

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кичменгско-
Городецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»**

Рассмотрено на методическом
объединении
Протокол №1 от 27.08.2024 г.

Принято на педагогическом
совете
Протокол №4 от 28.08.2024 г.

Утверждаю:  –
Директор школы – Т.Н.Бубнова
Приказ №74 от 28.08.2024 г.

**Рабочая программа
коррекционно-развивающих занятий по
развитию эмоционально-волевой и
личностной сферы
«Познай себя»
для обучающихся 5 - 9 классов**

Составитель программы:
Еремеева Людмила Ивановна,
педагог-психолог

с. Кичменгский Городок
2024 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа коррекционного курса внеурочной деятельности «Познай себя» составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ МО РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ» (приказ №67 от 18.08.2023 г.);
- Положения о внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ» (приказ №59 от 15.06.2023г.)
- Устава МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ».
- Учебного пособия: Жизненные навыки. Уроки психологии / Под ред. С. В. Кривцовой, 2002 г., Генезис, Москва.

Психологический опыт работы с детьми с нарушением интеллектуального развития показывает, что проблемы учащихся, как учебные, так и коммуникативные, связаны с отсутствием жизненных навыков позитивного самовыражения и взаимодействия с другими в его *поведенческом репертуаре*. Это создает трудности в школе во время уроков, в общении со сверстниками, дома в общении с семьей. Но самое важное – это появление нарушений в личностном развитии ребенка. Всё это может привести в дальнейшем к противоправному и асоциальному поведению.

Уважать того, кто не похож на меня, ставить перед собой цели, понимать, чего ты на самом деле хочешь, справляться с трудностями, завязывать и поддерживать отношения с людьми, понимать причины неудач, принимать решения и воплощать их в поступках – все эти задачи требуют развитого *эмоционального интеллекта*.

Занятия в рамках программы посвящены личностным проблемам, присущим детям подросткового возраста с нарушениями интеллектуального развития, проблемам, решение которых требует от ребенка навыков обращения с чувствами. Метод, с помощью которого психолог транслирует данные навыки – групповой психологический тренинг.

Таким образом, программа направлена на развитие эмоционального интеллекта через использование собственного поведенческого опыта и приобретение нового опыта взаимодействия со сверстниками, через осознание и изменение своих чувств, понимание чужих чувств в контексте решения возрастных задач развития ребенка. В ходе групповой тренинговой работы на поведенческом уровне создаются и закрепляются жизненно важные навыки самовыражения и сотрудничества, что является основой для благополучного личностного развития в младшем и среднем школьном возрасте.

Сознавая всю важность личностного развития на разных возрастных этапах школьного детства, мы ставим своей целью помочь детям на наших занятиях в полной мере решить разнообразные жизненные задачи их возраста. С помощью программы они смогут почувствовать в новой социальной ситуации некоторую независимость от семьи, новые возможности для освоения важных для них социальных ролей.

Особенности программы

1. Программа следует трем принципам воспитания:

- принцип уважительного внимания к чувствам, мыслям, достижениям, настроениям и ошибкам ребенка, к его собственным темам – они важнее запланированного на сегодняшнее занятие содержания;
- принцип справедливой, соразмерной оценки того, что ребенок предъявляет;
- принцип признания любого человека безусловной ценностью, личностью, достойной внимания, уважения, принятия, сотрудничества;

2. Программа рассчитана на детей подросткового возраста с умственной отсталостью с 5 по 9 класс;

3. В программе для каждого (класса) есть учебное пособие для ведущего и рабочие тетради для ребенка;

4. Методы и формы занятий по программе соответствуют возрастным особенностям детей среднего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями;

5. Занятия могут проводиться как в течение одного учебного года, так и на протяжении нескольких лет;

6. Темами уроков выбраны личные проблемы детей школьного возраста, решение которых требует от ребенка навыков обращения с чувствами.

8. На протяжении всех этапов освоения программы (с 5 по 9 класс), переплетаясь, звучит несколько основных тем:

- *принятие себя* (тема ведет к формированию сильного Я и готовности к внутреннему диалогу, дружественному отношению к себе самому),
- *мир людей* (тема позволяет лучше ориентироваться в мире человеческих проблем; позволяет эмоционально чувствовать и яснее понимать мир),
- *мы: я и другие* (эти темы ведут к пониманию ценности отношений с другими в жизни человека, учат ухаживать за отношениями и получать от них больше радости),
- *уважение к другим* (эта тема 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)

Справедливо оценивая интеллектуальные и коммуникативные способности детей, ведущий дает им возможность внести свой позитивный вклад в жизнь группы. Указывая на сильные стороны детей, обучая их умению видеть сильные стороны друг друга и себя самого, ведущий дает им возможность ощутить реальные опоры в ситуации неуверенности.

