание |
| план. | факт. |
| 1А,Б,В классы «Я- особенный» | | | | | | | |
| 1 |  |  | Знакомство | Участники группы знакомятся друг с другом и вместе с ведущим принимают правила группы, которые будут действовать все время занятий. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 2 |  |  | Что такое чувства? | Дети упражняются в умении осознавать собственные чувства | групповой | 1 час  1 час |  |
| 3 |  |  | Делимся чувствами | Учимся делиться чувствами. Это помогает прояснить недоразумения и предотвращать конфликты между людьми | групповой | 1 час  1 час |  |
| 4 |  |  | Делимся чувствами (продолжение) | Каждый участник группы учится осознавать, где у него «живет» то или иное чувство, а также как оно называется | групповой | 1 час  1 час | Вместе с родителями подготовиться к созданию портрета-коллажа: вырезать несколько картинок из журналов, которые ребенок ассоциирует с собой, поговорить с ним об этом. |
| 5 |  |  | Я такой разный | Ребята получают возможность поделиться своими представлениями о себе с другими; на этом занятии они могут заметить, что у людей есть разные стороны, и это в порядке вещей. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 6 |  |  | Я- особенный | Ребята получают возможность показать, что у каждого есть таланты и способности, которые делают его особенным, не похожим на других. | групповой | 1 час  1 час |  |
| «Нравится- не нравится» каждый день | | | | | | | |
| 7 |  |  | Что мне нравится | Дети вспоминают, что им доставляет радость, что им нравится делать в жизни | групповой | 1 час  1 час | Вместе с родителями провести исследование на тему: «Сколько «нравится» в моей неделе?» |
| 8 |  |  | Какое бывает время (на то, что мне нравится) | Ребята осознают, что время-важное условие для того, чтобы почувствовать, нравится им что-то или нет. Дети на опыте ощущают, сколько длится минута, учатся соизмерять внутреннее время с внешним. | групповой | 1 час  1 час | Родителям вместе с ребенком прочитать «Сказку о потерянном времени» Е. Шварца. Для тех, кто не сделал проект «сколько «нравится» в моей неделе»-доделать. |
| 9 |  |  | Время-пространство для встреч | Как найти «нравится» в том, что все равно делать необходимо? | групповой | 1 час  1 час | Предложить вместе с родителями прочитать повесть Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц». Каждому ребенку принести одну свою фотографию |
| 10 |  |  | Ценности | Участники группы знакомятся с понятием «ценности», обнаруживают связь между ценностями и временем. | групповой | 1 час  1 час | Вместе с родителями начать исследовательский проект «Ценности моей семьи» Нарисовать или описать , на что с удовольствием тратит время мама (папа, бабушка, брат), что нам нравится делать вместе, на что ребенок тратит время с удовольствием |
| 11 |  |  | Что мне нравится | Участники группы учатся выражать свой гнев в отношении того, что им не нравится, обсуждают различия между гневом и агрессивным поведением | групповой | 1 час  1 час | Закончить проект «Ценности моей семьи» |
| 12 |  |  | Нравится не нравится | Обобщающее занятие, на котором дети учатся рассматривать ситуации в целом, упорядочивать, уравновешивать «нравится» и «не нравится» | групповой | 1 час  1 час |  |
| «Дружба» | | | | | | | |
| 13 |  |  | О дружбе и друзьях | Ребята начинают знакомится с точкой зрения друг друга на дружбу и на то, какие бывают друзья, учатся навыку присоединения к группе. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 14 |  |  | Такие разные друзья | Ребята обсуждают проблему одиночества и отверженности; учатся видеть разницу между «побыть одному» и «быть одиноким» | групповой | 1 час  1 час |  |
| 15 |  |  | Знакомство | Обсуждаются разные способы знакомства, а так же вопрос о том, почему, даже если мы все делаем правильно, с нами иногда не хотят знакомится. Навыки: умение представлять себя при знакомстве; умение начать разговор; умение закончить разговор; умение реагировать на неудачу; умение принять отказ | групповой | 1 час  1 час |  |
| 16-17 |  |  | Что мешает дружбе | Какое поведение разрушает дружбу? Актуализируются позитивные формы дружеского поведения. | групповой | 2 час  2час |  |
