

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум
Китеж плюс»
Протокол № 1
от «30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Кендыш И.А.
Приказ № 835
от «01» 09 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

Возраст обучающихся – 6-12 лет.
Продолжительность обучения - 3 года.

Авторы-составители:
Педагоги дополнительного образования:
Кабанова Марина Николаевна,
Евстропьева-Кудреватая Светлана Владимировна
Байдина Карина Григорьевна

Санкт-Петербург
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет социально-педагогическую направленность.

Содержание программы основано на одноименной типовой программе, которая была разработана творческим коллективом научно-методического центра «Генезис» под руководством С.В. Кривцовой, опубликована в издательстве «Генезис».

В стабильном обществе социальные и жизненные навыки естественным образом транслируются ребенку семьей или формируются в процессе наблюдения за поведением взрослых. В «эпоху перемен» когда ценности «родительского» поколения подвергаются ревизии самими взрослыми, родители и педагоги сталкиваются с трудностями в стандартных воспитательных ситуациях. Трудность решения задач воспитания вызвана признанием очевидного факта, что такие критерии развития личности, как социальная интегрированность, самостоятельность и достоинство, нельзя направленно формировать. Эти качества появляются вследствие успешного решения личностью определенных жизненных задач.

Программа «Жизненные навыки» актуальна тем, что 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 предлагает наиболее адекватные способы решения.

Для периода 6-12 лет (согласно периодизации возрастного развития Э.Эриксона) главным является решение двух типов жизненных задач:

- Обретение навыков трудолюбия (старательности).
- Обучение кооперации – автономии во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

При ближайшем рассмотрении каждая задача оказывается комплексной. Так навык трудолюбия и старательности включает в себя и способность не оставлять стараний перед лицом трудностей, не бояться новых и сложных дел, доводить начатое до конца. Также очень важна способность увидеть жизненную ситуацию как задачу, которая ждет своего решения, а не как результат чьего-то злого умысла. При столкновении со сложной и новой задачей важно уметь увидеть ее как последовательность отдельных более мелких и посильных задач (шагов и уровней).

Важно научить ребенка охотно и добровольно вступать в различные коллективные проекты, развивать его общительность, способность включаться в групповую деятельность. Но не менее важно научить его не делать это любой ценой, то есть научиться отказываться от игры или компании, если при этом происходит нарушение его границ, попрание прав, унижение достоинства. В процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми у ребенка формируется не только представление о себе, но и достоинство (которое можно определить как четкое осознание своих границ) и толерантность (уважение к границам другого человека).

Перед лицом жизненных задач человек должен чувствовать себя во всеоружии. Оснащая ребенка жизненными навыками, мы делаем его более самостоятельным перед лицом жизненной ситуации. Поэтому правомерен принцип опережающего обучения навыкам.

Термин «жизненные навыки» - «life skills» - способность, которая проявляется на практике. **Жизненные навыки – это способы или инструменты, с помощью которых ребенок решает жизненные задачи**, возрастные и частные, предлагаемые его индивидуальной судьбой.

Исходя из актуальных задач возрастного периода 6-12 лет, в данной программе мы обращаем внимание на следующие жизненные навыки:

Навыки, позволяющие участвовать в совместной кооперативной деятельности и коммуникациях со взрослыми и сверстниками:

- умение слушать, не отвлекаться, задавать вопросы;
- умение следовать инструкции, дискутировать;
- умение присоединяться к группе;
- умение выразить теплые чувства другому, говорить комплименты;
- умение просить помощи, предложить помощь, говорить спасибо;
- умение знакомиться, начать разговор;

- умение проявить заботу;
- умение соблюдать правила игры.

Навыки, в которых проявляется автономность от других, способность уважать свои интересы и границы:

- умение отказать;
- умение отличать то, что нравится, от того, что не нравится;
- умение находить «нравится» в «нужно»;
- умение предвидеть последствия своих решений;
- умение извиняться;
- умение справляться с агрессией;
- умение занять свое свободное время;
- умение отвечать, когда тебя дразнят, провоцируют;
- умение реагировать на критику.