Дети агрессивные, неуверенные в себе, напуганные, дети разводящихся родителей, не похожие на других по комплекции или манере вести себя, наконец, дети других национальностей, - все они имеют множество проблем, и все они могут стать тем контингентом, для которых предназначена эта программа.

Проблемы, решаемые программой

- коммуникативные нарушения;
- дезадаптивное поведение;
- предупреждение противоправного и асоциального поведения детей и подростков.

Цель программы: создание среды психологической безопасности, развитие умения выстроить доверительные отношения с людьми, закрепление и развитие основных жизненных умений, приобретенных в начальной школе

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;
- создать условия для развития навыков разрешения конфликтов;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Навыки, которые развиваются (формируются) у детей во время занятий

(*навык* понимается как способ поведения в конфликтных, трудных для ребенка ситуациях)

- ориентировка в способе поведения (что сказать и что сделать);
- анализ ситуации (почему именно сейчас это нужно делать);
- анализ позиции в свете ценностей и убеждений (какую позицию я занимаю, когда выбираю это поведение).

Умения, приобретаемые на занятиях

- слушать,
- задавать вопросы,
- не отвлекаться,
- следовать инструкциям,
- дискутировать,
- выражать свои теплые чувства,
- просить и предлагать помощь,
- знакомиться, начать разговор,
- соблюдать правила игры,
- отказать,
- отличать то, что нравится, от того, что не нравится,
- предвидеть последствия своих решений,
- извиняться,
- отвечать, когда тебя дразнят, провоцируют,
- реагировать на критику,
- искать в ситуации варианты выбора решения,
- признавать свои ошибки,
- доводить начатое дело до конца,
- отличать фантазии от реальности в пугающей ситуации,
- понимать ценностные основания плохого поведения другого (что плохого сделал этот человек, почему он это сделал, чего хотел достичь...),
- удерживать в сознании различные картины мира разных людей.

Форма занятий

групповой психологический тренинг, основывающийся на гуманистической психологической парадигме.

Методы, позволяющие на занятиях усвоить вышеназванные умения и навыки:

- работа с образами (рисование, лепка, создание бумажных скульптур);
- работа с телом (движение, физическое упражнение, танец, поединок на старых газетах и т.д.);

- рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов;
- ролевые игры;
- метод совместных проектов;
- беседа.

2. Содержание программы

Содержание курса в 5 классе

В течение 5 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.

Содержание курса в 6 классе

В 6 классе осваиваются следующие темы:

- «Ответственность» - знакомство с признаками принятия решения, видами ответственности.
- «Гнев – это нормально» - обучение способам контроля над чувством злости и агрессивным поведением.
- «Страшно – не страшно» - знакомство с чувством страха, ознакомление со способами борьбы со страхом.
- «Что такое толерантность?» - продолжение темы из первого класса.

Содержание курса в 7 классе

В 7 классе содержимое занятий распределено по следующим разделам:

- «Дом моей души: забота о теле – забота о себе» - дети учатся уважать свое тело и заботиться о нем, формируется философское отношение к телу.
- «Праздники. Ценности и радости» - формирование ценностного отношения к культурным традициям, обрядам и обычаям.
- «Отношения с другими» - рассмотрение многочисленных конфликтов и проблем в отношениях с друзьями: справедливость и дружелюбие как способ хорошо жить вместе.
- «Отношение с собой. Мое достоинство» - звучит тема индивидуальности: мое собственное, не похожее на других Я, мои ценности и то, что для меня важно.

Содержание курса в 8 классе

1. Собственность: Я и моё (6 часов).

Данная тема меняет представление ребёнка о мире материальных и нематериальных вещах. Ребёнок учится радоваться самым обычным и недорогим вещам. Важными задачами данной темы являются: показать ребёнку, что владение вещами предполагает ответственность за них; владеть можно далеко не всем; владение совместными вещами или пространством накладывает определённые обязательства; ценность вещей изменчива.

Формы деятельности: игровая, групповая, дискуссия, общение, изобразительная (рисование, лепка, аппликация, конструирование), познавательная (ознакомление с жизненными навыками с помощью чтения текста, аудио и видео записей), театральная (работа с мимикой, жестами и различными образами).

2. Печальная сторона жизни (7 часов).

Данная тема позволяет учащимся разобраться в таком чувстве как печаль. Показать детям, что это духовный процесс, который может возникнуть в душе человека при потере ценности.

