

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Кадомский Дом детского творчества муниципального образования –
Кадомский муниципальный район Рязанской области

Рассмотрено
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08. 2020г.

«Утверждаю»
Директор МУДО Кадомский ДДТ
В.М. Никитина
Приказ № 34 от 31.08. 2020г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

« Обучение жизненно важным психологическим навыкам »

Рассчитана для детей 7-16 лет
Срок реализации – 1 год обучения

Разработал
педагог дополнительного образования
Тимошкина Светлана Дмитриевна

Кадом. 2020 г.

I. Пояснительная записка.

Направленность программы – социально-педагогическая.

Актуальность данной программы.

Идея обучения важнейшим социальным навыкам подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию, в последнее время привлекает внимание все большего числа российских специалистов — ученых и практиков. Однако ее реализация связана с рядом проблем, а именно:

обучение жизненно важным навыкам не включено непосредственно в содержание образования. В связи с этим нет официальных, апробированных программ обучения.

Таким образом, необходимость ведения данного курса достаточно очевидна. Помимо этого, существуют и другие причины, по которым обучение жизненно важным навыкам необходимо для этой категории детей.

Во-первых, это причины, связанные с серьезно усугубившейся социальной ситуацией: разрушением семейных устоев, снижением жизненного уровня подавляющего большинства семей, ростом преступности, возросшим риском попадания подростков в наркотическую зависимость и прочее. Обучение подростков жизненно важным навыкам может помочь им справиться с подобными проблемами.

Во-вторых, такое обучение должно проводиться как можно раньше, еще до того, как подростком приняты установки асоциального поведения. Обучение жизненно важным навыкам способствует овладению и развитию способностей, которые могут привести к здоровому образу жизни, более положительным межличностным отношениям и умению нести ответственность за свои действия.

Что такое жизненно важные навыки

В современной педагогике особое внимание уделяется комплексу поведенческих навыков, которые формируются у ребенка в процессе его социализации. Жизненно важные навыки — комплекс поведенческих навыков, обеспечивающий способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.

Навыки позитивного отношения дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Они также являются базой для формирования чувства собственного достоинства.

Навыки позитивного общения помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье.

Навыки самооценки и понимания других позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми/

Навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями, способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей.

Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях — способность адекватно вести себя в стрессовых ситуациях, знание об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас.

Навыки продуктивного взаимодействия позволяют при минимальном уровне эмоциональных затрат достигать в процессе общения значительных результатов.

Педагогическая целесообразность

Жизненно важные навыки — основа психосоциальной компетентности.

Психосоциальная компетентность — это способность человека эффективно действовать в повседневной жизни, это способность быть адекватным при взаимодействии с другими людьми в различных ситуациях. Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья — это основа физического, умственного, социального благополучия.

В частности, проблемы со здоровьем могут возникнуть на фоне неадекватного поведения, причиной которого часто служит отсутствие знаний о нормах и правилах, а также навыков социального поведения. Следовательно, развитие психосоциальной компетентности может считаться одной из важнейших педагогических задач. Эту задачу можно решить путем обучения жизненно важным навыкам детей и подростков.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 12-16 лет, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Объём программы – 144 часа.

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная.

Программа предусматривает организацию материала в форме семинара-тренинга. Занятия построены по технологии групповой работы. Начинается занятие ритуалом встречи, затем идут приветствия педагога-психолога, напоминание о предыдущем занятии и правилах. Занятие по теме является основной частью групповой работы. Занятие заканчивается обсуждением и рефлексией.

Учебный год завершается творческим отчетом. При этом дети должны представить индивидуальную или коллективную работу портфолио в виде рисунка, коллажа, поделки; продемонстрировать предложенную ситуацию с ее пошаговым выполнением; провести игру или понравившееся упражнение; выполнить письменное задание, в виде анкеты или послания, письма.

Для реализации программы используются комбинированные занятия, включающие семинар и тренинг, и итоговое занятие по защите творческого проекта

Занятия проводятся в индивидуальной и групповой форме. Виды занятий – лекция, круглый стол, беседа, тренинг, анкетирование, упражнения, игра.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий и периодичность

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час – 40 минут) с 10-минутным перерывом.

Цель курса – формирование у подростков социально значимого комплекса жизненно важных навыков.

Задачи:

- создание условий, дающих подросткам возможность систематической и последовательной тренировки жизненно важных навыков, что обеспечивает их формирование и развитие;
- обеспечение взаимодействия педагог- психолога и подростков для создания оптимальных условий развития и формирования комплекса важнейших социальных навыков.