Навык обращения с «вызовом ситуации»:

- умение разработать алгоритм выполнения задачи;
- умение искать в ситуации варианты выбора решения;
- умение признавать свои ошибки;
- умение доводить начатое до конца;
- умение мысленно вызывать ощущение безопасности;
- умение отличать фантазии от реальности в жизненной ситуации.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что дети, педагоги и родители получают универсальный инструмент для решения задач воспитания и развития, а именно:

- Навыки формулируются на языке конкретных, позитивных действий и всем понятны (в отличие от призывов вести себя хорошо, быть хорошей девочкой, воспитанным мальчиком и т.п.).
- Навыки дают возможности видеть проблему поведения как дефицит определенного умения.
- Навыки дискретны и привязаны к ситуации, следовательно, из них, как из кирпичиков, можно создавать инструментарий для решения проблемы.
- Навыки – это способы поведения в конфликтных, трудных для ребенка ситуациях. Когда у ребенка систематически формируются социальные умения, повышается его социальная компетентность («Я могу»), формируется уверенность в себе.
- Навыки имеют три уровня:
 1. простой уровень – ориентировка в способе поведения (что сказать, что сделать);
 2. более сложный – почему именно сейчас нужно это делать (анализ ситуации);
 3. самый сложный – какую позицию я открыто занимаю, когда выбираю это поведение, какую позицию я неявно занимаю, когда избегаю этого поведения (анализ позиций в свете ценностей и убеждений).

В начальной школе больше внимания уделяется первому и отчасти второму уровням. Осознание позиции как навык вводится в подростковом возрасте.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она сочетает в себе обучение конкретным жизненным навыкам и «обучение жизни вообще». В своих теоретических основах программа опирается на экзистенциально-аналитическую модель личности и исходит из представления о безусловной ценности человеческой жизни. Согласно данному подходу, лучшее, что мы можем сделать для ребенка, -

сформировать у него привычку доверять собственному внутреннему Я и ориентироваться на собственную Совесть. У ребенка «все уже есть», нужно лишь найти доступ к драгоценному источнику его души, сформировать эту способность улавливать собственный голос, быть восприимчивым к чутью в отношении правильного. Ведь не случайно мудрость для многих зрелых личностей ассоциируется с обретением детской чистоты восприятия, детской способности бесстрашно открываться для нового опыта. Эмоционально полно проживать каждый час и глубоко сопереживать другим и вступаться за то, что считаешь правильным.

Верный способ найти доступ к драгоценному источнику души – доверять собственным чувствам. Именно чувства ориентируют человека в происходящем, дают возможность осознать, в чем состоит суть ситуации, обнаруживают ее смысл и ценность для нашей жизни. С другой стороны роль чувств в жизни человека важна и потому, что они создают близость – близость в отношениях с другими людьми и по отношению к себе самому. «Без резонанса чувств мир остается пустым и немым – музыка не имеет звука, картины не имеют цвета, воспоминание становится бледным, ни о чем не говорящим, ведь именно благодаря чувствам в нас входит жизнь» (Лэнгле А., 2002). Именно поэтому ключевым понятием программы становится понятие «эмоциональный интеллект» - способность понимать и усваивать знания о чувствах и с помощью чувств.

Цель программы – создание условий для развития эмоционального интеллекта и духовно-нравственного начала ребенка.

Задачи:

Обучающие:

1. Научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя.
2. Познакомить детей с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект.
3. Научить навыкам конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
4. Научить навыкам обращения с «вызовом ситуации».

Развивающие:

1. 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.
2. Создать возможность получения детьми опыта самопознания, развить способность к пониманию себя (своих чувств, потребностей).
3. Создать условия для получения опыта в решении различных жизненных проблем.

Воспитательные:

1. Передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.
2. Воспитать ценностное отношение к жизни человека, к человеческим отношениям, потребность ухаживать за отношениями и получать от них больше радости.
3. Воспитать уважение к отличиям, которые существуют между людьми, уважение к инаковости, к непонятному, уважение к праву быть другим.

Достижение цели образовательной программы обеспечивается поэтапным решением задач:

Задачи 1-го года обучения.

Обучающие:

1. Научить позитивно относиться к себе.
2. Научить навыкам общения.

3. Научить видеть в людях общее и различное. Познакомить с понятием толерантности.

Развивающие:

1. Развивать способность к осознанию своих чувств и потребностей
2. Развивать способность к пониманию чувств и потребностей другого человека.

Воспитательные:

1. Воспитывать ценностное отношение к дружбе.
2. Воспитывать уважение к другому, не такому как ты.