Формы деятельности: игровая, групповая, дискуссия, общение, изобразительная (рисование, лепка, аппликация, конструирование), познавательная (ознакомление с жизненными навыками с помощью чтения текста, аудио и видео записей), театральная (работа с мимикой, жестами и

различными образами).

3. Мальчики и девочки (11 часов).

Данная тема позволяет учащимся получить представления о мире мальчиков и мире девочек. Научить детей уважительно относиться к противоположному полу и адекватно воспринимать и задавать непростые вопросы. Рассмотреть отношения между мальчиками и девочками как отношения полов. Научить ребёнка данного возраста решать жизненные задачи в отношениях с противоположным полом.

Формы деятельности: игровая, групповая, дискуссия, общение, изобразительная (рисование, лепка, аппликация, конструирование), познавательная (ознакомление с жизненными навыками с помощью чтения текста, аудио и видео записей), театральная (работа с мимикой, жестами и различными образами).

4. Подводим итоги (9 часов). Главной задачей данной темы является подведение итогов и синтезирование опыта, прожитого за четыре года.

Формы деятельности: игровая, групповая, дискуссия, общение, изобразительная (рисование, лепка, аппликация, конструирование), познавательная (ознакомление с жизненными навыками с помощью чтения текста, аудио и видео записей), театральная (работа с мимикой, жестами и различными образами).

Содержание курса в 9 классе

Содержание курса состоит из 5 тем:

Тема 1. Я – ты – группа. (бзанятий) В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы. Именно в этой теме собраны те идеи, умения, благодаря которым можно обращаться к остальным темам программы.

Тема 2. Мы – девятиклассники! (4 занятия) В процессе занятий ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней. Какие-то изменения им нравятся, какие-то не очень, и чтобы двигаться дальше, важно определить свое отношение к происходящему, понять, что им хотелось бы изменить и какие ресурсы они могут использовать. Вся работа по этой теме направлена на поиск таких ресурсов. В процессе работы у ребят есть возможность найти безопасное место в школе, чтобы в изменившемся мире, полном забот и тревог, было на что опереться, куда прийти или хотя бы обратиться мысленным взором. Также обращаем внимание ребят на ценность их собственного опыта обучения в этой школе.

Тема 3. Учимся общаться. (7 занятий). В эту тему включены развивающие игры и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как искажается информация. Подростки учатся понимать, какие барьеры в общении возникают, как можно с ними справиться и кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения. Ребята учатся прислушиваться к себе, к другому и получают опыт невербального взаимодействия. От общения с партнером переходим к общению в группе.

Тема 4. Конкуренция или сотрудничество? (7 занятий). На этом этапе начинаем формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков. Задача в том, чтобы научить ребят более осознанно воспринимать конфликтные ситуации. В безопасной ситуации тренинга дается возможность опробовать различные роли и стратегии поведения в конфликте. Подростки могут применять как уже известные, так и новые стратегии поведения, например, сотрудничество – когда в выигрыше остаются две стороны, а проигравших нет. Здесь разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе ищем стратегии поведения, нужные слова, способы существования в конфликте, закрепляя и отрабатывая необходимые навыки.

Тема 5. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. (10 занятий). Это одна из ключевых тем программы. Основная цель этой темы – дать подросткам возможность получить опыт принятия другого человека, непохожего на него. Сначала обращаем внимание на то, что чем-то все мы похожи, но многое отличает нас друг от друга. Затем исследуем опыт подростков, касающийся столкновению с инаковостью других людей, с тем, что сложно принять в других. Для этого мы обращаемся к чувствам, которые возникают у ребят при встрече с людьми, отличающимися от них, исследуем эти чувства. Работаем со стереотипами, возникающими при столкновении с другим образом жизни, другими ценностями.

Последовательность тем основана на понимании построении жизненных навыков, которые опираются на логику чувств. Они состоят из 4 уровней, которые связаны друг с другом. Создавая условия для переживаний 1, 2, 3, и 4 уровней, психолог подводит детей к переживанию полноценного, осмысленного действия.

На первом уровне речь идет о создании базы для отношений доверия, для этого мы рассматриваем тревогу, неуверенность и противопоставляем им чувство безопасности. На втором уровне мы говорим о полноценном проживании жизни – о том, как радоваться и горевать, печалиться и любить. На третьем уровне мы знакомим ребят с тем, что не все, что нам нужно делать, обязательно будет нравиться, и говорим в связи с этим о чувстве долга. Наконец, на четвертом уровне мы рассматриваем, что нам понадобится, для того чтобы правильно принимать решения и воплощать их в жизнь. Здесь говорится о мужестве и решимости.

