

«Рассмотрено»
методическим советом
МБОУ «СШ №5 им. Марачкова А.О.»

Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

«Согласовано»
методическим советом
МБОУ «СШ №5 им. Марачкова А.О.»

Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«СШ №5 им. Марачкова А.О.»
В.Б. Эпишев / _____
Приказ № 19 от «30» августа 2024 г.



**Программа коррекционно-развивающих занятий
«Жизненные навыки»
1-4 класс**

Автор-составитель:
педагог-психолог
Кузнецова Юлия Александровна

г. Ачинск

Пояснительная записка

Ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. При игнорировании этой стороны жизни ребенка могут возникнуть как школьные трудности, так и проблемы вне школы (трудности обучения, страхи, обида, чувство собственной неполноценности, ущербности, нежелание учиться).

Помочь ребенку справиться с этими трудностями позволяют специальные психологические занятия по развивающей программе «Жизненные навыки».

Программа «Жизненные навыки» – сквозной курс, рассчитанный на занятия с детьми с первого по четвертый класс. Данная программа составлена на основе авторской программы под руководством С.В. Кривцовой как поддерживающая и обучающая программа по психологии для обучающихся. Программа призвана развить эмоциональный интеллект детей, помочь им в решении жизненно-важных вопросов.

В ходе занятий дети, 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.

Основная цель программы — развитие эмоционального интеллекта, формирование умения младших школьников

адекватно взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями.

Для достижения цели в ходе реализации программы необходимо решить следующие **задачи**:

- 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.

Результатом реализации программы является формирование у обучающихся 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;
- 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;
- навыков ведения дискуссии.

Технология проведения занятий

Программа предусматривает использование следующих приемов и методов:

- экспрессивные методы (для отреагирования чувств);

- арт-терапевтические приемы, работа с образами (чтение, рассказывание и разыгрывание историй и ситуаций; рисование, лепка, создание бумажных скульптур, коллажей);
- работа с телом (движение, физические упражнения, танец, психогимнастика);
- работа с текстами с элементами критического мышления;
- совместные проекты;
- групповые дискуссии;
- релаксационные методы.

Организационные условия реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся 7–11 лет. Работа проводится в индивидуальной и групповой форме. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 30 минут. Длительность программы – 4 года.

Материальное обеспечение реализации программы можно разделить на две группы:

- Материалы и инструменты для самостоятельного творчества ребенка.
- Все необходимое для создания творческих проектов (например — ватман для рисунка), а также выполнения некоторых упражнений. Сюда же относятся аудио и видеозаписи, необходимые для просмотра на занятиях. Очевидно, что предполагается наличие аудио и видеоаппаратуры.

**Тематический план
1 класс**

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
«Я – особенный»		
1.	Знакомство.	1
2.	Мои любимые игры.	1
3.	Что такое чувства?	1
4.	Делимся чувствами	1
5.	Где живут чувства?	1
6.	Я такой разный...	1
7.	Я - особенный	1
8.	Галерея портретов	1
«Нравится – не нравится» каждый день»		
9.	Что мне нравится	1
10.	Какое бывает время	1
11.	Сколько «нравится» в моей неделе	1
12.	Время – пространство для встреч	1
13.	Ценности	1
14.	Что мне не нравится	1
15.	Нравится – не нравится	1
«Дружба»		
16.	О дружбе и друзьях	1
17.	Такие разные друзья	1

18.	Знакомство	1
19.	Что мешает дружбе	1
20.	Ссора	1
21.	Просим прощения	1
22.	Помогаем сами и принимаем помощь	1
23.	Я – член команды.	1
24.	Игры для друзей.	1
25.	Командные игры.	1
26.	Прощальное.	1
«Я и Другие. Мир начинается с меня»		
27.	Я и Другой, непохожий на меня.	1
28.	Другой – не значит плохой.	1
29.	Мы похожи!	1
30.	Мы – миротворцы.	1
31.	Мы разные, – и это здорово!	1
32.	Разные игры для разных ребят.	1
33.	Игротека.	1
34.	Итоговое занятие.	1
		Итого 34 ч

**Тематический план
2 класс**

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
«Ответственность»		
1.	Вводное занятие. Мы снова вместе!	1
2.	« Могу» и «делаю».	1
3.	Зачем нужна ответственность?	1
4.	Ответственность: шаг за шагом.	1
5.	Ответственность в школе.	1
6.	Я в ответе за свой выбор.	1
7.	Делаем выбор	1
8.	Как мы сами изменили жизнь вокруг.	1
« Гнев – это нормально»		
9.	Гнев – одно из наших чувств.	1
10.	Мой гнев	1
11.	Сколько у меня гнева?	1
12.	Когда дразнят.	1
13.	Почему люди дразнятся?	1
14.	Чтобы не обидеться.	1
15.	Мы – укротители гнева.	1
«Страшно – не страшно»		
16.	Безопасное место.	1
17.	Путешествие в страшную сказку.	1

18.	Будем бояться вместе.	1
19.	Для чего нужен страх?	1
20.	Страшно – смешно – не страшно.	1
21.	Фантазии и реальность	1
22.	Школьные страхи.	1
23.	Готовимся к настоящему испытанию.	1
24.	Путешествие в пугающее место.	1
25.	Игры для смельчаков	1
«Что такое толерантность»		
26.	Страны и границы.	1
27.	Вражда и толерантность.	1
28.	Мы – часть чего-то.	1
29.	Наши национальные изюминки.	1
30.	Игры разных народов.	1
31.	Мы все любим поесть.	1
32.	Кухня народов мира.	1
33.	Толерантность – это...	1
34.	Итоговое занятие	1
		Итого 34 ч

