**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании  методического  объединения  Протокол № 5  31 мая 2022 г. | Согласовано: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_И.И.Пивоварова  «01» июня 2022 г. | Утверждаю:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_И.В. Свалова  приказ № 46  от «01» июня 2022г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

«Обучение жизненным навыкам и приобретение опыта их использования»

Класс: 8

Составитель: Костина У.А.

Педагог-психолог

г. Сухой Лог, 2022

**Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями

Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (5-9 классы), *Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;*

Должностной инструкции педагога-психолога МБОУ-СОШ №31;

Положения о рабочей программе МБОУ-СОШ № 31.

Разработана на основе программы «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы)» под редакцией С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой.

**Актуальность:**

В 13-14 лет ребята попадают в водоворот подросткового кризиса, основной темой которого является появление. За два года острых эмоциональных переживаний, неуверенности, полярных чувств: отчаяния от бессилия (недостаток опыта, неумение адекватно оценивать себя, других, ситуацию в целом) и счастья от всемогущества (растущее чувство «взрослости»), - рождается новая личность. И так важен понимающий взрослый, находящийся рядом, и встречи, в центре внимания которых находятся основные жизненные проблемы подростков этого возраста: сложности при установлении контактов, неуверенность в себе; виртуальный мир с его сложностями и опасностями; основы безопасной жизнедеятельности в городе; проблемы лидерства и изгойства, отношения с взрослыми. Также одной из основных проблем подросткового возраста является проблема профессионального выбора. Современная жизнь такова, что приходится выбирать профессию с 7-8 класса, в 9-ом желательно окончательно определиться, хотя актуальный возраст для серьезного, сознательного профессионального самоопределения – 20 – 25 лет. И поэтому подростку нужна помощь. В данной программе идет знакомство подростка не столько с миром профессий, а с самим собой, своими предпочтениями и ресурсами, возможностями и ограничениями.

**Особенности данной программы**:

- данная программа направлена на создание в образовательном учреждении психологически безопасной среды, в которой подростки могли бы проживать и обсуждать то, что их трогает;

- программа опирается на возрастные особенности подростков, включает темы, которые отвечают их потребностям, помогают решить встающие перед ними задачи;

- кроме тем, направленных на сплочение группы и создание безопасной среды, развитие уверенности и коммуникации, в программу включены темы, на которых обсуждаются возможности и опасности виртуального мира, а также темы, направленные на освоение внешнего мира: правила социального мира, его особенности, успешные стратегии поведения в социуме.

**Цель** – развитие самопознания, коммуникативных навыков, социальной компетенции и профессионального самоопределения.

**Задачи:**

1. Учить осознавать себя и свои чувства, учитывать свои индивидуальные особенности, возможности и предпочтения, замечать другого участника и слушать его, соотносить свои потребности и задачи с потребностями и задачами других людей и группы в целом.

2. Содействовать принятию реального образа «Я», развивать уверенность и умение находить ресурсы («мнимая уверенность» - профилактика употребления ПАВ).

3. Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора.

4. Развивать умение осознавать и исследовать возможности и опасности интернета, формировать приоритетные ценности мира реального (реальные отношения, реальные достижения, реальные переживания).

5. Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями.

6. Учить находить новые способы поведения в контактах со сверстниками и взрослыми, а также разделять ответственность и осознавать собственную часть ответственности в отношениях.

**Участники:** обучающиеся 8 классов.

**Сроки реализации программы:** данная программа составлена на два учебных года, включает 72 тематических занятий по 40 минут (34 занятий - 7 классы, 34 занятий – 8 классы, но в зависимости от динамики группы, некоторые темы могут быть заменены, проработаны на двух занятиях).

**Основные формы занятий:** групповые занятия с элементами тренинга (группа до 22 человек).

**Методы:** игры, упражнения, групповые обсуждения.

**Оборудование и материалы:** класс, стулья, доска, листы А4, карандаши, ручки, компьютер.

**Структура занятий:**

Занятие состоит из нескольких частей:

*Первый круг.* Каждый участник говорит о своем состоянии, своих чувствах, о том, что произошло на прошлой неделе.

*Слово ведущего.* Введение в тему занятия.

*Разминка* (физическая и/или эмоциональная мобилизует внимание, помогает настроится на занятие).

*Основная (рабочая) часть.* На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия, включает тематические игры, упражнения, обсуждения.