| 18 |  |  | Что мешает дружбе | Просить прощения если ты кого-то обидел, или плохо себя вел-это нормально. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 19 |  |  | Просим прощения | Ребята с помощью ведущего осознают, что каждый человек нуждается в том, чтобы помогать другим и принимать помощь самому. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 20 |  |  | Помогаем сами и принимаем помощь | Детям дается возможность почувствовать, что многие вещи лучше всего делать вместе и что каждый должен выполнять свою часть работы. | групповой | 1 час  1 час | Вместе с родителями. Подарок кому-то из членов группы |
| 21 |  |  | Я член команды, на меня можно положиться | Вспоминается все, чему научились, подводим итоги темы. Организуется процедура дарения и получения чистосердечного дара. | групповой | 1 час  1 час |  |
| «Я и другой. Мир начинается с меня» | | | | | | | |
| 22 |  |  | Прощальное | Создаются условия для того, чтобы дети приобрели собственный опыт восприятия инакости другого, «человека который отличается от меня» | групповой | 1 час  1 час | Расспросить родителей, был ли в их жизни опыт, когда они сначала не принимали кого-то, а потом поняли, что этот человек-хороший. |
| 23 |  |  | Я и Другой, не похожий на меня | Ребята получают возможность посопереживать человеку, оказавшемуся в ситуации неприятия не похожими на него; вспомнить как они сами переживали; понять, что значит не принимать другого | групповой | 1 час  1 час |  |
| 24 |  |  | Другой не значит плохой | Ребята получают возможность заметить внутреннее психологическое сходство между людьми, которые внешне могут различаться, пережить чувство общности с членами группы | групповой | 1 час  1 час |  |
| 25 |  |  | Мы похожи | Обсуждаются вопросы: какими качествами должен обладать миротворец; что бывает когда люди не знают как устанавливать мир. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 26 |  |  | Мы миротворцы | Еще раз интегрируются черты сходства и различия между людьми, на собственном опыте осознается тот факт, что разнообразное и общее не противоречат друг другу. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 27 |  |  | Мы разные,-и это здорово! | Дать начальное представление об ответственности; помочь понять, что существуют разные виды ответственности; дать ребятам понять, что «могу» и «делаю» - это не одно и то же. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 28 |  |  | Могу и делаю | Дать детям представление о том, как принятие ответственности за что-либо влияет на людей; научить детей принимать на себя разные виды ответственности. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 29 |  |  | Ответственность: шаг за шагом. | Снизить тревожность, которая часто возникает у детей, когда они берут на себя ответственность за какое-либо дело; ознакомить детей со способом выполнения сложных поручений. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 30 |  |  | Ответственность в школе. | Дать возможность каждому ребенку почувствовать, как почетно иметь обязанности. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 31 |  |  | Я в ответе за свой выбор. | Помочь детям осознать, что в своей повседневной жизни они часто сами выбирают, как поступить; познакомить детей с понятием ответственности за свой выбор. | групповой | 1 час  1 час |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Дата | | Тема урока | | Содержание | Виды контроля | Кол.-во  часов | Домашнее задание |
| план. | факт. |
| 1Гкласс «Я- особенный» | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Знакомство | Участники группы знакомятся друг с другом и вместе с ведущим принимают правила группы, которые будут действовать все время занятий. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 2 |  |  | Что такое чувства? | Дети упражняются в умении осознавать собственные чувства | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 3 |  |  | Делимся чувствами | Учимся делиться чувствами. Это помогает прояснить недоразумения и предотвращать конфликты между людьми | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 4 |  |  | Делимся чувствами (продолжение) | Каждый участник группы учится осознавать, где у него «живет» то или иное чувство, а также как оно называется | | групповой | 1 час  1 час | Вместе с родителями подготовиться к созданию портрета-коллажа: вырезать несколько картинок из журналов, которые ребенок ассоциирует с собой, поговорить с ним об этом. |