Задачи 2-го года обучения

Образовательные:

1. Научить детей позитивно воспринимать сверстников и самого себя, принимать непонятное и пугающее в мире людей.
2. Познакомить с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект.
3. Научить контролировать и укрощать гнев, снимать стресс и успокаиваться.

Развивающие:

1. Дать возможность детям пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего.
2. Создать возможность получения детьми опыта самопознания.
3. Создать условия для изучения страха и тренировки смелости.

Воспитательные:

1. Передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.
2. Воспитывать ответственность.
3. Воспитывать уважение к праву другого быть другим.

Задачи 3-го года обучения:

Образовательные:

1. Сформировать философское отношение к телу.
2. Дать представление о ценностях.
3. Научить детей создавать праздник и делать подарки.
4. Отработать умение договариваться, учитывая интересы и потребности разных людей.

Развивающие:

1. Развивать представление о системах отношений, помочь увидеть реальные отношения в классе в данный момент.
2. Дать опыт проживания конфликтной ситуации и помочь научиться распознавать интересы сторон в конфликте.
3. Дать детям возможность посмотреть на себя глазами других.

Воспитательные:

1. Воспитывать ценностное отношение к своему телу и потребность заботиться о нем.
2. Передать ценности справедливости и дружелюбия, как способ хорошо жить вместе.
3. Воспитывать уважение к ценностям других людей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Программа разработана для детей 6 – 12 лет. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий годы по результатам собеседования.

Сроки реализации

Срок реализации программы - 3 года.

1 год обучения –144 часа или 216 часов

2 год обучения - 216 часов

3 год обучения – 216 часов

Режим занятий

1 год обучения: 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа) или 216 часов 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа)

2 год обучения: 216 часов, 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 3 часа),

3 год обучения: 216 часов, 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа).

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Предусмотрен перерыв на отдых между часами - 10 минут.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

1 год-15 человек

2 год-12 человек

3 год-10 человек

Форма обучения – групповая.

Формы проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, комбинированные уроки, игры, творческие мастерские, конкурсы.

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучающиеся научатся позитивно относиться к себе, познакомятся и отработают некоторые навыки общения, познакомятся с понятием толерантность и узнают, как важно относиться с уважением к другому, не такому как ты. У них повысится способность к осознанию своих чувств и потребностей и к пониманию чувств и потребностей другого человека.

К концу второго года обучения дети смогут позитивно воспринимать сверстников и самого себя, принимать непонятное и пугающее в мире людей. Они познакомятся с собственными чувствами (гнев, страх) и овладеют некоторыми способами совладания с этими чувствами. Они будут более уважительно относиться к своим и чужим чувствам и к праву другого быть другим.

К концу третьего года обучения дети научатся договариваться, учитывая интересы и потребности разных людей, смогут лучше распознавать интересы сторон в конфликте и принимать ценности справедливости и дружелюбия, как основу взаимоотношений. У них сформируется ценностное отношение к своему телу и потребность заботиться о нем. Дети научатся договариваться об общих интересах на общей территории, получают позитивный опыт переживания сложных жизненных ситуаций. Получат опыт осознания себя, как представителя пола, создадут «мужской» и «женский» образы.

Формы и способы проверки результатов.

Входной и итоговый контроль сформированности жизненно важных умений обучающихся осуществляется с использованием метода общественной экспертизы. В качестве экспертов привлекаются родители, педагоги школ, а также педагоги, работающие по программе в другой группе. Входной контроль проводится в начале 1-го

года обучения, итоговый – в конце каждого года обучения.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Результаты общественной экспертизы жизненно важных умений обучающихся заносятся в ведомости. На основании ведомостей пишется аналитическая справка по итогам реализации образовательной программы на каждый год обучения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
<i>Первый год обучения 144 часа</i>				
1.	Набор детей.	10	-	10
2.	Введение. Инструктаж по охране труда	2	-	2
3.	Я особенный.	4	12	16
4.	«Нравится – не нравится» каждый день.	12	32	44
5..	Дружба.	12	28	40
6.	«Я и другой». Мир начинается с меня.	12	20	32
Итого: 144 часа		52	92	144
<i>Первый год обучения 216 часов</i>				
1.	Набор детей.	6	-	6
2.	Введение. Инструктаж по охране труда	2	-	2
3.	Я особенный.	10	22	32
4.	«Нравится – не нравится» каждый день.	14	40	54
5..	Дружба.	20	42	62
6.	«Я и другой». Мир начинается с меня.	15	45	60
Итого: 216 часов		67	149	216
<i>Второй год обучения 216 часов</i>				
1.	Введение. Инструктаж по охране труда.	2		2
2..	Ответственность.	20	30	50
3..	Гнев – это нормально.	20	36	56
4.	Страшно – не страшно.	20	42	62
5.	Толерантность.	16	30	46
Итого: 216 часов		78	138	216
<i>Третий год обучения 216 часов</i>				
1.	Введение. Инструктаж по охране труда.	2		2
2.	Дом моей души: забота о теле – забота о себе.	8	24	32
3.	Праздники. Ценности и радости.	14	36	50