Учебный план

Курс включает три раздела, каждый из которых содержит занятия, развивающие определенные группы навыков у детей:

№	Наименование разделов	Колич. часов	Форма контроля
1	Навыки общения и взаимодействия	12	Наблюдение
2	Навыки самооценки и понимания партнера	14	Беседа
3	Навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях	34	Наблюдение
4	Навыки принятия и исполнения решений	14	Наблюдение
5	Навыки работы с информацией	14	Беседа
6	Навыки творчества как фактор развития личности	56	Наблюдение
	Итого	144	

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Навыки общения и взаимодействия		12
1	Знакомство (игры на знакомство и сплочение)	2
2	Основные нормы взаимоотношений в группе (выработка правил общения)	2
3	Что значит общение для современного человека. Можно ли прожить без общения	2
4	Виды и формы общения	2
5	Современный подросток и окружающий мир.	2

6	Внешность подростка и чувства, которые мы переживаем.	2
Раздел 2. Навыки самооценки и понимания партнера		14
7	Агрессивность, неуверенное поведение и уверенное поведение	2
8	Соппротивление давлению со стороны	2
9	Стресс – что это такое.	2
10	Распознавание и принятие негативных эмоций	2
11	Стресс и эмоции – навыки саморегуляции.	2
12	Критика, навыки критического мышления	2
13	Умение принимать решения	2
Раздел 3. Навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях		34
14	Поведение в конфликтной ситуации, разрешение конфликта путем совместного принятия решения	2
15	Я особенный я себя уважаю. Развиваем представление об индивидуальных характеристиках человека. Развитие Я-концепции, а также положительного отношения к непохожим людям. Обсуждение качеств личности	2
16	Я и другие. Определение чувства другого и умение передать своё. Развиваем способность договориться с другим человеком, понять его. Встреча руками: ваши руки – найдут друг друга; познакомятся; проявят симпатию; по-	2
17	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека. Приёмы повышающие самооценку и самоуважение.	2
18	Как пережить потерю друга	2
19	Как прервать нежелательную дружбу	2
20	Взаимоотношения с родителями	2
21	Привычки и здоровье	2
22	Что такое алкоголь и его действие на внешний вид и поведение человека.	2
23	Как алкоголь влияет на внутренние органы человека, к чему приводит злоупотребление	2
24	Умение сказать НЕТ.	2
25	Сохранять здоровье – сохранять будущее своей семьи.	2

26	Положительные привычки – как их сформировать.	2
27	Успех и от чего он зависит. Как мы мешает своему успеху.	2
28	Развиваем навыки уверенного поведения.	2
29	Способности моих родителей. Остаются ли способности или угасают? Игра «Отгадай кто я?» Упражнение «Выбор пути» - рисунок «на перекрёстке дорог» - изображается линия, ведущая в школу, а внутри разветвления: к тройкам через лень, к знаниям через старания; главное – чтобы тебя хвалили ...	2
30	Мой внутренний мир. Назвать предметы и явления, которым можно удивиться не выходя из комнаты. Представить себя в роли радиоведущего и в микрофон рассказать сказку, начав со слов: «Далеко-далеко за лесами и горами жил мальчик...» Знакомство со сказкой «Маленький принц» и рисунок своей планеты.	2
31	Объекты мира. Многообразие объектов мира, их классификация (работа в тройках). Умение выделять лишние объекты – создание тестов. Перевоплощение в какой-либо объект и составление рассказа от его лица.	2
Раздел 4. Навыки принятия и исполнения решений.		14
32	Программа самовоспитания	2
33	Прежде чем решить проблему, её надо увидеть. Лист для решения проблемы.	2
34	Что такое хорошо и что такое плохо. Правила поведения для кого они?	2
35	Свобода – это ответственность.	2
36	Прогнозируем свои ресурсы.	2
37	Анализируем промежуточные результаты в процессе осуществления решения.	2
38	Анализируем конечный результат. Тренируемся «Хочу»-«смогу»	2
Раздел 5. Навыки работы с информацией.		14
39	Учимся воспринимать и анализировать информацию. Приёмы эффективного чтения.	2

40	У меня есть собственное мнение.	2
41	Докажи что ты прав. (игра «Верить – не верить»)	2
42	Ты оратор – минута славы. Составление синквейнов. Интервью с инопланетянином.	2
43	Слушать и слышать собеседника – как? Статья о моём партнёре.	2
44	Тренинг – навыки эффективного общения.	2
45	Тренинг – навыки эффективного общения.	2
	<i>Раздел 6. Навыки творчества.</i>	56
46	Конкурс оригинальных предметов и идей.	2
47	Путешествие по миру. Континенты-страны-города-достопримечательности.	2
48	Реклама. Проект рекламы товара, школы, услуги.	2
49	Необычное поздравление другу. Compliments.	2
50	Театр- экспромт. Психологический магазин. Действующие лица Ветер, Деревья, Конь, Цыган, Воробей, Хозяин, Хозяйка.	2
51	Театр- экспромт. Пантомима.	2
52	Тест Торренса. Групповая диагностика творческих способностей.	2
53	Хочу вырасти здоровым человеком. «Я психологом родился, не на шутку рассердился, все черты мне надоели кроме Доброты...» и т.д. Эмоциональная грамотность – умение понимать чувства – предпосылка психологического здоровья. (Истории детей). Упражнение «Мусорное ведро».	2
54	Что такое идеальное Я?	2
55	Конфликты мирным путём.	2
56	Я умею преодолевать трудности. Подвиг адмирала Ушакова. – описание подвигов.	2