| 5 |  |  | Я такой разный | Ребята получают возможность поделиться своими представлениями о себе с другими; на этом занятии они могут заметить, что у людей есть разные стороны, и это в порядке вещей. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 6 |  |  | Я- особенный | Ребята получают возможность показать, что у каждого есть таланты и способности, которые делают его особенным, не похожим на других. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| «Нравится- не нравится» каждый день | | | | | | | | |
| 7 |  | 4 | Что мне нравится | Дети вспоминают, что им доставляет радость, что им нравится делать в жизни | | групповой | 1 час  1 час | Вместе с родителями провести исследование на тему: «Сколько «нравится» в моей неделе?» |
| 8 |  |  | Какое бывает время (на то, что мне нравится) | Ребята осознают, что время-важное условие для того, чтобы почувствовать, нравится им что-то или нет. Дети на опыте ощущают, сколько длится минута, учатся соизмерять внутреннее время с внешним. | | групповой | 1 час  1 час | Родителям вместе с ребенком прочитать «Сказку о потерянном времени» Е. Шварца. Для тех, кто не сделал проект «сколько «нравится» в моей неделе»-доделать. |
| 9 |  |  | Время-пространство для встреч | Как найти «нравится» в том, что все равно делать необходимо? | | групповой | 1 час  1 час | Предложить вместе с родителями прочитать повесть Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц». Каждому ребенку принести одну свою фотографию |
| 10 |  |  | Ценности | Участники группы знакомятся с понятием «ценности», обнаруживают связь между ценностями и временем. | | групповой | 1 час  1 час | Вместе с родителями начать исследовательский проект «Ценности моей семьи» Нарисовать или описать , на что с удовольствием тратит время мама (папа, бабушка, брат), что нам нравится делать вместе, на что ребенок тратит время с удовольствием |
| 11 |  |  | Что мне нравится | Участники группы учатся выражать свой гнев в отношении того, что им не нравится, обсуждают различия между гневом и агрессивным поведением | | групповой | 1 час  1 час | Закончить проект «Ценности моей семьи» |
| 12 |  |  | Нравится не нравится | Обобщающее занятие, на котором дети учатся рассматривать ситуации в целом, упорядочивать, уравновешивать «нравится» и «не нравится» | | групповой | 1 час  1 час |  |
| «Дружба» | | | | | | | | |
| 13 |  |  | О дружбе и друзьях | Ребята начинают знакомится с точкой зрения друг друга на дружбу и на то, какие бывают друзья, учатся навыку присоединения к группе. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 14 |  |  | Такие разные друзья | Ребята обсуждают проблему одиночества и отверженности; учатся видеть разницу между «побыть одному» и «быть одиноким» | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 15 |  |  | Знакомство | Обсуждаются разные способы знакомства, а так же вопрос о том, почему, даже если мы все делаем правильно, с нами иногда не хотят знакомится. Навыки: умение представлять себя при знакомстве; умение начать разговор; умение закончить разговор; умение реагировать на неудачу; умение принять отказ | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 16-17 |  |  | Что мешает дружбе | Какое поведение разрушает дружбу? Актуализируются позитивные формы дружеского поведения. | | групповой | 2 час  2 час |  |
| 18 |  |  | Просим прощения | Просить прощения если ты кого-то обидел, или плохо себя вел-это нормально. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 19 |  |  | Помогаем сами и принимаем помощь | Ребята с помощью ведущего осознают, что каждый человек нуждается в том, чтобы помогать другим и принимать помощь самому. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 20 |  |  | Я-член команды, на меня можно положиться | Детям дается возможность почувствовать, что многие вещи лучше всего делать вместе и что каждый должен выполнять свою часть работы. | | групповой | 1 час  1 час | Вместе с родителями. Подарок кому-то из членов группы |
| 21 |  |  | Прощальное | Вспоминается все, чему научились, подводим итоги темы. Организуется процедура дарения и получения чистосердечного дара. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| «Я и другой. Мир начинается с меня» | | | | | | | | |
| 22 |  |  | Я и Другой, не похожий на меня | Создаются условия для того, чтобы дети приобрели собственный опыт восприятия инакости другого, «человека который отличается от меня» | | групповой | 1 час  1 час | Расспросить родителей, был ли в их жизни опыт, когда они сначала не принимали кого-то, а потом поняли, что этот человек-хороший. |