4.	Отношения с другими.	32	48	80
5.	Отношение с собой. Мое достояние.	16	36	52
Итого: 216 часов		72	144	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Введение. Техника безопасности.

Тема 1. Я — особенный

Теория

Чувства. Ценность и неповторимость меня самого. Ценность и неповторимость другого. Поддерживать и принимать других — нормально.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью.

Тема 2. Нравится — не нравится» каждый день

Теория

Что в моей жизни мне нравится делать? Ценности и время. Мое время. «Нравится» и «надо».

Встреча с людьми. Переживание волнения и радости ожидания встречи. «Разрешение» на гнев. Между чувством гнева и агрессивным поведением существует большое различие. «Примеривание на себя» различных способов совладания с гневом без агрессии в адрес окружающих.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

Тема 3. Дружба

Теория

Ценность дружбы и друзей. «Побывать одному» и «быть одиноким» — разные вещи. Конкретные способы завести друзей. ЧП в дружеских отношениях, или что мешает дружбе.

Просим прощения. Предложение помощи. Как принимать помощь? Дарение подарков.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

Тема 4. Я и другой. Мир начинается с меня

Теория

Проживание собственного уникального опыта встречи с другим, непохожим на меня. Что у людей общего? Миротворчество — это важная для всего мира деятельность. Толерантность — это уважение к другому, не такому, как я. Заключительное занятие. Подведение итогов.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

2 год обучения

Введение. Техника безопасности.

Тема 1 Ответственность

Теория

Мы снова вместе! «Могу» и «делаю». Зачем нужна ответственность?» Ответственность: шаг за шагом. Ответственность в школе. Я в ответе за свой выбор. Как мы сами изменили жизнь вокруг.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

Тема 2. Гнев – это нормально

Теория

Гнев – одно из наших чувств. Мой гнев. Сколько у меня гнева? Когда дразнят. Почему люди дразнятся? Чтобы не обидеться. Мы – укротители гнева.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

Тема 3 Страшно – не страшно.

Теория

Безопасное место. Путешествие в страшную сказку. Будем бояться вместе. Для чего нужен страх? Страшно – смешно – не страшно. Фантазии и реальность. Школьные страхи. Готовимся к настоящему испытанию. Путешествие в пугающее место.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

Тема 4 Что такое толерантность?

Теория

Страны и границы. Вражда или толерантность? Мы – часть чего-то. Наши национальные изюминки. Мы все любим поесть. Толерантность – это...

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

3 год обучения

Введение. Техника безопасности.

Тема 1 Дом моей души: забота о теле – забота о себе.

Теория

Какой я? Строим тело. Как я воспринимаю мир. Изучаем руки. Забота о теле – это забота о себе. Портрет в полный рост.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

Тема 2 Праздники: ценности и радости.

Теория

Любимый праздник. Как просто делать подарки. Дорога к празднику. Праздник ожидания праздника. Бесконечный праздник. Радости и ценности. Я готовлюсь к празднику.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

Тема 3 Отношения с другими

Теория

Карта отношений. Отношения, которые мне нравятся. Что я знаю о другом. Планеты и орбиты. Взаимодействие. Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полету. Полет на космическом корабле. Такие разные отношения.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

Тема 4 Отношения с собой. Мое достояние

Теория

Мое достояние. Кто я? Мой стиль. Я глазами других. Уважение к чужому достоянию. Самое ценное. Заключительное занятие.

Практика

Игры. Упражнения. Анализ текста. Работа с рабочей тетрадью

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Я особенный.

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: листы ватмана, мелки.

