**Пояснительная записка**

Программа «Жизненные навыки» составлена на основании учебного пособия: Жизненные навыки. Уроки психологии в первом (втором, третьем) классе / Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.

Программа ориентирована на использование УМК:

* Рабочие тетради для 1 класса.

Педагог-психолог использует учебное пособие:

* Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе / Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.

**Цель программы** – развитие эмоционального интеллекта детей. Программа внеурочной деятельности «Жизненные навыки» задумана как развивающая, поддерживающая и обучающая программа по психологии. Под руководством педагога-психолога дети 6 – 8 лет в течение всего года, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам.

**Задачи:**

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

**Описание места в учебном плане**

«Жизненные навыки» изучается в 1 класса в рамках дополнительных занятий. Программа рассчитана на один час в неделю – в 1 классе 33 часа.

**Характеристика программы**

Программа «Жизненные навыки» проводиться в рамках дополнительных занятий 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.

**Содержание внеурочной деятельности**

В течение первого класса деятельность организуется на основании следующих тем:

* «Я – особенный» - главная цель данного раздела, дать почувствовать каждому ребенку поддерживающие, одобряющее, понимающие отношение к себе, ознакомить детей с понятиями поддержки и самоподдержки.
* «”Нравится – не нравится” каждый день» - дают возможность детям подумать о своем отношении к тому, с чем они сталкиваются в жизни.
* «Дружба» - посвящена двум базовым человеческим способностям: умению устанавливать отношения с людьми и умению эти отношения сохранять.
* «Я и другой. Мир начинается с меня» - знакомит детей с темой толерантности, принятию других людей.

**Тематическое планирование**

*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 «“Нравиться – 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 приходить 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.

**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 толеранстности 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.

**Результаты освоения внеурочной деятельности**

*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.

**Проектный выход программы**

На основе изучения каждой темы детьми создаются специальные предметы, которые будут напоминать о проведенном времени и формировать чувство безопасности.

1 класс.

Совместная деятельность:

* Коллаж «Образ класса»
* Создание «олицетворенных» часов «Взрослый помощник»
* Изготовление «дружественного» шоколадно-орехового рулета
* Составление лоскутного «Покрывала Мира»

**Методы и средства работы**

* Тренинговая форма
* Просмотр мультипликационных отрывков
* Техника коллажа
* Работа с текстами с элементами критического мышления
* Рисование, лепка из пластилина
* Ролевые игры
* Дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с темой занятия
* Моделирование образцов поведения
* Рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 « » КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **урока** | **Наименование разделов и тем** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** | **Плановые сроки прохождения** | **Скорректированные сроки прохождения** |
| **Раздел 1. *«Я – особенный» (8 часов)***  **Раздел 2. *«” Нравится – не нравится” каждый день»* (9 часов)**  **Раздел 3. *«Дружба»* (10 часов)**  **Раздел 4. *«Я и другой. Мир начинается с меня» (6 часов)*** | | | | |
| 1 | Знакомство. | Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения  Слушают и понимают речь других ребят. Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками. |  |  |
| 2 | «Что такое чувства? | Умеют распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, различать эмоции доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах,формируют положительное отношение к школе |  |  |
| 3 | Что такое чувства? |  |  |
| 4 | Делимся чувствами | Умеют распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, различать эмоции доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах,формируют положительное отношение к школе |  |  |
| 5 | Делимся чувствами |  |  |
| 6 | Я такой разный… | Учатся исследовать свои качества и свои особенности |  |  |
| 7 | Я такой разный… |  |  |
| 8 | Я – особенный |  |  |
| 9 | Что мне нравится | Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы. |  |  |
| 10 | Какое бывает время | Осваивают правила планирования, контроля способа действия |  |  |
| 11 | Какое бывает время |  |  |
| 12 | Время – пространство для встреч» |  |  |
| 13 | Ценности | Делают выводы в результате совместной работы в группе  Учатся грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге  Ориентируются на содержательныемоменты школьной действительности |  |  |
| 14 | Ценности |  |  |
| 15 | Что мне не нравится | Оценивают степень достижения цели  Доказывают, делают выводы, определяют понятия  Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия  Оценивают результаты своей деятельности |  |  |
| 16 | Что мне не нравится |  |  |
| 17 | Нравится – не нравится |  |  |
| 18 | О дружбе и друзьях» | Учатся прогнозировать последствия своих поступков. Учатся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя.  Договариваются и уважают разные мнения  Умеют налаживать контакты с окружающими. |  |  |
| 19 | Такие разные друзья |  |  |
| 20 | Знакомство | Устанавливают причинно-следственные связи  Учатся позитивно проявлять себя в общении  Соблюдают правила игры и дисциплины |  |  |
| 21 | Знакомство |  |  |
| 22 | Что мешает дружбе | Определяют и формулируют цель в совместной деятельности вместе с учителем  Делают выводы в результате совместной работы в группе.  Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия  Применяют умения в области самоанализа и саморазвития |  |  |
| 23 | Что мешает дружбе |  |  |
| 24 | Просим прощения | Учатся контролировать свою речь и поступки  Формируют нравственные чувства и нравственное поведение  Ориентируются на понимание чувств другого человека |  |  |
| 25 | Помогаем сами и принимаем помощь |  |  |
| 26 | Я – член команды, на меня можно положиться | Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации. Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения.  Делают выводы в результате совместной работы в группе  Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия  Применяют умения в области самоанализа и саморазвития |  |  |
| 27 | Прощальное . |  |  |
| 28 | Я и Другой, не похожий на меня | Учатся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя.  Договариваются и уважают разные мнения  Умеют налаживать контакты с окружающими  Включаются в творческую деятельность под руководством учителя  Учатся работать в группе  Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата |  |  |
| 29 | Другой – не значит плохой |  |  |
| 30 | Другой – не значит плохой |  |  |
| 31 | Мы похожи! |  |  |
| 32 | Мы – миротворцы | Делают выводы в результате совместной работы в группе  Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия. |  |  |
| 33 | Мы разные, - и это здорово! |  |  |

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

1. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
2. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
3. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом (втором, третьем) классе / Под ред. С. В. Кривцовой. 2002 г., Генезис, Москва.
5. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
6. С. В. Кривцова. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 (2, 3) классе. Рабочая тетрадь школьника. 2009 г., Генезис, Москва.
7. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
9. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
11. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
12. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
13. Энциклопедия практического самопознания // составитель А.И. Красило. М., 1994.
14. Аудио-, видеозаписи.
15. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
16. Набор открыток сюжетного содержания.
17. Набор таблиц для изучения видов и свойств внимания.
18. Набор тематических таблиц.
19. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
20. Психологические тесты.
21. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.