*Заключительная часть.* Основная цель этой части занятия – рефлексия важных моментов занятия, возможность сделать выводы, поделиться чувствами, возникшими в ходе занятия.

***Содержание и количество занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.***

**Ожидаемые результаты**:

В результате изучения данного курса у обучающихся повышается уровень коммуникативных навыков, уверенность в себе, снижается уровень тревожности, в том числе по поводу профессионального выбора, а также подростки становятся более компетентными в использовании интернет-ресурсов и поведению в социуме.

***Познавательные УУД:***

- находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию для принятия решения, в том числе о выборе профессионального маршрута

- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)

- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)

***Личностные УУД:***

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

- понимать чувства других людей

- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор, осознанно делать свой профессиональный выбор

- идти на взаимные уступки в разных ситуациях

***Регулятивные УУД:***

- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки

- планировать деятельность в учебной и жизненной ситуациях

- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков, в том числе профессионального выбора

- использовать полученную информацию и отработанные способы

- прогнозировать последствия

***Коммуникативные УУД:***

- уметь взаимодействовать со сверстниками: в паре, малой группе

- формулировать и выражать свое собственное мнение и позицию

- излагать свое собственное мнение и позицию

- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), оказывать поддержку, корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность

- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями

- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

**Диагностика**:

«Незаконченные предложения» (шкалы: отношение к прошлому, отношение к будущему, жизненные цели, отношение к отцу, отношение к матери, отношение к друзьям и знакомым, отношение к своей семьей, отношение к школе, отношение к подчиненным, отношение к товарищам и одноклассникам, страхи и опасения, сознание вины отношение к себе).