Тема 1.1. Чувства Психологическая безопасность. Необходимо ввести правила группы, нужные для того, чтобы каждый ребенок имел гарантии безопасности, они не позволяют даже нечаянно обижать друг друга.

Чувства являются той особой 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. Важно хорошо познакомиться и подружиться со своими собственными чувствами, а не чувствами вообще.

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.

Тема 1.5. Можно интересоваться чувствами другого. Вопрос о моих чувствах никогда меня не обидит, и наоборот, игнорирование эмоций воспринимается как обидное равнодушие.

Тема 1.6. 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.

Тема 1.7. Ценность и неповторимость другого. Я — особенный, но и каждый ребенок в группе — тоже особенный.

Тема 1.8. Поддерживать и принимать других — нормально. Это так же приятно, как и получать поддержку.

Раздел 2. «Нравится — не нравится» каждый день»

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: листы ватмана, мягкие игрушки, животные, куклы, мелкие игрушки из киндер-сюрприза, мишура, дождик, елочные украшения, надувные шары, пластилин, прозрачные пластиковые стаканы, бутылка с водой, сухая тряпка. мелки.

Тема 2.1. Что в моей жизни мне нравится делать? «Нравится» — это всегда предпочтения. Осознание своих предпочтений улучшает качество жизни, даже разговор на эту тему на уроке делает его атмосферу радостной и праздничной.

Тема 2.2. 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».

Тема 2.3. 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.

Тема 2.4. «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 находить то, что «нравится» в том, что делать необходимо.

Тема 2.5. Встреча с людьми может сделать обязательную деятельность приятной и ценной. Это понимание достигается с помощью процедуры «Олицетворенные часы».

Тема 2.6. Переживание волнения и радости ожидания встречи и — через этот опыт — понимание ценности пунктуальности, обязательности (например, необходимости вовремя приходить в школу).

Тема 2.7. «Разрешение» на гнев как нормальная реакция на то, что не нравится. Гнев — чувство, следовательно, оно нормально.

Тема 2.8. 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.

Тема 2.9. «Примеривание на себя» различных способов совладания с гневом без агрессии в адрес окружающих. Инструменты совладания с собственным гневом — важный аспект формирования произвольности и саморегуляции.

Раздел 3. Дружба.

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: листы ватмана, мягкие игрушки, животные, куклы, мелкие игрушки из киндер-сюрприза, мишура, дождик, елочные украшения, надувные шары, пластилин, прозрачные пластиковые стаканы, бутылка с водой, сухая тряпка. Мелки.

Тема 3.1. 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.

Тема 3.2. «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.

Тема 3.3. Конкретные способы завести друзей «отыгрываются» и обсуждаются через отработку ряда навыков.

Тема 3.4. ЧП в дружеских отношениях, или что мешает дружбе. Набор нештатных ситуаций довольно невелик. Жадность, неопрятность, обидчивость, неделикатность очень мешают дружбе. Проживание ситуаций, в которых ты оказался задетой стороной, помогает ребенку выбирать более конструктивные способы поведения в дружбе.

Тема 3.5. Просим прощения. От обычного извинения до Прощеного 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.

Тема 3.6. 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.

Тема 3.7. Как принимать помощь? Принимать ли ее вообще? Благодарность в ответ на предложение помощи — первое поверхностное знакомство.

Тема 3.8. Дарение подарков как проявление уважения к неповторимости твоего друга. Тема заключительная, интегрирующая «навыки дружбы».

Раздел 4. Я и другой. Мир начинается с меня.

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: листы ватмана, мелки.

Тема 4.1. Проживание собственного уникального опыта встречи с другим, непохожим на меня, неожиданным, новым. Эта процедура инициируется с помощью технологии критического мышления (работы со специально подобранными текстами).

Тема 4.2. Что у людей общего? Каковы те опоры, на которых строится общность между людьми? Разговор о «нравится» (верования, схожие представления о добре, любовь к детям, кухни разных народов). Чувства — вот то, что есть у всех нас. Каждый из присутствующих чем-то уникален, вместе с тем люди, непохожие внешне, похожи тем, что способны чувствовать: страдать, радоваться, надеяться.

Тема 4.3. Миротворчество — это важная для всего мира деятельность. История миротворчества так же длинна, как история войн и нетерпимости. Во все времена у всех народов существовали символы мира.