**Тематический план
3 класс**

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
«Дом моей души: забота о теле – забота о себе»		
1.	Вводное занятие. Любимые игры.	1
2.	Какой я?	1
3.	Строим тело.	1
4.	Как я воспринимаю мир. Изучаем руки.	1
5.	Я умею двигаться.	1
6.	Забота о теле – это забота о себе.	1
7.	Портрет в полный рост.	1
«Праздники: ценности и радости»		
8.	Любимый праздник.	1
9.	Как просто делать подарки!	1
10.	Дорога к празднику.	1
11.	Праздник ожидания праздника.	1
12.	Бесконечный праздник.	1
13.	Радости и ценности.	1
14.	Я готовлюсь к празднику.	1
15.	Праздничные игры.	
«Отношения с другими»		
16.	Карта отношений	1
17.	Отношения, которые мне нравятся.	1

18.	Что я знаю о другом.	1
19.	Планеты и орбиты.	1
20.	Галактика.	1
21.	Взаимодействие.	1
22.	Игры на взаимодействие.	1
23.	Готовимся к полету в космос.	1
24.	Полет на космическом корабле.	1
25.	Космические игры	1
26.	Такие разные отношения.	1
«Отношения с самим собой. Мое достоинство»		
27.	Мое достоинство.	1
28.	Кто я?	1
29.	Мой стиль.	1
30.	Я глазами других.	1
31.	Уважение к чужому достоинству.	1
32.	Самое ценное.	1
33.	Игры друзей.	1
34.	Итоговое занятие.	1
		Итого 34 ч

**Тематический план
4 класс**

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
«Собственность: я и мое»		
1.	Я и мое.	1
2.	Моя собственность.	1
3.	Вещи мои и чужие.	1
4.	Мое – чужое – общее.	1
5.	Моя и чужая территория.	1
6.	Играем: один и вместе.	1
7.	Вещи в моей жизни.	1
8.	Собственность – это не только вещи и деньги.	1
«Печальная сторона жизни»		
9.	Печальная история.	1
10.	Цвет печали.	1
11.	Как расстаются люди.	1
12.	Лес печали.	1
13.	Когда мне грустно.	1
14.	Памятные вещи.	1
15.	Печаль и радость.	1
16.	Лекарство от грусти	1
«Мальчики и девочки»		
17.	Герои и идеалы.	1

18.	Мальчики и девочки: как мы растем.	1
19.	Мальчики и девочки: два мира.	1
20.	Я – девочка. Я – мальчик.	1
21.	Наши различия: правда и стереотипы.	1
22.	Мы стилисты. Настоящий мужчина.	1
23.	Мы стилисты. Прекрасная дама.	1
24.	Непростые вопросы.	1
25.	Секретный разговор.	1
26.	Доверие.	1
27.	Игры девочек и мальчиков.	1
«Жизненные навыки»		
28.	Жизненные навыки	1
29.	О себе любимом.	1
30.	Я – ты – мы – они.	1
31.	Азбука чувств.	1
32.	Игры для всех.	1
33.	Взгляд в будущее.	1
34.	Итоговое занятие.	1
		Итого 34 ч

Содержание программы

На протяжении всех четырех лет, переплетаясь, звучит несколько основных тем:

- *Принятие себя*, теплые чувства и уважительное внимание к Собственному Я. 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 непонятого 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	<p>«Я – особенный» Поддерживающая, подбадривающая программа для тех, кто только что пришел в школу. Цель – не потерять себя, помнить о хорошем в себе.</p>	<p>«"Нравится – не нравится" каждый день» Программа о радостном и о том, что вызывает раздражение и злость. Как находить «нравится» в том, что делать нужно.</p>	<p>«Дружба» О навыках общения и нормального общежития.</p>	<p>«Я и другой» Мир начинается с меня» Первые шаги к пониманию толерантности. Другие люди могут быть не похожими на меня.</p>
2 класс	<p>«Ответственность» Мы вновь разбираемся в том, что и почему делать нужно, ведь жизнь не сводится к удовольствиям.</p>	<p>«Гнев – это нормально» Учимся контролировать и укрощать гнев, снимать стресс и успокаиваться.</p>	<p>«Страшно–не страшно» Изучаем свои страхи и пытаемся их приручить. Тренируем смелость.</p>	<p>«Толерантность» Говорим о чужаках и «белых воронах», учимся принимать непонятное и пугающее в мире людей.</p>

3 класс	<p>«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.</p>	<p>«Праздники. Ценности и радости» Серьезный разговор о хорошем, о ценностях и о том, как ухаживать за ними.</p>	<p>«Отношения с другими» Многочисленные конфликты и проблемы в отношениях с друзьями: справедливость и дружелюбие как способ хорошо жить вместе.</p>	<p>«Отношения с собой. Мое достоиние» Вновь звучит тема индивидуальности: мое собственное, не похожее на других Я, мои ценности и то, что для меня важно.</p>
4 класс	<p>«Собственность: Я и мое» Показываем детям разнообразие проблем, связанных с собственностью, неоднозначность этой темы.</p>	<p>«Печальная сторона жизни» Помогаем детям осознать смысл печали и ее ценность.</p>	<p>«Мальчики и девочки» Прослеживаем возрастные изменения мальчиков и девочек. Расширяем представления о мужском и женском мире.</p>	<p>«Жизненные навыки» Актуализируем знания, полученные за 4 года изучения курса</p>

Список используемой литературы

1. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе./Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.
2. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе./Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.
3. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе./Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в 4 классе./Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002
5. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе. Рабочая тетрадь школьника /Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2009
6. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе. Рабочая тетрадь школьника /Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2009
7. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе. Рабочая тетрадь школьника /Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2009
8. Жизненные навыки. Уроки психологии в 4 классе. Рабочая тетрадь школьника /Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2009