57	Поисковая активность необходимое условие здоровья – выход из трудной жизненной ситуации (13 вариантов выхода)	2								
58	Кто такой свободный человек? Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе».	2								
59	Работа над проектом. «Новое в социуме».	2								
60	Презентация проектов.	2								
61	<p>Я изменяюсь. Упражнение «Раньше и сейчас» - индивидуальное задание и общая таблица на доске : Раньше Сейчас</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Не умел</td> <td>Умею</td> </tr> <tr> <td>Не любил</td> <td>Люблю</td> </tr> <tr> <td>Не хотел</td> <td>Хочу</td> </tr> <tr> <td>Не знал</td> <td>Знаю</td> </tr> </table> <p>«Каким я буду, когда вырасту?» - проект будущего и мини-театр взрослых людей – встреча двух героев в будущем. Взятие интервью у участника о его семейной жизни в будущем – как он справляется с непослушанием детей; как он готовит с ними уроки и др.</p>	Не умел	Умею	Не любил	Люблю	Не хотел	Хочу	Не знал	Знаю	2
Не умел	Умею									
Не любил	Люблю									
Не хотел	Хочу									
Не знал	Знаю									
62	Развиваем творческое мышление. История создания предметов: изобретения колеса и его последствия и др. Придумать три нестандартных способа применения предмета – молоток, шляпа, колготки и др. Работа в группах.	2								
63	Сократовский метод. Разминка: бросается мяч и задаётся неожиданный вопрос сидящему. Работа в тройках – создание креативных вопросов по теме – Африка, ученик, космос, загрязнение природы, пьянство, Родина. Задать по три вопроса другой группе, получить ответ.	2								
64	Аргументированное выступление. Разминка: бросаем мяч со словами «воздух», «вода», «земля», и участники называют птицу, рыбу, наземное животное. Игра «прокуроры и адвокаты» - «за» и «против» курения и др.	2								
65	Проектируем жизнь. Карточная групповая профориентационная игра.	2								
66	Как научиться выбирать профессию. Три небольшие истории, или кем быть? Конкурентноспособная личность.	2								
67	Секреты открытого общения. Барьеры долой. Принять себя или изменить? Увидеть в другом другого. Языки общения.	2								

68	Развитие познавательных процессов и сенсорики. Арт - терапия.	2
69	Воображение и способности. Учиться делать счастливыми других и себя.	2
70	Тест Торренса. Групповая диагностика творческих способностей. Второй срез.	2
71	Счастье – это способ путешествия по жизни.	2
72	Марина Цветаева «Открытое письмо детям».	2
	Итого	144

Содержание программы

Тема 1. Введение в Программу. Знакомство с программой. Особенности обучения. Цель и задачи Программы. Знакомство с учебным планом. Основные формы работы. Знакомство детей друг с другом.

Раздел 1. «Навыки общения и взаимодействия» 12 часов.

Знакомство с навыками общения и взаимодействия

Ознакомление с понятием коммуникативные способности. Обучение навыкам позитивного общения, оцениванию своих способностей к общению. Формирование чувства собственного достоинства. Обучение навыкам конструктивного отношения к собственной личности, способности взаимодействовать с окружающими. Роль эмпатии в установлении отношений с людьми.

Тренинг. Выполнение заданий: психогимнастика, упражнение «Комплимент», задание «Карлсон сказал», литературный пересказ.

Тренинг. Выполнение заданий: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Компот», задание «Конституция», упражнение «Корабль». Упражнение «Зеркало и обезьяна», литературный пересказ.

Тренинг. Выполнение заданий: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Путаница», задание «Сад камней», литературный пересказ.

Общение — сложный процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека. Навыки общения школьников весьма ограничены, хотя человек и осваивает эту деятельность практически с рождения. В дошкольном и младшем школьном возрасте «инструментарий» общения приобретает по большей части в семье. В подростковом возрасте поле общения ребенка расширяется: спортивная команда, друзья, значимые взрослые и т. д. Часто проблемы в освоении конструктивных навыков общения у подростков связаны с возрастными и личностными особенностями, а также с невозможностью самостоятельно преодолеть усвоенные ранее стереотипы. Одни подростки из боязни выглядеть смешными стеснительны, замкнуты, другие, напротив, склонны к «шутловству» и постоянной

браве. Для третьих грубость и даже хамство являются единственным усвоенным стереотипом общения. В связи с этим осложняется процесс социализации.

Социализация относится к тем процессам, посредством которых люди научаются жить совместно и эффективно взаимодействовать друг с другом. Под социализацией следует понимать весь многогранный процесс усвоения опыта общественной жизни и общественных отношений.

Занятия данного курса построены на принципах партнерского общения, которые, как сказано выше, у детей практически не развиты. Поэтому на первых порах «цивилизованное» продуктивное общение может даваться с трудом как участникам группы, так и ее ведущему. Тем точнее надо представлять, чему мы учим и чему учимся. Это касается и участников, и ведущего, т. к. в такой группе навыки формируются и у ведущего.

Педагог должен помнить, что работа с общением и взаимодействием продолжится в следующих разделах курса. Первые шесть занятий — это своеобразный фундамент, на котором будет строиться дальнейшее развитие навыков социализации.

Естественно, что работа с тренинговыми упражнениями требует старания и опыта. **Главное помнить:** навыки позитивного общения может отработать с учащимися только тот, кто ими обладает сам. Поэтому все правила работы в группе распространяются и на ведущего занятия.