| 23 |  |  | Другой-не значит плохой | Ребята получают возможность посопереживать человеку, оказавшемуся в ситуации неприятия не похожими на него; вспомнить как они сами переживали; понять, что значит не принимать другого | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 24 |  |  | Мы похожи! | Ребята получают возможность заметить внутреннее психологическое сходство между людьми, которые внешне могут различаться, пережить чувство общности с членами группы | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 25 |  |  | Мы миротворцы | Обсуждаются вопросы: какими качествами должен обладать миротворец; что бывает когда люди не знают как устанавливать мир. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 26 |  |  | Мы разные,-и это здорово! | Еще раз интегрируются черты сходства и различия между людьми, на собственном опыте осознается тот факт, что разнообразное и общее не противоречат друг другу. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 27 |  |  | «Могу» и «делаю» | Дать начальное представление об ответственности; помочь понять, что существуют разные виды ответственности; дать ребятам понять, что «могу» и «делаю» - это не одно и то же. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 28 |  |  | Зачем нужна ответственность? | Дать детям представление о том, как принятие ответственности за что-либо влияет на людей; научить детей принимать на себя разные виды ответственности. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 29 |  |  | Ответственность: шаг за шагом. | Снизить тревожность, которая часто возникает у детей, когда они берут на себя ответственность за какое-либо дело; ознакомить детей со способом выполнения сложных поручений. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 30 |  |  | Ответственность в школе. | Дать возможность каждому ребенку почувствовать, как почетно иметь обязанности. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 31 |  |  | Я в ответе за свой выбор | Помочь детям осознать, что в своей повседневной жизни они часто сами выбирают, как поступить; познакомить детей с понятием ответственности за свой выбор. | | групповой | 1 час  1 час |  |
| 32 |  |  | Как мы сами изменили жизнь вокруг. | Дать детям почувствовать, к каким позитивным изменениям в жизни класса привели их усилия. | | групповой | 1 час  1 час |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Дата | | Тема урока | Содержание | | Виды контроля | Кол.-во  часов | Домашнее задание |
| план. | факт. |
| 2А,Б,В классы «Ответственность» | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Вводное.  Мы снова вместе! | | Вспомнить приобретённый в прошлом году опыт работы в группе, принятые правила группового взаимодействия; дать детям возможность вновь почувствовать себя в атмосфере принятия и понимания, поделиться впечатлениями и быть услышанными. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 2 |  |  | «Могу» и «делаю» | | Дать детям начальное представление об ответственности; помочь им понять, что существуют разные виды ответственности; дать ребятам возможность осознать, что «могу» и «делаю» - это не одно и то же. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 3 |  |  | Зачем нужна ответственность? | | Дать детям представление о том, как принятие ответственности за что-либо влияет на людей; научить детей принимать на себя разные виды ответственности; показать, как осознание собственной ответственности помогает чувствовать себя лучше. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 4 |  |  | Ответственность: шаг за шагом. | | Снизить тревожность, которая часто возникает у детей, когда они берут на себя ответственность за какое-то дело; ознакомить детей со способом выполнения сложных поручений. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 5 |  |  | Ответственность в школе | | Дать возможность каждому ребёнку почувствовать, как почётно иметь обязанности; помочь детям осознать, каким образом отличается их степень ответственности от степени ответственности взрослых. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 6 |  |  | Я в ответе за свой выбор | | Помочь детям осознать, что в своей повседневной жизни они часто сами выбирают, как поступить; познакомить детей с понятием ответственности за свой выбор. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 7 |  |  | Как мы сами изменили жизнь вокруг | | Дать детям почувствовать к каким позитивным изменениям в жизни класса привели их усилия; помочь осознать, что они сами сделали это благодаря своему ответственному отношению. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 8 |  |  | Заключительное по теме | | Ребята получают возможность еще раз проанализировать свои чувства, связанные с работой по данной теме, прояснить что было недопонято. | групповой | 1 час  1 час |  |