Тема 4.5. Толерантность — это уважение к другому, не такому, как я. Предпосылкой для уважительного отношения к другому является уважение к себе, своим особенностям и ценностям.

Тема 4.6. Заключительное занятие. Подведение итогов.

Второй год обучения.

Раздел 1. Ответственность.

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: плакат «Три вида ответственности», текст «История про Таню», график дежурств с фотографиями, ватман, фломастеры.

Тема 1.1. Вводное. Мы снова вместе! Вспомнить правила группового взаимодействия. Создать атмосферу принятия и понимания, поделиться впечатлениями и быть услышанными.

Тема 1.2. «Могу» и «делаю». Начальные представления об ответственности, разные виды ответственности.

Тема 1.3. Зачем нужна ответственность? Как принятие ответственности влияет на человека. Научить детей принимать на себя разные виды ответственности.

Тема 1.4. Ответственность: шаг за шагом». Познакомить детей со способом выполнения сложных поручений (планирование деятельности, подготовка проектов, разбиение сложной задачи на более простые выполнимые шаги).

Тема 1.5. Ответственность в школе». Дать возможность каждому ребенку почувствовать, как почетно иметь обязанности. Как отличается степень ответственности детей и взрослых.

Тема 1.6. Я в ответе за свой выбор. Помочь детям осознать, что в своей повседневной жизни они часто сами выбирают, как поступить. Познакомить с понятием ответственности за свой выбор.

Тема 1.7. Как мы сами изменили жизнь вокруг. Показать детям, к каким позитивным изменениям в жизни класса привело их ответственное отношение.

Раздел 2. Гнев – это нормально.

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: листы ватмана, мягкие игрушки, животные, куклы, мелкие игрушки из киндер-сюрприза, мишура, дождик, елочные украшения, надувные шарики, пластилин, прозрачные пластиковые стаканы, бутылка с водой, сухая тряпка. мелки.

Тема 2.1. Гнев – одно из наших чувств. Значение гнева для человека – указывать на то, что ему не нравится.

Тема 2.2. Мой гнев. Чувство гнева не нужно копить в себе. Его можно выражать социально-приемлемыми способами. Показать один из способов выражения гнева.

Тема 2.3. Сколько у меня гнева? Оценивать силу собственного гнева, искать выходы из ситуаций, вызывающих гнев. Помочь детям осознать, что гневом можно управлять.

Тема 2.4. Когда дразнят. Актуализировать опыт. Дать психологические средства дистанцирования.

Тема 2.5. Почему люди дразнятся? Научиться распознавать в конкретных ситуациях причины, по которым дети дразнят друг друга.

Тема 2.6. Чтобы не обидеться. Научиться более спокойно реагировать на ситуации, когда дразнят; предложить способы достойного поведения в этих ситуациях.

Тема 2.7. Мы – укротители гнева. Подведение итогов. Вспомнить способы, помогающие справиться с гневом, попрактиковаться в применении некоторых из них.

Раздел 3. Страшно – не страшно.

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: магнитофон и аудиокассета с записью спокойной музыки, мяч, покрывало, одеяльце, старая простыня, мягкие игрушки, листы ватмана, фломастеры, мелки, пиктограммы чувств., текст сказки «Гуси-лебеди», бумага, краски, газета, скотч, скрепки, клей, ножницы, скотч, пластилин. Клоунский реквизит (нос, уши), повязки на глаза (2 штуки). Текст рассказа М.Носова «Живая шляпа». Пустой рюкзак, свеча, плакат с надписью «Бояться можно, действуя осторожно».

Тема 3.1. Безопасное место». Страх – чувство, которое испытывают все.

Тема 3.2. Путешествие в страшную сказку. Переживание собственного страха, помочь детям проанализировать собственный опыт.

Тема 3.3. Будем бояться вместе». Опыт коллективного переживания и взаимной поддержки: страхи бывают разные и другие люди тоже боятся.

Тема 3.4. Для чего нужен страх?» Возможность «поговорить» со своим страхом в безопасности; показать, когда и какой страх бывает полезен.

Тема 3.5. Страшно – смешно – не страшно». Показать новые способы преодоления страха.

Тема 3.6. Фантазии и реальность. Возможность понять, что фантазия и реальность – разные вещи, научиться различать их. Опыт совместного переживания страшных фантазий.

Тема 3.7. Школьные страхи. Возможность безопасно поговорить о том, что беспокоит в школе. Активная позиция по отношению к собственному страху.