В процессе развития ребенок не просто подвергается различным внешним воздействиям, он взаимодействует со всем, что его окружает. До определенной степени социализация ускоряется посредством освоения опыта общения, путем принятия определенных норм и правил, но этого недостаточно, так как, не обладая социальным опытом, ребенок не всегда может сориентироваться, насколько верно он следует тем или иным правилам, правильно ли пользуется усвоенными приемами общения, не может оценить, насколько он адекватен той или иной жизненной ситуации.

«Золотое» правило общения гласит: «Относись к окружающим так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе». Очень простое правило, но следовать ему может только тот, кто знает, почему он хочет того или иного отношения, тот, кто имеет опыт самопознания.

Раздел 2. «Навыки самооценки и понимания партнёра» 14 часов.

Знакомство с навыками самооценки и понимания партнера

Самооценка и возможность совершенствования своих способностей. Обучение правилам правильного поведения в ситуациях общения и взаимодействия с разными людьми. Особенности поведения разных темпераментов. Влияние особенностей темперамента, характера на качество общения с людьми. Индивидуальный стиль деятельности на уроке. Обучение способности адекватно оценивать себя и воспринимать и других.

Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Коршун и бабочка», упражнение «Зеркало», упражнение «Что я знаю о себе», упражнение «На что похоже ваше настроение».

Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент-Сюрприз», упражнение «Психологический портрет», упражнение «Я такой же, как ты», упражнение «Ах и Ха», упражнение «Я не люблю», упражнение «Похвала».

Практикум. Выполнение кадетами социометрических проб (Морено) на определение статуса в группе. Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Руки», упражнение Психологический портрет», упражнение «Стражники», упражнение «Если бы я был тобой», упражнение «Пальцы».

Самооценка — ценность... которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения... Самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми.

Самооценка — один из факторов регуляции поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, к событиям жизни. Самооценка может характеризоваться по следующим параметрам:

По уровню	высокая	Само- оценка являет- ся ре- зульта- том
По соотношению с реальной успешностью	адекватная	
	неадекватная (завышенная, заниженная)	

сложного процесса социализации, при этом весьма существенной частью осознанной самооценки становится самопознание. В жизни подростка этот процесс начинается с вопросов: «каков я?», «что во мне не так?», «каким я должен быть?».

Одним из факторов успешной коммуникации и взаимодействия является взаимопонимание партнеров. Без понимания невозможно продолжение общения, координация действий для достижения результата. Мы редко воспринимаем людей объективно. Часто наше восприятие других людей основывается на впечатлениях, истолковании и оценке мотивов поведения человека.

В результате работы по данному разделу учащиеся учатся:

- ✓ анализировать свои поступки, чувства, переживания;
- ✓ наблюдать и анализировать поступки, чувства, переживания других;
- ✓ ясно и конкретно выражать свои мысли;
- ✓ слушать, воспринимать и обдумывать высказывания партнера о его чувствах, эмоциях.
- ✓ учатся слушать себя и видеть других;
- ✓ закрепляют ранее полученные умения

Раздел 3. «Навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях» 34 часа.

Знакомство с навыками управления эмоциями и эмоциональным состоянием

Осознание своих эмоций и эмоциональных состояний. Развитие способности чувствовать себя. Эмоции, виды. Обучение приемам само регуляции эмоциональных со-

стояний. Особенности выражения эмоциональных состояний у разных типов темперамента.

Практикум: выполнение кадетами тестирования по методике Филлипса на выявление уровня общей тревожности. Обсуждение. Метод релаксации: аутогенная тренировка.

Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Раскрась свои чувства», упражнение «Пульс», упражнение «Хоровод», упражнение «Пиктограмма», упражнение «Радость», «Ярость», упражнение «Самопохвала». Метод релаксации: аутогенная тренировка.

Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Внутренняя бесконечность», упражнение «Лесенка», упражнение «Гнев», упражнение «Злость», упражнение «Литературный пересказ». Метод релаксации: аутогенная тренировка.

Зачем учить детей осознавать и понимать эмоции?

Дети эмоциональны. Неумение осознавать собственные эмоции и управлять ими (как отрицательными, так и положительными) делает ребенка беззащитным перед стрессами, страхами, чувством вины. Невозможность понимать и оценивать эмоции других людей создает серьезные сложности в общении и взаимопонимании как со сверстниками, так и с родителями и другими взрослыми. Такая эмоциональная некомпетентность часто служит причиной стрессов. Последствиями физиологического стресса становятся неврозы, неврастения и истерия. Проблемы со здоровьем могут возникнуть на фоне неадекватного поведения. В подобной ситуации человек становится неспособным эффективно преодолевать жизненные трудности и связанные с ними стрессы. Эти проблемы можно решить путем специально организованного, систематического обучения детей способам грамотного и осознанного поведения в эмоциональных и стрессовых ситуациях.

Чему учить подростка, чтобы способствовать адекватному развитию его эмоциональной сферы? Необходимо помочь ребенку освоить те практические умения, которые помогут ему спокойно и уверенно чувствовать себя в любой ситуации общения и взаимодействия. Вот некоторые умения, которым полезно научиться подростку:

- ✓ Осознавать и анализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния.
- ✓ Видеть и понимать эмоции, эмоциональные состояния и чувства других людей.
- ✓ Соотносить свои эмоции с эмоциями других, видеть сходство и различие в эмоциональных реакциях различных людей в одной и той же ситуации.
- ✓ Произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния.