|  | | | | | | | | |
| 9 |  |  | Гнев – одно из наших чувств | | Показать детям, что гнев – одно из чувств, присущих человеку, значение гнева для человека – указывать на то, что ему не нравится; «прожить» некоторые чувства, включая чувство гнева. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 10 |  |  | Мой гнев | | Актуализировать опыт детей, связанный с проявлением гнева; дать прочувствовать и осознать, что чувство гнева не надо копить в себе, его можно выражать социально–приемлемыми способами; показать детям один из способов выражения гнева. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 11 |  |  | Сколько у меня гнева? | | Показать, что гнев бывает разным и может проявляться с разной силой; научить детей оценивать силу собственного гнева, искать выходы из ситуаций, вызывающих гнев; помочь детям осознать, что гневом можно управлять. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 12 |  |  | Когда дразнят | | Актуализировать опыт детей, связанный с ситуациями «когда меня дразнят», «когда я дразню кого – то», «когда при мне кого-то дразнят»; дать ребятам психологические средства дистанцирования. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 13 |  |  | Почему люди дразнятся? | | Помочь детям понять и научиться распознавать в конкретных ситуациях причины, по которым ребята дразнят друг друга. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 14 |  |  | Чтобы не обидеться | | Помочь детям научиться более спокойно реагировать на ситуации, когда их дразнят; предложить способы достойного поведения в этих ситуациях. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 15 |  |  | Мы – укротители гнева | | Подвести итоги, вспомнить способы, помогающие справляться с гневом, с которыми дети знакомились на занятиях; попрактиковаться в применении некоторых из них. | групповой | 1 час  1 час |  |
|  | | | | | | | | |
| 16 |  |  | Безопасное место | | Создать ощущение безопасности и поддержки на занятиях; дать понять, что страх – чувство, которое испытывают все люди. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 17 |  |  | Путешествие в страшную сказку | | Начать знакомить детей с их собственными страхами; дать возможность пережить страх, прочувствовать его на телесном уровне; помочь детям проанализировать свой опыт.. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 18 |  |  | Будем бояться вместе | | Дать детям опыт коллективного переживания и взаимной поддержки; показать, что страхи бывают разные и другие люди тоже боятся. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 19 |  |  | Для чего нужен страх? | | Дать детям опыт телесного переживания эмоций, в том числе и страха; ознакомить с одним из способов преодоления страха, предоставив ребятам возможность «поговорить» со своим страхом в безопасности; показать, когда и какой страх бывает полезен. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 20 |  |  | Страшно – смешно –не страшно | | Показать детям новые способы преодоления страха. | групповой | 1 час  1 час | . |
| 21 |  |  | Фантазии и реальность | | Дать детям возможность понять, что фантазия и реальность – это разные вещи; научить различать их; дать опыт совместного переживания страшной фантазии. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 22 |  |  | Школьные страхи | | Собрать феноменологию школьных страхов; дать возможность ребятам безопасно поговорить о том, что беспокоит их в школе; дать детям побыть в активной позиции по отношению к собственным страхам. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 23 |  |  | Школьные страхи (продолжение | | Позволить и помочь детям качественно проработать свои школьные страхи, уделить этому достаточное внимание. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 24 |  |  | Готовимся к настоящему испытанию | | Дать детям возможность испытать на практике способы поведения в пугающих ситуациях, поделиться этим опытом друг с другом; способствовать групповой сплочённости ребят, развивать у них умение оказывать помощь друг другу; дать шанс каждому проверить собственную храбрость и умение ориентироваться на факты.. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 25 |  |  | Путешествие в пугающее место | | Дать детям возможность получить опыт совместного эмоционального переживания; дать возможность применить найденные на протяжении всех занятий по этой теме способы работы со страхом; помочь научиться анализировать сложные эмоциональные ситуации. | групповой | 1 час  1 час |  |