Основные темы программы

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
5 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.
6 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.
7 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 достоинство» Вновь звучит тема индивидуальности: мое собственное, не похожее на других Я, мои ценности и то, что для меня важно.
8 класс	«Собственность: Я и мое» Показываем детям разнообразие проблем, связанных	«Печальная сторона жизни» Помогаем детям осознать смысл печали и ее	«Мальчики и девочки» Прослеживаем возрастные изменения	«Жизненные навыки» Актуализируем знания, полученные за 4

	с собственностью, неоднозначность этой темы.	ценность.	мальчиков и девочек. Расширяем представления о мужском и женском мире.	года изучения курса
9 класс	<u>Я – ты – группа.</u> (6 В рамках этой темы ставится несколько задач: создание атмосферы психологической безопасности, работа над созданием группы.	<u>Мы – девятиклассники!</u> В процессе занятий ребятам предлагается честно взглянуть на изменившуюся ситуацию и самим определить отношение к ней.	<u>Учимся общаться.</u> Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как возникает непонимание между партнерами по общению, увидеть своими глазами, как искажается информация. <u>Конкуренция или сотрудничество?</u> На этом этапе начинаем формировать и развивать навыки разрешения конфликтов у подростков.	<u>«Другие».</u> <u>Проблемы подростковой толерантности.</u> . Сначала обращаем внимание на то, что чем-то все мы похожи, но многое отличает нас друг от друга. Затем исследуем опыт подростков, касающийся столкновению с инаковостью других людей, с тем, что сложно принять в других.

3. Календарно-тематический план

Календарно-тематическое планирование 5 класс (1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	сроки даты	Отметки реализации, коррекция	о
1	Диагностические мероприятия	1			
	Тема «Я особенный»	8			
2	Знакомство	1			
3-4	Что такое чувства?	2			
5-6	Делимся чувствами	2			
7-8	Я такой разный	2			

9	Я - особенный	1		
	Тема «Нравится – не нравится» каждый день» «Дружба»	12		
10	Что мне нравится.	1		
11-12	Какое бывает время (на то, что мне нравится)	2		
13	Время – пространство для встреч	1		
14-15	Ценности	2		
16.	Что мне не нравится	1		
17.	Нравится – не нравится	1		
18.	О дружбе и о друзьях	1		
19.	О дружбе и о друзьях	1		
20.	Такие разные друзья	1		
21.	Знакомство	1		
	Тема «Дружба» продолжение Тема «Я и другой. Мир начинается с меня»	12		
22-23.	Что мешает дружбе	2		
24.	Просим прощения	1		
25.	Помогаем сами и принимаем помощь	1		
26.	Я – член команды, на меня можно положиться	1		
27.	Прощальное	1		
28-29.	Я и Другой, не похожий на меня.	2		
30.	Другой – не значит плохой	1		
31.	Мы похожи	1		
32.	Мы – миротворцы!	1		
33.	Мы разные, - и это здорово!	1		
34	Диагностические мероприятия	1		
	Всего часов:	34		

Календарно-тематическое планирование 6 класс (2 год обучения)

№ п \п	Название темы	К о л - в о часов	Отметки о реализации программы	
	«Ответственность»	7		
1	Могу и делаю	1		
2	Зачем нужна ответственность?	1		

	3	Ответственность: шаг за шагом.	1			
	4	Ответственность в школе	1			
	5	Я в ответе за свой выбор	1			
	6	Как мы сами изменили жизнь вокруг	1			
		«Гнев – это нормально»	14			
	7	Гнев – одно из наших чувств	1			
	8	Мой гнев	1			
	9	Сколько у меня гнева?	1			
	10	Когда дразнят	1			
	11	Почему люди дразнятся?	1			
	12	Чтобы не обидеться	1			
№	13	Мы звали гнева	1		К о л - в о часов	
		«Страшно – не страшно»	7			
1	14	Безопасное место	1		1	
	15	Введение Касперья сказку	1			
2	16	Будем бояться вместе	1		1	
3	17	Джиг-джиг-джиг-джиг. Изучаем руки	1		1	
4-5	18	Станет двигаться не страшно	1		2	
6	19	Фабрика реальных забот о себе	1		1	
7	20	Портрет в яблонь рост	1		1	
8-9		«Что такое толерантность?»	12		2	
	21	Страны и границы	1			
	22	Вражда или толерантность?	1			
	23	Мы – часть чего-то	1			
	24	Наши национальные «изюминки»	1			
	25	Мы любим поесть	1			
	26-27	Толерантность – это...	2			
	28-29	Диагностика	2			
	30	Завершение	1			
	31-32	Подведение итогов	2			
	33	Прощание (чаепитие)	1			
	34	Диагностика				
		Всего:	34			