**Основные темы программы**

**8 класс:** «Отношения с ровесниками», «Отношения с родителями», «Профориентация».

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы раздела/занятия | Цели | | Наименование форм, упражнений | |
|  | |
| **1** | **Я в группе** | Формирование группового доверия, положительного отношения к тренинговой работе, умения координировать свои действия с другими участниками группы, принятие своих и чужих особенностей | | | |
| 1-2 | Вводное | Знакомство, создание условий для нахождения участниками общего; помощь в отработке навыка строить диалог и ориентация в ценностях группы | | Представление ведущих.  Введение в курс занятий.  Первый круг (знакомство)+ клубок ниток - варианты игр «Связующая нить» (передача клубка по кругу) или «Паутинка» (передача клубка в произвольном порядке).  Правила группы.  Упражнение «Интервью»».  Завершение. | |
| **2.** | **Отношение с ровесниками** | Учиться выстраивать отношения с ровесниками, определять свое место в группе | | | |
| 3-4 | Как мы общаемся? | Начать исследование своего стиля общения, узнать, как влияет на качество и эмоциональный фон общения взаимное расположение собеседников | | | Первый круг.  Слово ведущего.  Игра «Зомби».  Упражнение в парах «Общение с разных позиций».  Упражнение «Рисунок слона».  Игра «Киллер».  Завершение. |
| 5-6 | Как я общаюсь? | Получить обратную связь о себе от других участников | | | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Фотография».  Упражнение «Что обо мне скажут другие».  Социометрия.  Завершение. |
| 7-8 | Структура группы | Познакомиться со структурой группы, проанализировать структуру различных групп и определить свое место в реальной группе | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Социограмма моей группы».  Альтернативный вариант- упражнение «Планеты и орбиты».  Завершение. | | |
| 9-10 | Лидеры и аутсайдеры | Осмыслить роли лидера и аутсайдера, посмотреть на эти роли более широко, познакомиться с понятием групповой иерархии и определить, для чего необходима иерархия в группе | Первый круг.  Слово ведущего.  Обсуждение качеств лидера, в какой области или обстоятельствах каждый мог бы стать лидером?  Обсуждение фильм и книг, в которых описаны яркие образы лидеров.  Игра «Лабиринт».  Обсуждение понятия «аутсайдер».  Обсуждение проблемы «дразнения».  Завершение. | | |
| 11-12 | Королевство | Побывать в разных ролях иерархии, проанализировать, как люди приходят к власти, к лидерству, что помогает и мешает оставаться лидером | Первый круг.  Слово ведущего.  Подведение итогов игры «Киллер».  Игра «невидимка».  Игра «Королевство».  Завершение. | | |
| 13-14 | Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие? | Проанализировать, по каким критериям мы оцениваем других людей, понять, что разные люди по-разному оценивают одного и того же человека, что оценки других людей относительны | Первый круг.  Слово ведущего.  Мозговой штурм «Какие качества необходимы для успешных отношений со сверстниками?».  Заполнение таблицы «Мои качества».  Итоги игры «Невидимка».  Завершение. | | |
| **3.** | **Отношения со взрослыми** | Предоставить подростку возможность реально увидеть себя со стороны и сориентироваться в собственном сложившемся опыте отношений со взрослыми, получить опыт принятия и поддержки и осознать свои реальные потребности в отношениях, постараться найти новые способы поведения в общении со взрослыми людьми, принять собственную часть ответственности в этих отношениях | | | |
| 15-16 | Подросток- инструкция по применению | Создать условия для раскрепощения участников группы, актуализировать тему отношений со взрослыми, прояснить запросы участников в рамках темы | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Обсуждение сложностей общения со взрослыми, в частности, с родителями.  Упражнение «Инструкция о о том, как взрослым нужно относиться к подростку?»  Завершение. | | |
| 17-18 | Конструктивное общение | Помочь участникам понять, чего они ждут от взрослых, в том числе от своих родителей, научить формулировать Я-сообщения в повседневном общении | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Упражнение «Качества родителя».  Сообщение на тему «Техника конструктивных сообщений».  Завершение. | | |
| 19 | Учимся обозначать свои границы для взрослых | Помочь прояснить и сформулировать свои потребности в отношениях со взрослыми, получить опыт отстаивания своих границ и заботы о собственном | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Упражнение «Знакомство с родителями».  Упражнение «В прозрачном шаре».  Завершение. | | |
| 20. | Расстаемся с негативом | Прикоснуться к теме сильных чувств в отношениях со взрослыми, помочь ребятам получить опыт осознания собственных потребностей и научиться выражать негативные чувства конструктивным способом | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Обсуждение способов выражения негативных чувств.  Упражнение «Анонимка».  Завершение. | | |
| 21. | «Идеальный ребенок» | Помочь ребятам осознать собственные потребности в отношениях со взрослыми, приобрести навык обхождения с тревогой в отношениях и опыт получения поддержки от группы, прояснить стереотипы относительно темы «Идеальный ребенок» | Первый круг.  Слово ведущего.  Обсуждение опасений в отношениях со взрослыми и родителями.  Коллаж «Идеальный ребенок».  Завершение. | | |
| 22. | Мой род – моя опора | Дать ребятам возможность проанализировать особенности своей семьи, почувствовать ее ценность, осознать ресурсность отношений в семье, приобрести навык анализа ценности отношений | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Упражнение «Приятные воспоминания о семье».  Упражнение «Остров». | | |
| 4. | **Профориентация** | Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора | | | |
| 23-24. | Я и выбор профессии | Позволить каждому участнику определить свое поле выбора профессии и понять, кто и что находится в зоне профессионального выбора; определить хоны ресурса и зоны фрустрации – кто помогает, а кто мешает при выборе, на кого и на что можно опираться, где еще можно найти поддержку | | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Мой опыт в профориентации».  Завершение. | |
| 25-26. | Мои ресурсы: что я умел и умею | Работа над ресурсами участников, поиск их сильных сторон, определение умений, навыков, поиск скрытых ресурсов | | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Незаконченные предложения.  Упражнение «Линия жизни»+умения, обсуждение.  Завершение. | |
| 27-28. | Я начинаю работать | Продолжить работу с ресурсами, определить умения, с которыми уже можно работать, помочь участникам ощутить самоценность и уверенность в своих силах | | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Кем я хочу быть в данный момент, с моими способностями, возможностями, опытом и умениями?». Обсуждение.  Завершение. | |
| 29-30. | Экспедиция | Позволить участникам в процессе деловой игры опробовать разные профессии, дать ребятам возможность обратную связь о себе в профессии | | Первый круг.  Слово ведущего.  Игра «Экспедиция». Обсуждение.  Завершение. | |
| 31-32. | Хочу и умею (в зависимости от динамики группы, данная тема может быть рассмотрена на 1 или 2 занятиях) | Помощь участникам в определении своих желаний в профессиональной сфере, в работе над соотнесением желаний, умений и возможностей | | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Чего я хочу в своем будущем?» (или упражнение «Круг субличностей»).  Государство «Хочу».  Таблица «Умею-не умею, хочу-не хочу».  Завершение. | |
| 33-34. | Моя профессия (в зависимости от динамики группы, данная тема может быть рассмотрена на 1 или 2 занятиях) | Продолжение работы по соотнесению желаний и умений; предоставление участникам возможности «примерить» на себя выбранную профессию, итоги темы | | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Мои 10 умений и 10 желаний, связанных с профессией».  Упражнение «Какие профессии подходят». Упражнение «Путь к профессии» (или «Шаги к профессии»).  Завершающее действие. | |
| Всего: 34 | | | | | |

