

Внеурочная деятельность

Направление: социальное

Название курса: Жизненные навыки

## Место курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в учебном плане.

На изучение курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки» в 7 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 35 часов в год).

## Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

Итогом работы по данной Программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе, стремление создавать комфортную благоприятную среду общения в школе; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками. По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Жизненные навыки» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

**Результаты первого уровня** (получение школьниками социально значимых знаний):

- иметь представления о медиации;
- понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы;
- знать стратегии поведения в конфликте;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту.

**Результаты второго уровня** (развитие социально значимых умений, личностных качеств):

- уметь свободно участвовать в дискуссии;
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения.

**Результаты третьего уровня** (зрелый уровень самосовершенствования):

- понимать необходимость и пользу посредничества;
- осознавать самоценность каждого человека и ценность общения;
- проявлять активность в деятельности;
- ставить цели и задачи.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются диагностические методы: опрос, анкетирование, наблюдение, метод экспертных оценок. Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка; повышение уверенности в себе и своих возможностях.

## Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

*Личностными результатами* изучения курса являются:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли посредника;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- умение делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение справляться с трудными ситуациями в общении с людьми;
- формирование установки на бесконфликтное общение;

*Метапредметным результатом* изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- умение высказывать свое мнение;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться с эмоциями;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

*Познавательные УУД:*

- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от психолога;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы, структурировать знания;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- моделирование ситуаций с помощью ведущего;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное нахождение способов решения проблемы;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление анализа сложившейся игровой ситуации;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

### Тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Я в группе	8
2	Психология конфликта	6
3	Медиация	5
4	Такая разная уверенность	5
5	Комфортное общение	11
	Итого	35

## Содержание курса внеурочной деятельности «Жизненные навыки».

### **Раздел I. Я в группе (7 ч)**

На основе общих ценностей, таких как общение, стремление к тому, чтоб все ребята в школе меньше ссорились и умели подружиться, развиваем навыки совместной деятельности. Как условие успешной коммуникации формируем позитивную доверительную атмосферу в группе; отработываем навыки командного взаимодействия, готовности работать вместе.

### **Раздел II. Психология конфликта (6 ч)**

Развитие навыков разрешения конфликтов у подростков. Здесь разбираются возможные конфликтные ситуации, которые могут быть актуальны в жизни участников группы. Вместе ищем стратегии поведения, нужные слова, способы существования в конфликте, закрепляя и отработывая необходимые навыки.

### **Раздел III. Медиация (посредничество) (5 ч)**

В эту тему включены кейсы и упражнения, которые позволяют сформировать навыки эффективного посредничества. Задача этой темы – дать ребятам возможность на своем опыте испытать, как проходят этапы медиации, какие трудности возникают и как с ними справиться. Подростки учатся понимать, кто может быть ответственным за непонимание, возникающее между участниками общения.

### **Раздел IV. Такая разная уверенность (5 ч)**

В этот раздел включены темы, которые помогут подростку более углубленно понять себя, разобраться в самооценке и выработать адекватную самооценку. Подростки научатся управлять своими эмоциями, приобретут навыки самоконтроля, узнают способы снятия нервного напряжения.

### **Раздел V. Комфортное общение (11 ч)**

Ребята получают опыт вербального и невербального взаимодействия, умения активно слушать и слышать собеседника. Развивают лидерские качества, учатся давать толерантную обратную связь. Знакомятся с различными играми и развивают организаторские навыки.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1	2	3	4
<b>Я в группе (8 ч)</b>			
1	Знакомство. У нас есть общие ценности!	1	Игровой практикум
2-3	Работать в команде весело и интересно.	2	Практикум игровой
4	Попробуем договориться?	1	Практикум игровой
5	Какой я изнутри	1	Обсуждение
6	Взрослый разговор	1	Беседа
7	Действуем слаженно	1	Практикум игровой
8	Мы - команда!	1	Практикум игровой
<b>Психология конфликта (6 ч)</b>			
9	Конфликт: сущность, последствия, стадии.	1	Обсуждение ситуаций
10	Типы и модели поведения в конфликте.	1	Практикум
11	Типы и модели поведения в конфликте.	1	Практикум
12	Осторожно, буллинг!	1	Просмотр мультфильма
13	Ассоциация и диссоциация	1	Практикум
14	Разрешение конфликтов.	1	Практикум
<b>Медиация (5 ч)</b>			
15	Кто такой посредник. Кодекс посредника	1	Лекция. Обсуждение.
16	Этапы посредничества (медиации)	1	Практикум
17	Примирительные встречи (групповая работа)	1	Разбор кейсов
18	Примирительные встречи (индивидуальная работа)	1	Тренинг
19	Информационная кампания посредников	1	Практическая работа
<b>Такая разная уверенность (5 ч)</b>			
20	Стресс и способы борьбы с ним. Диагностика устойчивости к стрессу.	1	Тренинговые упражнения. Тестирование.
21	Как преодолеть давление сверстников	1	Тренинг
22	Тренинг уверенного поведения.	1	Тренинг
23	Умение принимать критику. Практическая работа «Вопросы-ответы».	1	Практикум
24	Отстаиваем собственное мнение. Упражнение «Убеди меня».	1	Практикум

Комфортное общение (11 ч)			
25	Как мы общаемся?	1	Обсуждение. Практикум
26	Конструктивное общение	1	Тренинг
27	Как я себя оцениваю?	1	Рефлексия
28	Как оценивают меня другие?	1	Театрализация с обсуждением
29	Принятие, толерантное отношение.	1	Обсуждение ситуаций
30	Лидерские качества	1	Игровой практикум
31	Активное и пассивное слушание	1	Тренинг
32	Игротека-1	1	Игровой практикум
33	Игротека-2	1	Игровой практикум
34	Игротека -3	1	Игровой практикум
35	Багаж посредника	1	Игра по станциям