Календарно-тематическое планирование 7 класс (3 год обучения)

10	Как просто делать подарки	1	
11	Дорога к празднику	1	
12-13	Праздник, ожидание праздника	2	
14	Бесконечный праздник	1	
15-16	Радости и ценности	2	
17	Я готовлюсь к празднику	1	
18	Как просто делать подарки	1	
19	Отношения, которые мне нравятся	1	
20	Что я знаю о другом	1	
21	Кто я?	1	
22	Мой стиль	1	
23	Путешествие на космическом корабле	1	
24	Подготовка к полету	1	
25	Полет на космическом корабле	1	
26-27	Планеты и орбиты	2	
28	Такие разные отношения	1	
29-30	Карта отношений	2	
31	Взаимодействие	1	
22-33	Диагностика	2	
34	Подведение итогов (чаепитие)	1	
	Итого:	34	

Календарно-тематическое планирование 8 класс (4 год обучения)

№ п \п	Название темы	Кол-во часов	Отметки о реализации, коррекция	
			план	
	«Собственность: я и мое»	6		
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	Вещи в моей жизни	1		

	«Печальная сторона жизни»	7		
7	Печальная история	1		
8	Цвет печали	1		
9	Как расстаются люди	1		
10	Лес печали	1		
11	Когда мне грустно	1		
12	Памятные вещи	1		
13	Печаль и радость	1		
	«Мальчики и девочки»	11		
14	Герои и идеалы	1		
15	Мальчики и девочки: как мы растем	1		
16	Мальчики и девочки: два мира	1		
17	Я – девочка. Я - мальчик	1		
18	Наши различия: правда и стереотипы	1		
19	О дружбе мальчиков и девочек	1		
20	Мы – стилисты, или настоящий мужчина и прекрасная дама	1		
21	Секреты мальчиков и девочек	1		
22	Непростые вопросы	1		
23	Будем беречь друг друга	1		
24	Заключительное	1		
	«Подводим итоги»	9		
25	Мой класс - мои друзья	1		
26	Жизненные навыки: история обучения	1		
27	Азбука настроений	1		
28	Подари другому радость	1		
29	Спор и ссора	1		
30	Поговорил бы кто со мной	1		
31	Подумай о других	1		
32	Как хорошо, что все мы здесь сегодня собрались	1		
33	Диагностика	1		
34	Подведение итогов(чаепитие)	1		
	Итого:	34		

Календарно-тематическое планирование 9 класс (5 год обучения)

№	Тема	Дата	
	Я – ты – группа		
1.	Правила и безопасность		
2.	Продолжаем знакомиться		
3.	Наши чувства		
4.	Говорим о своих чувствах		
5.	Мое тело		
6.	Личное пространство		
	Мы-девятиклассники		
7.	Нравится-не нравится в средней школе		
8.	Мы-исследователи!		
9.	День девятиклассника		
10	Такие разные школы.		
	Учимся общаться		
11	Начинаем общаться		
12	Я и Ты – действуем вместе		
13	Общаемся без слов		
14	Доверие и взаимодействие в группе		
15	Мы – команда?		
16	Даем место другому и отстаиваем свое место		
17	Просто скажи: «Нет!»		
	Конкуренция или сотрудничество?		
18	Что такое конфликт?		
19	Причины конфликтов		
20	Наши чувства в конфликте		
21	Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества.		
22	Тренируем конструктивное поведение в конфликте.		
23	Конфликт? Отлично!		
24	Конфликты проходят, отношения остаются.		
	«Другие». Проблемы подростковой толерантности		
25	Уникальность и различия.		
26	Уникальность и различия.		
27	«Другие» в нашей жизни.		
28	«Странные» люди.		
29	Разные нормы и правила		
30	Разные нормы и правила		
31	Ярлыки и стереотипы		
32	Стереотипы и предрассудки		
33	Как жить в мире различий		
34	Итоговое занятие по курсу		
	Итого: 34 часа		