Такие занятия помогут повысить у детей устойчивость к стрессам, а также дадут участникам возможность пережить и проанализировать ряд эмоциональных состояний.

В ходе занятий данного раздела участники должны понять, что каждый человек может управлять собственными эмоциями и бережно относиться к чувствам и переживаниям других людей.

Раздел 4 «Развитие навыков принятия и исполнения решений» 14 часов.

Знакомство с навыками принятия и исполнения решений

Обучение решению проблем. Коллективный и индивидуальный способы решения проблемы. Почему коллективный способ решения проблемы бывает продуктивнее, чем индивидуальный? Правила коллективного решения проблем. Умение договори-

ваться и уступать. Роль мотивации в принятии и исполнении решений. Метод релаксации: аутогенная тренировка.

Практикум: выполнение воспитанниками тестирования на определение уровня учебной мотивации (Гисбурга). Обсуждение. Релаксация: аутогенная тренировка.

Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Закончи предложение», упражнение «Сорви шапку», упражнение «Угадай о ком говорят», упражнение «Литературный пересказ». Метод релаксации: аутогенная тренировка.

Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Пальцы», упражнение «Рука к руке», упражнение «Литературный пересказ», упражнение «Программа самовоспитания». Метод релаксации: аутогенная тренировка.

Этот раздел посвящен обучению подростков некоторым навыкам решения проблем. Ни один учебный курс не может содержать в себе все виды и типы проблем, с которыми сталкиваются дети, но дать первичные умения, способствующие развитию самостоятельности и осознанности в решении проблем, вполне возможно.

В подростковом возрасте одна из основных поведенческих реакций – реакция эмансипации (высвобождение от влияния). Подростка практически перестает волновать одобрение или неодобрение старших. Основным мотивом поведения в этот период – самостоятельность поступков, борьба за равные права и одобрение сверстников. Для многих из них становится важной не рациональность и результат поступков, а их самостоятельность. Зачастую эти поступки спонтанны. Часто они не только не нацелены на результат, но даже ближайшие их последствия ребенок просчитать не в состоянии. При негативных последствиях поступка роль взрослых сводится к тому, чтобы вызвать у ребенка чувство сожаления о содеянном. Взрослым кажется, что тем самым они дают ему некую защитную схему, которая притормозит негативную бунтарскую активность подростка, позволит ему впредь планировать поступки и предугадывать их последствия. С одной стороны, сожаление, действительно, до некоторой степени способно защитить ребенка от опрометчивых решений, но с другой стороны, это шантаж, приучающий видеть в прошлом только несчастливые и опасные моменты. Чтобы избежать сожалений, ребенок начинает считать любые поступки ошибками, теряет инициативу, становятся неспособными на поступок. Следовательно, и решение проблем, требующих ряда последовательных целенаправленных действий – поступков, становятся для него непосильной задачей.

Решение проблем, как и любая деятельность, требует организации и исполнения определенной цепочки действий. Условно говоря, человек, решающий проблему, последовательно отвечает себе на вопросы: «чего я хочу», «что я могу сделать для осуществления желаемого», «что я не могу сам, но могут другие», «чему я должен научиться, чтобы осуществить желаемое».

Таким образом, обучение решению проблем на первом этапе сводится к необходимости научить участников группы:

- Вычленив и точно формулировать проблему;
- Прогнозировать ресурсы, которые необходимо привлечь для решения проблемы;
- Осознавать, анализировать и оценивать свои реальные возможности в связи с решаемой проблемой;

- Видеть и планировать действия по привлечению недостающих компонентов ресурсов для решения проблемы;
- Планировать и осуществлять действия, направленные на решение проблемы;
- Анализировать промежуточный результат в процессе осуществления решения и по необходимости вносить коррективы в исполнительский план;
- Анализировать конечный результат в связи с исходной задачей.

Если работа от «хочу» к «смогу» ведется осознанно и целенаправленно, то подросток научится видеть ближние и дальние цели, планировать свою деятельность, реализовывать планы и оценивать эффективность планирования и исполнения.

Раздел 5 «Развитие навыков работы с информацией» 14 часов.

Виды информации. Способности анализировать и систематизировать информацию любого вида.

Практикум: выполнение учащимися тестовых проб на выявление доминирующей перцептивной модальности, которые позволяют соотнести свои индивидуальные возможности с требованиями, предъявляемыми учебной деятельностью. Обсуждение. Метод релаксации: аутогенная тренировка.

Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Компот», упражнение «Живая скульптура», упражнение «Подобрать синонимы», упражнение «Верись – не верись». Метод релаксации: аутогенная тренировка. Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Рефлексия», упражнение «Инициатор движения», упражнение «5 правил синквейна», упражнение «Литературный пересказ». Метод релаксации: аутогенная тренировка.

Занятия данного раздела базируются на идеях программы «Развитие критического мышления при обучении чтению и письму». Задания, включенные в этот раздел не имеют определенного «предметного» содержания, однако их цель – научить подростка приемам и способам работы с информацией любого рода. Приобретенные на занятиях навыки помогут школьникам успешно работать с любой информацией, связанной с учебными дисциплинами.