Тема 3.8. Готовимся к настоящему испытанию. Дать возможность детям испытать на практике способы поведения в пугающей ситуации, поделиться опытом друг с другом. Способствовать групповой сплоченности ребят, развивать у них умение помогать друг другу.

Тема 3.9. Путешествие в пугающее место». Опыт совместного эмоционального переживания, возможность применить известные способы работы со страхом, возможность учиться анализировать сложные эмоциональные ситуации.

Раздел 4. Что такое толерантность?

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: Веревки длиной 1,5 – 2 м для каждого ребенка, листы ватмана, мелки или карандаши. Глобус, политическая карта мира, запись песни «Солнечный круг». Изображения людей разных рас, национальностей, газеты, скотч, ножницы. Кулинарная книга «Национальные кухни народов мира», изображения людей в национальных костюмах.

Тема 4.1. Страны и границы. Границы своего пространства и границы чужих пространств. Переживание «нарушения границ» и «уважения к границам». Понимание проблемы «вражда – толерантность» на эмоциональном уровне.

Тема 4.2. Вражда или толерантность?» Ввести понятие «толерантность», помочь детям увидеть общие ценности, объединяющие всех людей.

Тема 4.5. Мы – часть чего-то. Показать, что каждому человеку необходимо переживать свою принадлежность к чему-то большему, чем он сам, быть частью общности людей. Принадлежность помогает нам лучше понимать других.

Тема 4.6. Наши национальные изюминки. Знакомство с историей возникновения человеческих рас и национальностей. Объяснить, почему люди выглядят по-разному. Все люди, несмотря на различие, испытывают одни и те же чувства, имеют одни и те же потребности. Показать, какими разными могут быть привычки и традиции людей разных культур.

Тема 4.7. Мы все любим поесть. Осуществить одну из традиций, объединяющую народы, - совместное угощение. Многие из любимой нами пищи придумано другими народами.

Тема 4.8. Толерантность – это... Еще раз осознать главные критерии толерантного отношения к другим, не похожим на нас людям.

Тема 4.9. Заключительное занятие. Подведение итогов.

3-й год обучения.

Раздел 1. Дом моей души: забота о теле – забота о себе.

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 3-ем классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 3-ем классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: листы ватмана, фломастеры, карандаши, маленький мяч или игрушка для передачи по кругу, вата, ватные палочки, тряпочки, нитки, веревки, пластилин, скотч, ножницы, бумага, мишура.

Репродукции с изображением прекрасных человеческих тел, картинки с изображением разных видов заботы о теле: спорт, гигиена, различные виды отдыха.

На каждого ребенка по 1,5 метра бумаги или обоев, фломастеры, мелки, карандаши.

Тема 1.1. Какой я? Вводное занятие вспомнить опыт работы в группе, правила. Вновь почувствовать себя в атмосфере принятия и понимания, поделиться впечатлениями и быть услышанным.

Тема 1.2. Строим тело. Выразить свое видение тела, создав тело фантастического существа, обсудить тревоги, связанные с телом.

Тема 1.3. Как я воспринимаю мир. Изучаем руки». Прикосновения бывают разными. Как можно обходиться с разными прикосновениями. Развитие децентрации через «Примеривание» на себя роли слепого человека; развитие милосердия и толерантности.

Тема 1.4. Я умею двигаться». Почувствовать разные движения своего тела, сравнить. Получать удовольствие от движения.

Тема 1.5. Забота о теле – это забота о себе». Связь между здоровьем тела и здоровьем духа. Помочь детям более серьезно относиться к поддержанию и развитию своей спортивной формы и хорошего самочувствия.

Тема 1.6. Портрет в полный рост». Знакомство со схемой человеческого тела.

Раздел 2. Праздники: ценности и радости.

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: Листы ватмана, фломастеры, белая и цветная бумага, ножницы, скотч, атрибуты волшебников (бумажные колпаки с резинками), листы картона, картинки с изображением пейзажей, людей, растений, животных. Картинки с изображением праздников разных народов.

Тема 2.1. Любимый праздник». Ощущения от праздника и представления о празднике различаются у детей и взрослых, у разных детей между собой. Праздничное настроение отличается от любого другого.

Тема 2.2. Как просто делать подарки». Праздник можно создавать самому, а делать подарки – искусство, требующее фантазии, а не денег.