4. Ресурсное обеспечение реализуемой программы

Методическое оснащение программы 5- 6 класс

№ п/п	Тема	Основные упражнения/игры Источник
	1 блок Принятие себя	«Жизненные навыки» уроки психологии в 1 и во 2 классах под ред. С.В. Кривцовой
1	Знакомство. Введение правил	Стр. 81-84 (1 кл.)
2	Что такое чувства	Стр. 85-87 (1 кл.)
3	<i>Гнев – одно из наших чувств</i>	Стр. 144-146 (2 кл.)
4	Мой гнев	Стр. 147-148 (2 кл.)
5	Сколько у меня гнева	Стр. 149-151 (2 кл.)
6	Почему люди дразнятся	Стр. 155-158 (2 кл.)
7	Когда дразнят	Стр. 152-154 (2 кл.)
8	Чтобы не обидеться	Стр. 159-161 (2 кл.)
9	Мы – укротители гнева	Стр. 162-165 (2 кл.)
10	<i>Страшно – не страшно</i>	Стр. 173-174 (2 кл.)
11	Путешествие в страшную сказку	Стр. 175-176 (2 кл.)
12	Для чего нужен страх	Стр. 182-183 (2 кл.)
13	Школьные страхи	Стр. 189-190 (2 кл.)
14	Страшно-смешно-не страшно	Стр. 184-186 (2 кл.)
15	Делимся чувствами	Стр. 88-93 (1 кл.)
16	Я такой разный	Стр. 94-97 (1 кл.)
17	Я – особенный	Стр. 98-99 (1 кл.)
	2 блок Мир начинается с меня. Я и другой	«Жизненные навыки» уроки психологии в 1 и во 2 классах под ред. С.В. Кривцовой
1	<i>«Нравится - не нравится» каждый день</i>	Творческая работа «Нравится - не нравится» (пластилин, рисунок, природные материалы, коллаж)
2	Что мне нравится	Стр. 104-106 (1 кл.)
3	Какое бывает время (на то, что мне нравится)	Стр. 107-109 (1 кл.)
4	Время – пространство для встреч	Стр. 110-112 (1 кл.)
5	Что мне не нравится	Стр. 116-117 (1 кл.)
6	Нравится-не нравится	Стр. 118-119 (1 кл.)
7	Ценности	Стр. 113-115 (1 кл.)
8	<i>Я и Другой, не похожий на меня</i>	Стр. 166-172 (1 кл.)
9	Другой не значит плохой	Стр. 173-177 (1 кл.)
10	Мы похожи	Стр. 178-179 (1 кл.)
11	Мы - миротворцы	Стр. 180-182 (1 кл.)
12	Мы разные, - и это здорово!	Стр. 183-184 (1 кл.)

	3 блок Уважение к другим	«Жизненные навыки» уроки психологии в 1 и во 2 классах под ред. С.В. Кривцовой
1	Страны и границы	Стр. 206-210 (2 кл.)
2	Мы – часть чего-то	Стр. 214-215 (2 кл.)
3	Вражда или толерантность	Стр. 211-213 (2 кл.)
4	Толерантность – это...	Стр. 222-224 (2 кл.)
5	О дружбе и друзьях	Стр. 125-127 (1 кл.)
6	Такие разные друзья	Стр. 128-132 (1 кл.)
7	Знакомство	Стр. 133-136 (1 кл.)
8	Что мешает дружбе	Стр.137-142 (1 кл.)
9	Просим прощения	Стр. 143-146 (1 кл.)
10	Помогаем сами и принимаем помощь	Стр. 147-150 (1 кл.)
11	Я – член команды, на меня можно положиться	Стр. 151-156 (1 кл.)
12	Учимся работать в команде	Командная игра «Морское путешествие»
13	Путешествие в сказку	Ролевая игра «Путешествие по сказкам» (сказки взяты из сб. О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», 1 класс, стр. 36-40)
	Прощальное	Стр. 157-159 (1 кл.)

Методическое оснащение программы

Возраст детей 7-8 класс

	I блок Принятие себя	«Жизненные навыки» уроки психологии в 3 и в 4 классах под ред. С.В. Кривцовой
1	Знакомство. Введение правил	Стр. 81-84 (1 кл.)
2	<i>Какой Я?</i>	Стр. 84-85 (3 кл.)
3	Я имею право выражать свои чувства	Коллаж «Палитра чувств» (стр. 116 О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»)
4	Почему люди дразнятся	Стр. 155-158 (2 кл.)
5	Чтобы не обидеться	Стр. 159-161 (2 кл.)
6	Когда дразнят	Стр. 152-154 (2 кл.)
7	Делимся чувствами	Стр. 88-93 (1 кл.)
8	Мое имя	Творческая работа «Мое имя» (пластилин, коллаж, рисунок)
9	Печальная история	Стр. 114-116 (4 кл.)
10	Цвет печали	Стр. 117-119 (4 кл.)
11	Лес печали	Стр. 125-126 (4 кл.)
12	Памятные вещи	Стр. 130-131 (4 кл.)
13	Печаль и радость	Стр. 132-133 (4 кл.)