- Участники занятий в процессе работы учатся:
- Воспринимать и анализировать информацию.
- Вырабатывать собственное мнение и обосновывать его
- Строить доказательство и умозаключение.
- Ясно и конкретно выражать свои мысли.
- Слушать, воспринимать и обдумывать мысли, доказательства, умозаключения партнера.

Раздел 6. «Навыки творчества – как фактор развития личности» 56 часов.

Что такое нестандартное решение. Виды деятельности и творческий подход к решению задач в различных видах деятельности. Метод релаксации «Визуализация».

Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Акробат», упражнение «Шаги творчества», упражнение «Я устал», упражнение «Литературный пересказ». Метод релаксации «Визуализация».

Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Путешествие на газете», упражнение «Литературный пересказ», упражнение «Самопохвала». Метод релаксации «Визуализация».

Тренинг: психогимнастика, упражнение «Комплимент», упражнение «Музыка навеяла», упражнение «Ассоциации», упражнение «Воздух, земля, вода», упражнение «Самопохвала». Метод релаксации «Визуализация».

Вся работа строится на актуализации и рефлексии определённого эмоционального состояния, опыта ребёнка. Это может быть достигнуто игровой ситуацией, упражнением или с помощью эмпатии к героям художественной литературы (на занятиях используются русские народные сказки, произведения детских поэтов и писателей, притчи, библейские сюжеты). Главная задача использования игровой терапии с детьми состоит в том, чтобы помочь детям подготовиться к усвоению предлагаемых знаний наилучшим образом. В результате работы по этой теме эмоции детей становятся предметом осознания, предметом их душевной работы. Дети учатся понимать свои чувства, рассказывать о них другому, адекватно дифференцировать их (в соответствии с возрастными возможностями). Дети учатся распознавать эмоции как на телесном уровне, так и на символическом (например, в изображении, вычлняя значимые элементы, изменение которых выполняет сигнальную функцию). Как необходимый этап группового обсуждения различных чувств - детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удастся раскрыть в процессе вербального общения.

Упражнения, направленные на коммуникативные навыки, задают особенную атмосферу занятий психолога с детьми, которая облегчает решение познавательных задач, позволяет детям быть открытыми, доверчивыми и бесстрашными в «мире эмоций». Введение «элементарного этикета» должно строиться таким образом, чтобы избежать назидательности и морализаторства. Оно основывается на обсуждении уже имеющихся у детей знаний, на опыте взаимодействия детей друг с другом, с родственниками, незнакомыми взрослыми и т.д. Задача состоит в том, чтобы помочь увидеть детям в социальных нормах проявление взаимного уважения. В этом возрасте особое значение приобретает система отношений «ученик-ученик». Проигрывание этих отношений позволит ребёнку более уверенно шагать по школьной жизни. В формировании коммуникативных навыков необходимо использовать все каналы коммуникации: вербальный, зрительный, тактильный. Формирование социальных навыков и коммуникативных умений необходимо для успешного протекания процесса общения, развития способности ставить общие цели, планировать общую работу, соподчинять и контролировать свои желания, согласовывать свои мнения. В результате работы по данной теме возрастает групповая сплочённость, уменьшается конфликтность детей. Знание социальных норм позволяет детям адекватно строить общение, как со сверстниками, так и с взрослыми.

Итоговое занятие «Психологическое портфолио».

Дети выбирают одну из пройденных тем и демонстрируют уровень сформированности социально-психологического навыка, а также защищают творческий проект «Психологическое портфолио».

Планируемые результаты и способы их проверки

В результате реализации программы предполагается достижение определённого уровня овладения детьми основными жизненными навыками. Дети будут знать специальную терминологию, получат опыт рефлексивного общения, представление о *жизненно важных навыках*: общения и взаимодействия, самооценки и понимания партнера, управления эмоциями и эмоциональными состояниями, адекватного поведения в стрессовых ситуациях, принятия и исполнения и исполнения решений, работы с информацией, творчества, профессионального ориентирования.

К концу учебного года обучения кадеты будут **знать**:

- особенности продуктивного общения;
- основные эмоции и схему анализа своих чувств и переживаний;
- что означает понятия «самооценка», «способности», «темперамент» и «характер»; «творческое мышление», «эмпатия», «профориентация»;
- коллективный и индивидуальный способы решения проблемы;
- расширят кругозор в области профессионально важных качеств.

уметь:

- уметь устанавливать контакт с партнером по общению;
 - отслеживать эмоциональное состояние партнера в процессе общения;
 - воспринимать и анализировать информацию;
 - работать самостоятельно и в коллективе, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - выбирать профессии в соответствии со своими индивидуальными возможностями;
- у них получают развитие общеучебные умения и личностные качества:
- уважение к личности и ее достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
 - умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
 - доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - личностная ответственность за свои дела и поступки;
 - позитивного отношения к труду и готовность к профессиональному самоопределению.

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	90
Дата начала учебного периода	15 сентября
Дата окончания учебного периода	31 мая
Количество разделов	6
Дата начала и окончания 1 раздела	19.09-04.10
Дата начала и окончания 2 раздела	10.10-31.10
Дата начала и окончания 3 раздела	01.11-27.12

Дата начала и окончания 4 раздела	09.01-30.01
Дата начала и окончания 5 раздела	31.01-21.02
Дата начала и окончания 6 раздела	27.02-30.05

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в просторном светлом кабинете психолога. В наличии комплект мебели для детей и педагога.