|  | | | | | | | | |
| 26 |  |  | Страны и границы | | Дать детям возможность почувствовать границы своего пространства; помочь увидеть границы чужих пространств; через переживания «нарушения границ» и «уважения к границам» подвести детей к пониманию проблемы «вражды – толерантности» на эмоциональном уровне | групповой | 1 час  1 час |  |
| 27 |  |  | Вражда или толерантность? | | Ввести понятие «толерантность», актуализировав детский опыт переживания состояний вражды, примирения, терпимости; | групповой | 1 час  1 час |  |
| 28 |  |  | Мы – часть чего-то. | | Показать ребятам, что каждому человеку необходимо переживать свою принадлежность к чему-то большему, чем он сам, стремиться быть частью какого-то объединения, общности людей; что принадлежность к тому или иному объединению позволяет нам лучше понимать других. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 29 |  |  | Наши национальные «изюминки». | | Кратко ознакомить детей с историей возникновения человеческих рас и национальностей, объяснить, почему люди выглядят по-разному; дать детям возможность осознать, что все люди, несмотря на различия, испытывают одни и те же чувства; показать детям, что, даже не зная языка другого человека, с ним можно договориться.. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 30 |  |  | Мы все любим поесть | | Дать детям возможность узнать о традициях и особенностях жизни людей какой-то конкретной национальности; осуществить с детьми одну из традиций, объединяющих народы, - совместное угощение. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 31 |  |  | Толерантность – это… | | Подвести итоги, вспомнить ключевые моменты занятий по этой теме; дать детям возможность ещё раз осознать главные критерии толерантного отношения к другим, не похожим на нас, людям. | групповой | 1 час  1 час |  |
| 32 |  |  | Завершающее  Подводим итоги | | Вспоминаем всё самое приятное, интересное и полезное, что было за год на занятиях. Рассказывается о том, что слово «до свидания» - это возможность распрощаться без обид или же открыть новую стадию отношений. Ребята знакомятся с культурой уважительного, бережного прощания. | групповой | 1 час  1 час |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Дата | | Тема урока | | Содержание | Виды контроля | Кол.-во  часов | Домашнее задание |
| план. | факт. |
| 3А, Б, В классы Дом моей души: забота о теле - забота о себе | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Вводное. Кто я? | Помочь детям вспомнить приобретенный в прошлом году опыт работы в группе, принятые правила группового взаимодействия | | комбинированный | 1 |  |
| 2 |  |  | Строим тело | Дать детям возможность выразить свое видение тела, создав тело фантастического существа. | | комбинированный | 1 |  |
| 3 |  |  | Как я воспринимаю мир | Обратить внимание детей на то, что воспринимать мир можно разными способами; | | комбинированный | 1 |  |
| 4 |  |  | Изучаем руки | 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 развитие децентрации через «примеривание» на себя роли слепого человека; способствовать развитию комбинированный милосердия и толерантности. Роли слепого человека; способствовать развитию милосердия и толерантности. | | комбинированный | 1 |  |
| 5 |  |  | Я умею двигаться | Дать возможность каждому ребёнку почувствовать разные движения своего тела, получить удовольствие от движений, сравнить разные движения. | | комбинированный | 1 |  |
| 6 |  |  | Забота о теле – это забота о себе | Ещё раз уточнить жизненную важность заботы о здоровье, обратить внимание детей на связь между здоровьем тела и здоровьем духа; помочь детям более серьёзно и заинтересованно отнестись к поддержанию и развитию своей спортивной формы и хорошего самочувствия. | | комбинированный | 1 |  |
| 7 |  |  | Портрет в полный рост | Организовать ребят на поддержку друг другу с помощью создания большого портрета; познакомит ребят со схемой человеческого тела. | | комбинированный | 1 |  |