14	Строим тело	Стр. 86-89 (3 кл.)
15	Как я воспринимаю мир	Стр. 90-92 (3 кл.)
16	Я умею двигаться	Стр. 93-94 (3 кл.)
17	Забота о теле – это забота о себе	Стр. 95-96 (3 кл.)
18	Портрет в полный рост	Стр. 97-99 (3 кл.)
	2 блок Мир людей	«Жизненные навыки» уроки психологии в 3 и в 4 классах под ред. С.В. Кривцовой
1	Мое достояние	Стр. 155-156 (3 кл.)
2	Кто я?	Стр. 157-158 (3 кл.)
3	Мой стиль	Стр. 159-160 (3 кл.)
4	Я глазами других	Стр. 161-163 (3 кл.)
5	Уважение к чужому достоянию	Стр. 162-163 (3 кл.)
6	Самое ценное	Стр. 164-168 (3 кл.)
7	Праздники: ценности и радости	Групповой рисунок «Праздник в моей школе»
8	Любимый праздник	Стр. 105-106 (3 кл.)
9	Как просто делать подарки	Стр. 107-108 (3 кл.)
10	Бесконечный праздник	Стр. 114-116 (3 кл.)
11	Радости и ценности	Стр. 117-122 (3 кл.)
12	Дорога к празднику	Стр. 109-110 (3 кл.)
13	Фантазии и реальность	Стр. 187-188 (2 кл.)
14	Мы умеем фантазировать	Групповой коллаж «Моя школа»
	3 блок Отношения с другими	«Жизненные навыки» уроки психологии в 3 и в 4 классах под ред. С.В. Кривцовой
1	Карта отношений	Стр. 131-132 (3 кл.)
2	Отношения, которые мне нравятся	Стр. 133-134 (3 кл.)
3	Что я знаю о другом	Стр. 135-136 (3 кл.)
4	Планеты и орбиты	Стр. 137-138 (3 кл.)
5	Взаимодействие	Стр. 139-140 (3 кл.)
6	О дружбе и друзьях	Стр. 125-127 (1 кл.)
7	Что мешает дружбе	Стр. 137-142 (1 кл.)
8	Такие разные отношения	Стр. 146-147 (3 кл.)
9	Непростые вопросы	Стр. 161-163 (4 кл.)
10	Герои и идеалы	Стр. 144-146 (4 кл.)
11	Наши различия: правда и стереотипы	Стр. 155-157 (4 кл.)
12	Я – член команды, на меня можно положиться	Стр. 151-156 (1 кл.)
13	Учимся работать в команде	Групповая игра «Морское путешествие»

Методическое оснащение программы

Возраст детей 9 класс

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) / С. В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012

5. Планируемые результаты

Итогом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате подросток будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Предполагаемый результат:

- у детей развивается важнейшее социальное чувство принадлежности к группе;
- дети учатся слушать друг друга и давать друг другу пространство в рамках занятия;
- учатся говорить о том, что они считают важным;
- самое главное, что они свыкаются с мыслью - то, что их волнует, может быть важным и для остальных членов группы;
- дети учатся поддерживать и понимать друг друга;
- решаются проблемы дисциплины и внимания.

К концу изучения курса у учащихся будут сформированы базовые учебные действия:

Личностные	Предметные
- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). - В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.	- Принимать самого себя и других людей; - Развивать чувства переживания и сочувствия; - Умения идти на компромисс; - Навыки саморегуляции; - Позитивного самоотношения при обогащении черт характера

6.Рекомендуемая литература.

1. «Жизненные навыки» тренинговые занятия с младшими подростками, 5-6 класс под ред. С.В. Кривцовой, М. 2012, изд. Генезис
2. «Жизненные навыки» уроки психологии в 1 классе под ред. С.В. Кривцовой, М. 2001, изд. Генезис
3. «Жизненные навыки» уроки психологии в 3 классе под ред. С.В. Кривцовой, М. 2004, изд. Генезис
4. «Жизненные навыки» уроки психологии в 4 классе под ред. С.В. Кривцовой, М. 2005, изд. Генезис
5. «Жизненные навыки» уроки психологии во 2 классе под ред. С.В. Кривцовой, М. 2002, изд. Генезис
6. «Тренинг жизненных навыков» под. ред. Шадуры