Если занятия проводятся в обычной классной комнате, то необходимо часть парт сдвинуть к стенам, чтобы образовалось место для посадки «в круг», 4 парты сдвинуть по две так, чтобы образовалось место для работы групп. Для выполнения индивидуальных заданий участники могут выбрать любое удобное им место, в том числе и за партами, сдвинутыми к стенам. Такое расположение мебели дает возможность продуктивно использовать все помещение в процессе занятия. По мере необходимости участники могут свободно перемещаться (со своими стульями), включаясь в различные виды работы.

Также в наличии комплекс методик, интернет ресурсы, ноутбук, проектор.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, педагог-психолог.

Форма аттестации (контроля)

Учебный год завершается творческим отчетом. При этом дети должны представить индивидуальную или коллективную работу портфолио в виде рисунка, коллажа, поделки; продемонстрировать предложенную ситуацию с ее пошаговым выполнением; провести игру или понравившееся упражнение; выполнить письменное задание, в виде анкеты или послания, письма, пройти тестирование по программе.

Оценочные материалы.

Тесты по изучению дополнительной общеобразовательной общеразвивающейся программы «Обучение жизненно важным психологическим навыкам».

№1

1. С помощью чего можно эффективно общаться с окружающими
2. Что можно считать результатом эффективного человеческого общения?
3. Какое существует «золотое правило» общения между людьми?
4. Что такое коллектив?
5. Какие человеческие качества важны в коллективной работе?
6. Назовите самые главные правила общения?
7. Что такое самоанализ действий?
8. Что такое толерантность?
9. Как можно остановить чужую агрессию?
10. Что значит собственное достоинство?
11. Можно ли управлять своими эмоциями?
12. Как правильно заинтересовать человека чем-либо?
13. Как сдержать свой гнев?

14. Назовите способы улучшения настроения и снятия стресса.
15. Как выйти из депрессии?
16. Можно ли отказаться от того, что тебе не нравится делать?
17. Как отказаться от не понравившегося предложения и не обидеть окружающих?

№2

1. С помощью чего можно эффективно общаться с окружающими?
2. Что можно считать результатом эффективного человеческого общения?
3. Какое существует «золотое правило» общения между людьми?
4. Что такое коллектив?
5. Какие человеческие качества важны в коллективной работе?
6. Назовите самые главные правила общения?
7. Как можно остановить чужую агрессию?
8. Что значит собственное достоинство?
9. С помощью чего можно передать эмоции?
10. Существуют ли абсолютно правильные мнения?
11. От чего можно плакать?
12. Кто такой критический мыслитель?
13. Какие качества нужны, чтобы овладеть новыми знаниями?
14. Из каких шагов состоит решение проблемы?
15. Назовите способы улучшения настроения и снятия стресса.
16. Как выйти из депрессии?
17. Можно ли отказаться от того, что тебе не нравится делать?
18. Как отказаться от не понравившегося предложения и не обидеть окружающих?

№3

1. С помощью чего можно эффективно общаться с окружающими?
2. Что можно считать результатом эффективного человеческого общения?
3. Какое существует «золотое правило» общения между людьми?
4. Что такое коллектив?
5. Какие человеческие качества важны в коллективной работе?
6. Назовите самые главные правила общения?
7. Каким образом современный человек может получить новые знания?
8. Какие качества человека эффективны для получения новых знаний?
9. Что такое креативность?
10. Какие человеческие качества креативны?
11. Как можно повысить своё настроение и настроение окружающих?
12. Что такое конфликт?
13. Как правильно разрешать конфликты?
14. Что такое компромисс?
15. Из каких этапов состоит коллективная проектная деятельность?
16. Назовите способы улучшения настроения и снятия стресса.
17. Как выйти из депрессии?
18. Можно ли отказаться от того, что тебе не нравится делать?
19. Как отказаться от не понравившегося предложения и не обидеть окружающих?

Методическое обеспечение

Данная рабочая программа основана на программе Майоровой Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.Ч. «Обучение жизненно важным навыкам» /под ред. Н.П. Майоровой, - СПб: изд-во «Образование-Культура», 2002.

Методическую основу курса составляют следующие методы обучения:

- индивидуальная самостоятельная работа;
- групповая дискуссия;
- беседа;
- анализ конкретных ситуаций;
- создание проблемных ситуаций;
- мини-опрос;
- элементы наблюдения, самонаблюдения;
- ролевые игры;
- тестирование и другие диагностические процедуры;
- элементы социально-психологического тренинга;
- выполнение мини-проекта;
- рефлексивный анализ и самооценка.

Для достижения поставленной цели программы необходимо учитывать некоторые материально-технические аспекты:

Для проведения занятий можно использовать классную комнату, либо часть ее, свободную от парт, чтобы обучающиеся могли работать или единой группой, или в микрогруппах (по 4-5 человек).

Выбор оборудования для занятий зависит от поставленных целей на занятии. В достаточном количестве необходимы: бумага для письма, фломастеры, карточки разных цветов, листы ватмана, скотч, ножницы, клей и т.д.