| 8 |  |  | Заключительное по теме | Ребята получают возможность еще раз проанализировать свои чувства, связанные с работой по данной теме, прояснить что было недопонято. | | комбинированный | 1 |  |
|  | | | | | | | | |
| 9 |  |  | 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. | | комбинированный | 1 |  |
| 10 |  |  | Как просто делать подарки! | Показать детям, что праздник можно создавать самому, а делать подарки – искусство, требующее прежде всего фантазии, а не денег. | | комбинированный | 1 |  |
| 11 |  |  | 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. | | комбинированный | 1 |  |
| 12 |  |  | Праздник ожидания праздника | Научить детей проявлять терпение в ожидании радостного события. | | комбинированный | 1 |  |
| 13 |  |  | Бесконечный праздник | Показать детям ценность праздника, его отличие от будней. | | комбинированный | 1 |  |
| 14 |  |  | Радости и ценности | Обратить внимание детей на разнообразие ценностей, развивать в детях толерантность к ценностям других. | | комбинированный | 1 |  |
| 15 |  |  | Я готовлюсь к празднику | Показать детям, что ритуалы празднования – это уважение к ценностям других. | | комбинированный | 1 |  |
| Отношения с другими | | | | | | | | |
| 16 |  |  | Карта отношений | Дать возможность каждому ребёнку почувствовать, что он, как и каждый человек, включен в систему отношений, что он может активно действовать внутри неё и исследовать её. | | комбинированный | 1 |  |
| 17 |  |  | Отношения, которые мне нравятся | Показать детям, что отношения могут нравиться или не нравиться; прояснить ценности в отношениях для каждого. | | комбинированный | 1 |  |
| 18 |  |  | Что я знаю о другом | Дать детям возможность встать на позицию другого человека, проявить эмпатию. | | комбинированный | 1 |  |
| 19 |  |  | Планеты и орбиты | Дать понять, что отношения бывают разными, помочь детям научиться распознавать эти отношения, увидеть реальные отношения в классе в этот момент времени. | | комбинированный | 1 |  |
| 20 |  |  | Планеты и орбиты (продолжение) | Дать возможность всем детям увидеть реальные отношения в классе в этот момент времени. | | комбинированный | 1 |  |
| 21 |  |  | Взаимодействие | Дать детям возможность получить разный опыт взаимодействия, понять, как важно знать, что у другого человека есть свои интересы, потребности, желания. | | комбинированный | 1 |  |
| 22 |  |  | Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полёту. | Отработать умение договариваться, учитывая интересы других людей. | | комбинированный | 1 |  |
| 23 |  |  | Полёт на космическом корабле | Дать детям возможность получить опыт проживания конфликтной ситуации в безопасном структурированном пространстве. | | комбинированный | 1 |  |
| 24 |  |  | Как мы летали на космическом корабле (анализ путешествия) | Потренировать децентрацию, выход в метапозицию в конфликтной ситуации; помочь научиться распознавать интересы других сторон конфликта. | | комбинированный | 1 |  |
| 25 |  |  | Такие разные отношения | Подвести итоги размышлений о взаимоотношениях, поговорить об ответственности каждого за то, что происходит в отношениях. | | комбинированный | 1 |  |
|  | | | | | | | | |
| 26 |  |  | Моё достояние | Ввести понятие «достояние», помочь детям осознать, что важно для каждого из них, чего они хотят. | | комбинированный | 1 |  |
| 27 |  |  | Кто я? | Дать возможность почувствовать, что в разных ситуациях человек выступает в разных ролях. | | комбинированный | 1 |  |
| 28 |  |  | Мой стиль | Дать представление об индивидуальном стиле, о том, что входит в это понятие. | | комбинированный | 1 |  |
| 29 |  |  | Я глазами других | Дать детям возможность посмотреть на себя глазами других. | | комбинированный | 1 |  |
| 30 |  |  | Уважение к чужому достоянию | Научить детей видеть и уважать чужое достояние. | | комбинированный | 1 |  |
| 31 |  |  | Сильные качества личности как достояние каждого из нас | Вместе с ребятами обратиться к сильным сторонам личности каждого, помочь найти, осознать и сформулировать качества, которые достойны уважения. | | комбинированный | 1 |  |
| 32 |  |  | Завершающее  Подводим итоги | Вспоминаем всё самое приятное, интересное и полезное, что было за год на занятиях. Рассказывается о том, что слово «до свидания» - это возможность распрощаться без обид или же открыть новую стадию отношений. Ребята знакомятся с культурой уважительного, бережного прощания. | | комбинированный | 1 |  |