7. «Тропинка к своему Я», 1-4 класс, О.В. Хухлаева, М. 2006, изд. Генезис
8. «Уроки общения для младших подростков», Н.П. Слободяник
9. Авидон И., Гончукова О. «100 разминок, которые украсят ваш тренинг», С-П. 2010, изд. Речь
10. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 4, М. 2002, изд. Генезис
11. Фоппель К. «Групповая сплоченность», М. 2010, изд. Генезис
12. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 3, М. 1998, изд. Генезис
13. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 1, М. 2000, изд. Генезис
14. Фоппель К. «Как научить детей сотрудничать?», часть 2, М. 2001, изд. Генезис
15. Чуричков А., Снегирев В., «Копилка для тренера», сборник разминок, необходимых в любом тренинге, С-П. 2007, изд. Речь

Приложение:

Требования к месту проведения занятий

1. Местом проведения занятий должно быть специально предназначенное для психологических занятий помещение.
2. Занятия должны быть динамичными, поэтому нужно пространство, мебель в помещении должна легко двигаться.
3. Одна из основных форм организации занятия – круг, поэтому можно располагаться: кругом на полу (на коврик), на стульях, на подушках, на модулях.
4. Столы или парты понадобятся для изготовления групповых коллажей, рисунков, творческих работ в паре.
5. В помещении для занятий обязательно должно найтись место для того, кто сегодня не в настроении, рассержен, не готов выполнять правила. Это может быть, например, «стул для размышлений» (в поле видимости ведущего, а не ребят). Сидящий на стуле не участвует в занятии, вернее может слушать, но лишен права голоса, пока ему не станет лучше настолько, чтобы он смог вернуться к ребятам. Вместо стула можно использовать матрасик с покрывалом, чтобы можно было спрятаться, или шариковый бассейн.
6. Понадобится место (стена или доска) для детских работ и для правил.
7. Посторонние не должны входить на занятие (в целях психологической безопасности). Только по предварительной договоренности родители или коллеги могут находиться в этой комнате, при условии, что они становятся членами группы, а не наблюдателями.

Структура и процесс занятий

Соблюдение структурных моментов занятия, учет настроения участников группы, наконец, интонации, которые мы используем, формулируя даже незначительные высказывания, - все это задает модель поведения для остальных участников группы. Групповая форма работы отличается от монологической формы лекции или урока тем, что самой своей процедурой «запускает»

отношения между всеми участниками группы. Технология работы направлена на использование в работе процессов групповой динамики.

Чтобы процесс занятий был таким же терапевтичным, как их содержание необходимо соблюдать важные моменты.

1. *Групповые занятия имеют повторяющуюся структуру:*

- Приветствие.
- Введение и напоминание правил (правила определяют представления о приемлемом и неприемлемом поведении, и ответственность за выбор правил и их соблюдение лежит на ведущем, который сам демонстрирует *уважение к другим*: не перебивать, не допускать окриков и неуважительных обращений, например, по фамилии).
- Разминка (это обычно двигательное или коммуникативное упражнение, цель которого – собрать внимание ребят, настроить на работу). Разминки как бы вводят в тему, но предлагают ее в «облегченном» ключе. Они направляют внимание ребят друг на друга и этим дают сигнал о том, что это не обычный урок, *а занятие группы*.
- Работа по теме занятия.
- Ритуал прощания (который выбирается ребятами на первом занятии или предлагается ведущим, и соблюдается на протяжении всего курса занятий в данной группе).

2. *Правила, которыми важно руководствоваться самому ведущему:*

- Поощряйте ребят говорить о себе. Задавайте вопросы типа: «Толик, а ты что об этом думаешь?» Если никто не может начать разговор, начинайте с себя.
- Поощряйте попытки, а не результаты. «Таня, я видела, как много сил ты приложила, выполняя задание! Меня это впечатлило!»
- Поощряйте ребят делиться чувствами, а не мыслями. Большинство детей не различают чувства и мысли. Чтобы помочь им постепенно разобраться в этом, просите говорить о своих чувствах: «Тебя это огорчило, Света?» «Ты обиделась на него, Маша?» «Что ты чувствовал, коля, когда он с тобой так разговаривал?»
- Берите ответственность за свои ошибки и промахи и говорите об этом ребятам: «Ребята, я не предупредила ваших родителей заранее о том, что понадобятся подушки, и вот теперь их нет! Это моя вина!». По-видимому, это единственный способ научить детей не бояться собственных промахов и ошибок. Своим поведением вы показываете, что хотя вы несовершенны, но готовы становиться лучше. Вы понимаете, что они тоже несовершенны, и цените их честность и ответственность гораздо выше, чем их стремление «выглядеть образцово». Такое поведение требует известного мужества. Однако, дети оценят его по достоинству и начнут подражать вам.