Для успешной работы по данной программе важна доверительная атмосфера сотрудничества. Оптимальное развитие человека может быть осуществлено в условиях психологической безопасности, доверия. В связи с этим важными представляются следующие моменты: главный результат занятий в том, чтобы вопросы обсуждались открыто в обстановке взаимного уважения; чтобы были выслушаны разные точки зрения; основные задачи педагога –обеспечить содействие развитию индивидуальных способностей обучающихся, создать условия для развития их субъективной активности в деятельности, вести групповую дискуссию, побуждать детей делиться своими знаниями и мыслями, обобщать и комментировать их высказывания; в ситуации отсутствия отметок на занятиях имеет смысл задействовать самооценку обучающихся, взаимную оценку всех участников занятий, оценку группы. Педагог оценивает действия ребенка, а не личность; важная роль на занятиях отведена рефлексии, умению обдумывать собственные действия. Это умение не приходит само по себе, а является результатом целенаправленной работы, которая не только фиксирует достигнутые обучающимися результаты, но и поддерживает в их продвижении вперед.

В наличии технологическая карта занятия, конспекты занятий, типовые диагностические задачи для определения уровня развития универсальных учебных действий.

Принципы курса «Обучение жизненно важным навыкам»:

Принцип освоения навыков в условиях специально организованной социальной деятельности. Этот принцип обеспечивается особой формой организации процесса обучения. Все участники занятий вовлекаются в специально разработанные действия: выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, анализ собственных ощущений и переживаний, сравнение собственного видения ситуации или факта с видением других участников группы. Педагог, ведущий занятия, не является доминирующим источником информации, он почти на равных включен в общую групповую деятельность, которая является для всех участников источником опыта социального взаимодействия. Именно социальный опыт ребенка, преобразуемый им в процессе осмысления собственной деятельности в достоверные знания, становится базой для формирования жизненно важных навыков.

Принцип максимальной активности в процессе обучения. Этот принцип обеспечивается тем, что все занятия курса предусматривают максимальный уровень включенности в деятельность каждого участника. Упражнения и задания, включенные в занятия курса, сконструированы таким образом, что позволяют активно участвовать в их выполнении всем участникам группы одновременно. Принцип активности опирается на известную из области экспериментальной психологии идею о том, что человек усваивает 10 % того, что слышит, 50 % того, что видит, 70 % того, что проговаривает, и 90 % того, что делает сам.

Принцип максимальной достоверности информации. Этот принцип обеспечивается тем, что средством «извлечения» знаний является собственная деятельность участников группы. Предметом изучения, анализа, осмысления становятся чувства, эмоции, состояния, спровоцированные теми или иными специально организованными действиями участников, «здесь и сейчас». Таким образом, предметом обсуждения становятся не абстрактные идеи, а наглядные факты.

Принцип активной исследовательской позиции каждого участника. Этот принцип должен обеспечиваться мастерством и профессионализмом педагога, ведущего занятия. Каждое упражнение и задание должно быть поводом для анализа действий и переживаний участников. Здесь педагог должен занять позицию равенства собственного мнения и мнений участников, предоставляя каждому возможность высказываться, рассуждать, анализировать.

Принцип партнерского общения. Этот принцип тесно связан с принципом активной исследовательской позиции участников. Он также обеспечивается мастерством ведущего. Партнерское общение — это общение, при котором каждый участник группы учитывает интересы, эмоции, чувства, переживания тех, с кем общается. Реализация принципа партнерского общения создает в группе атмосферу открытости, доверия, которая позволяет, не боясь ошибок и насмешек, высказывать свое мнение. Этот принцип является наиболее действенным средством формирования навыков «цивилизованного» поведения у подростков.

Список литературы

- Блейхер В. М., Крук И. В. Толковый словарь психиатрических терминов / Под ред. канд. мед. наук С. Н. Бокова: В 2 т. — Ростов н/Д.: «Феникс», 1996. Т. 2.
- Игры: Сб. / Под ред. В. В. Петрусинского. — М.: Новая школа, 1994.
- Крейли Э. Учимся владеть чувствами. — СПб.: Комплект, 1995.
- Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт СЧ. Обучение жизненно важным навыкам /под ред. Н.П. Майоровой, - СПб: изд-во «Образование-Культура», 2002.*
- Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Педагогика-Пресс, 1996.
- Рогов Е. Настольная книга школьного психолога. — М.: Владос, 1996.
- Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1997.
- Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. 3-е изд., стер. — М.: Генезис, 2001.
- Чистякова М. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1995.
- Для упражнения «Литературный пересказ» использовались отрывки из следующих произведений:
- Волков А. Волшебник Изумрудного города. — М.: Детская литература, 1985.
- Голявкин В. Что на лице написано. — Л.: Детская литература, 1984.
- Кассиль Л. Есть на Волге утес. — М.: Просвещение, 1958.
- Ролинг Дж. К. Гарри Поттер и тайная комната. — М.: РОСМЕН, 2001.
- Ролинг Дж. К. Гарри Поттер и узник Азбакана. — М.: РОСМЕН, 2001.
- Сетон-Томпсон Э. Животные-герои: Сб. — М.: Московский рабочий, 1982.
- Твен М. Принц и нищий. — СПб.: Милета, 1992.