**Календарно-тематический план**

**по программе «Обучение жизненным навыкам и приобретение опыта их использования»**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы раздела/занятия | Цели | | | | Наименование форм, упражнений | Дата | | |
|  |  | | |
| **1** | **Я в группе** | Формирование группового доверия, положительного отношения к тренинговой работе, умения координировать свои действия с другими участниками группы, принятие своих и чужих особенностей | | | | | | | |
| 1-2 | Вводное | Знакомство, создание условий для нахождения участниками общего; помощь в отработке навыка строить диалог и ориентация в ценностях группы | | | | Представление ведущих.  Введение в курс занятий.  Первый круг (знакомство)+ клубок ниток - варианты игр «Связующая нить» (передача клубка по кругу) или «Паутинка» (передача клубка в произвольном порядке).  Правила группы.  Упражнение «Интервью»».  Завершение. |  | | |
| **2.** | **Отношение с ровесниками** | Учиться выстраивать отношения с ровесниками, определять свое место в группе | | | | | | | |
| 3-4 | Как мы общаемся? | Начать исследование своего стиля общения, узнать, как влияет на качество и эмоциональный фон общения взаимное расположение собеседников | | Первый круг.  Слово ведущего.  Игра «Зомби».  Упражнение в парах «Общение с разных позиций».  Упражнение «Рисунок слона».  Игра «Киллер».  Завершение. | | | |  | |
| 5-6 | Как я общаюсь? | Получить обратную связь о себе от других участников | | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Фотография».  Упражнение «Что обо мне скажут другие».  Социометрия.  Завершение. | | | |  | |
| 7-8 | Структура группы | Познакомиться со структурой группы, проанализировать структуру различных групп и определить свое место в реальной группе | | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Социограмма моей группы».  Альтернативный вариант- упражнение «Планеты и орбиты».  Завершение. | | | |  | |
| 9-10 | Лидеры и аутсайдеры | Осмыслить роли лидера и аутсайдера, посмотреть на эти роли более широко, познакомиться с понятием групповой иерархии и определить, для чего необходима иерархия в группе | | Первый круг.  Слово ведущего.  Обсуждение качеств лидера, в какой области или обстоятельствах каждый мог бы стать лидером?  Обсуждение фильм и книг, в которых описаны яркие образы лидеров.  Игра «Лабиринт».  Обсуждение понятия «аутсайдер».  Обсуждение проблемы «дразнения».  Завершение. | | | |  | |
| 11-12 | Королевство | Побывать в разных ролях иерархии, проанализировать, как люди приходят к власти, к лидерству, что помогает и мешает оставаться лидером | | Первый круг.  Слово ведущего.  Подведение итогов игры «Киллер».  Игра «невидимка».  Игра «Королевство».  Завершение. | | | |  | |
| 13-14 | Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие? | Проанализировать, по каким критериям мы оцениваем других людей, понять, что разные люди по-разному оценивают одного и того же человека, что оценки других людей относительны | | Первый круг.  Слово ведущего.  Мозговой штурм «Какие качества необходимы для успешных отношений со сверстниками?».  Заполнение таблицы «Мои качества».  Итоги игры «Невидимка».  Завершение. | | | |  | |
| **3.** | **Отношения со взрослыми** | Предоставить подростку возможность реально увидеть себя со стороны и сориентироваться в собственном сложившемся опыте отношений со взрослыми, получить опыт принятия и поддержки и осознать свои реальные потребности в отношениях, постараться найти новые способы поведения в общении со взрослыми людьми, принять собственную часть ответственности в этих отношениях | | | | | | | |
| 15-16 | Подросток- инструкция по применению | Создать условия для раскрепощения участников группы, актуализировать тему отношений со взрослыми, прояснить запросы участников в рамках темы | | | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Обсуждение сложностей общения со взрослыми, в частности, с родителями.  Упражнение «Инструкция о том, как взрослым нужно относиться к подростку?»  Завершение. | | |  | |