Тема 2.3. Дорога к празднику». Дети почувствуют на собственном опыте, что праздничное настроение можно создать самому.

Тема 2.4. Праздник ожидания праздника». Научить детей проявлять терпение в ожидании радостного события.

Тема 2.5. Бесконечный праздник». Показать детям ценность праздника, его отличие от будней.

Тема 2.6. Радости и ценности». Обратит внимание на разнообразие ценностей, развивать толерантность к ценностям других.

Тема 2.7. Я готовлюсь к празднику». Показать, что ритуалы празднования – это уважение к ценностям других.

Раздел 3. Отношения с другими.

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.
Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: Мелки, фломастеры, бумага, клубок ниток, открытки, листы ватмана, бумага.

Тема 3.1. Карта отношений. Дать ребенку почувствовать, что он, как и каждый человек, включен в систему отношений, что он может активно действовать внутри нее и исследовать ее.

Тема 3.2. Отношения, которые мне нравятся. Показать детям, что отношения могут нравиться или не нравиться; прояснить ценности в отношениях для каждого.

Тема 3.3. Что я знаю о другом. Дать детям возможность встать на позицию другого человека, проявить эмпатию.

Тема 3.4. Планеты и орбиты. Отношения бывают разными. Увидеть реальные отношения в классе в этот момент времени.

Тема 3.5. Взаимодействие. Понять, как важно знать, что у другого человека есть свои интересы, потребности, желания.

Тема 3.6. Путешествие на космическом корабле. Подготовка к полету. Отработать умение договариваться, учитывая интересы других людей.

Тема 3.7. Полет на космическом корабле. Опыт проживания конфликтной ситуации. Учиться распознавать интересы других сторон конфликта.

Тема 3.8. Такие разные отношения. Разговор об ответственности каждого за то, что происходит в отношениях.

Раздел 4. Отношения с собой. Мое достоиние.

Форма проведения занятий: групповой тренинг, упражнения, игра, мастерская.

Форма организации детей на занятии: индивидуально-фронтальная.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Приемы: Игры, упражнения, диалог, беседа, анализ текста, упражнения.

Методическое пособие для педагога: Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.

Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г

Необходимые материалы: Листы ватмана, бумага для рисования, фломастеры, мелки. 3 карточки с надписями: «Я ценю», «Я умею», «Для меня важно». По 5 листочков для каждого ребенка: заготовленные вопросы: «Что ты больше всего ценишь в дружбе?», «Зачем нужно дарить подарки на день рождения?» и т.д. Мячик.

Тема 4.1. Мое достоиние. Ввести понятие «достоиние», помочь детям осознать, что важно для каждого из них, что они хотят.

Тема 4.2. Кто я?» В разных ситуациях человек выступает в разных ролях.

Тема 4.3. Мой стиль. Дать представление об индивидуальном стиле, о том, что входит в это понятие.

Тема 4.4. Я глазами других. Возможность посмотреть на себя глазами других.

Тема 4.5. Уважение к чужому достоинию. Научиться видеть и уважать чужое достоиние.

Тема 4.6. Самое ценное. Обобщение опыта по теме «Мое достоиние».

Тема 4.7. Заключительное занятие.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Занятия проводятся в помещении класса, обязательна возможность двигать мебель и поставить стулья в круг, необходим магнитофон, желательно наличие мультимедийного оборудования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г.
2. Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 1-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2001 г
3. Жизненные навыки. Уроки психологии в 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2002 г
4. Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии во 2-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2002 г
5. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3-ем классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2004 г
6. Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 3-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2004 г
7. Жизненные навыки. Уроки психологии в 4-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2005 г
8. Рабочая тетрадь к программе Жизненные навыки. Уроки психологии в 4-ом классе. Под редакцией С.В.Кривцовой. Издательство «Генезис» Москва 2005 г

Литература для родителей.

1. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Пер. с английского. М,: Класс, 1997.
2. Снайдерс М.И. Ребенок как личность М,: Смысл, 1998.
3. Стерн Д. Дневник младенца. Что видит, чувствует и переживает малыш.. М,: 2001.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла. М,:1990.
5. Карлгрен Ф. Воспитание к Свободе. М,: Московский центр Вальдорфской педагогики, 1993.
6. Тендряков В. Весенние перевертыши. Собр. Соч. в 5 т. т.4М,: 1988..