| 17-18 | Конструктивное общение | Помочь участникам понять, чего они ждут от взрослых, в том числе от своих родителей, научить формулировать Я-сообщения в повседневном общении | | | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Упражнение «Качества родителя».  Сообщение на тему «Техника конструктивных сообщений».  Завершение. | | |  | |
| 19 | Учимся обозначать свои границы для взрослых | Помочь прояснить и сформулировать свои потребности в отношениях со взрослыми, получить опыт отстаивания своих границ и заботы о собственном | | | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Упражнение «Знакомство с родителями».  Упражнение «В прозрачном шаре».  Завершение. | | |  | |
| 20 | Расстаемся с негативом | Прикоснуться к теме сильных чувств в отношениях со взрослыми, помочь ребятам получить опыт осознания собственных потребностей и научиться выражать негативные чувства конструктивным способом | | | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Обсуждение способов выражения негативных чувств.  Упражнение «Анонимка».  Завершение. | | |  | |
| 21 | «Идеальный ребенок» | Помочь ребятам осознать собственные потребности в отношениях со взрослыми, приобрести навык обхождения с тревогой в отношениях и опыт получения поддержки от группы, прояснить стереотипы относительно темы «Идеальный ребенок» | | | Первый круг.  Слово ведущего.  Обсуждение опасений в отношениях со взрослыми и родителями.  Коллаж «Идеальный ребенок».  Завершение. | | |  | |
| 22 | Мой род – моя опора | Дать ребятам возможность проанализировать особенности своей семьи, почувствовать ее ценность, осознать ресурсность отношений в семье, приобрести навык анализа ценности отношений | | | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Упражнение «Приятные воспоминания о семье».  Упражнение «Остров». | | |  | |
| 4. | **Профориентация** | Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора | | | | | | | |
| 23-24 | Я и выбор профессии | Позволить каждому участнику определить свое поле выбора профессии и понять, кто и что находится в зоне профессионального выбора; определить хоны ресурса и зоны фрустрации – кто помогает, а кто мешает при выборе, на кого и на что можно опираться, где еще можно найти поддержку | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Мой опыт в  профориентации».  Завершение. | | | | | |  |
| 25-26 | Мои ресурсы: что я умел и умею | Работа над ресурсами участников, поиск их сильных сторон, определение умений, навыков, поиск скрытых ресурсов | Первый круг.  Слово ведущего.  Разминка.  Незаконченные предложения.  Упражнение «Линия жизни»+умения, обсуждение.  Завершение. | | | | | |  |
| 27-28 | Я начинаю работать | Продолжить работу с ресурсами, определить умения, с которыми уже можно работать, помочь участникам ощутить самоценность и уверенность в своих силах | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Кем я хочу быть в данный момент, с моими способностями, возможностями, опытом и умениями?». Обсуждение.  Завершение. | | | | | |  |
| 29-30 | Экспедиция | Позволить участникам в процессе деловой игры опробовать разные профессии, дать ребятам возможность обратную связь о себе в профессии | Первый круг.  Слово ведущего.  Игра «Экспедиция». Обсуждение.  Завершение. | | | | | |  |
| 31-32 | Хочу и умею | Помощь участникам в определении своих желаний в профессиональной сфере, в работе над соотнесением желаний, умений и возможностей | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Чего я хочу в своем будущем?» (или упражнение «Круг субличностей»).  Государство «Хочу».  Таблица «Умею-не умею, хочу-не хочу».  Завершение. | | | | | |  |
| 33-34 | Моя профессия | Продолжение работы по соотнесению желаний и умений; предоставление участникам возможности «примерить» на себя выбранную профессию, итоги темы | Первый круг.  Слово ведущего.  Упражнение «Мои 10 умений и 10 желаний, связанных с профессией».  Упражнение «Какие профессии подходят». Упражнение «Путь к профессии» (или «Шаги к профессии»).  Завершающее действие. | | | | | |  |
| Всего: 34 урока | | | | | | | | | |