

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного
образований «Центр для одаренных детей «Поиск»

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом Центра «Поиск»
№ 133 от 25 марта 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

Направление: наука

Возраст обучающихся: 6-13 лет

Объем программы: 360 часов

Срок освоения: от 1 до 9 лет

Форма обучения: очная

Авторы программы: Воробьева Надежда Сергеевна,
руководитель психологической службы ГАОУ ДО
«Центр для одаренных детей «Поиск»
Коротченко Анна Ивановна,
педагог-психолог ГАОУ ДО «Центр для одаренных
детей «Поиск»

Ставрополь, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| СТУПЕНЬ 1.1. «Я ОСОБЕННЫЙ. «НРАВИТСЯ – НЕ НРАВИТСЯ» В МОЕЙ ЖИЗНИ»..... | 9 |
| СТУПЕНЬ 1.2. «ДРУЖБА. Я И ДРУГОЙ»..... | 13 |
| СТУПЕНЬ 2.1. «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ГНЕВ И МОЕ ПОВЕДЕНИЕ»..... | 16 |
| СТУПЕНЬ 2.2. «СТРАХ. СМЕЛОСТЬ. ТОЛЕРАНТНОСТЬ»..... | 20 |
| СТУПЕНЬ 3.1. «ЦЕННОСТИ. ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ»..... | 23 |
| СТУПЕНЬ 3.2. «ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ. МОЁ ДОСТОЯНИЕ»..... | 27 |
| СТУПЕНЬ 4.1. «СОБСТВЕННОСТЬ: Я И МОЁ. ПЕЧАЛЬНАЯ СТОРОНА ЖИЗНИ»..... | 30 |
| СТУПЕНЬ 4.2. «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ. МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ»..... | 34 |
| СТУПЕНЬ 5.1. «КОНКУРЕНЦИЯ ИЛИ СОТРУДНИЧЕСТВО»..... | 37 |
| СТУПЕНЬ 5.2. «ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ»..... | 41 |
| СТУПЕНЬ 6.1. «Я – ВЗРОСЛЫЙ»..... | 44 |
| СТУПЕНЬ 6.2. «НАШИ ЧУВСТВА. НАШИ РЕСУРСЫ»..... | 48 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 51 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Жизненные навыки» задумана как сквозной курс, рассчитанный на обучение детей начальной школы. Теоретической основой программы является работа с эмоциональным интеллектом – это способность понимать и усваивать знания о чувствах и с помощью чувств. Это означает, что под руководством психолога дети 6-13 лет в течение всего курса, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Содержанием Программы стали не высшие психологические функции и не учебные умения, а чувства, потребности, переживания и пристрастия, - то есть субъективный мир человеческой души.

Метод, применяемый для получения знаний в этой области, - это самопознание, проживание изучаемых феноменов душевной жизни.

Вид программы – модульная.

Программа представляет собой совокупность 6 самостоятельных логически завершенных курсов, которые реализуются в очной форме.

| № | Название курса | Класс обучающегося |
|----|---|--------------------|
| 1 | Ступень 1. 1. Я особенный. «Нравится – не нравится» в моей жизни. | 1 класс |
| 2 | Ступень 1. 2. Дружба. Я и другой. | 1 класс |
| 3 | Ступень 2.1. Ответственность. Гнев и мое поведение. | 2 - 3 класс |
| 4 | Ступень 2.2. Страх. Смелость. Толерантность. | 2 - 3 класс |
| 5 | Ступень 3.1. Ценности. Отношения с другими. | 3 - 4 класс |
| 6 | Ступень 3.2. Отношения с собой. Моё достояние. | 3 - 4 класс |
| 7 | Ступень 4.1. Собственность: я и моё. Печальная сторона жизни. | 4 - 5 класс |
| 8 | Ступень 4.2. Взаимодействие. Мальчики и девочки. | 4 - 5 класс |
| 9 | Ступень 5.1. Конкуренция или сотрудничество. | 5 - 6 класс |
| 10 | Ступень 5. Проблемы подростковой толерантности. | 5 - 6 класс |
| 11 | Ступень 6.1. Я взрослый. | 5 - 8 класс |
| 12 | Ступень 6.2. Наши чувства. Наши ресурсы | 5 - 8 класс |

Направленность программы

Основная направленность программы – социально-педагогическая.

По данным американских исследователей субъективно оцениваемая успешность человека в жизни зависит от образования и развития рационального интеллекта только на 20%, а от развития эмоционального – на 80%. В тоже время, в содержании современного образования до сих пор существует определенный дисбаланс между развитием рационального и эмоционального интеллекта, последнему уделяется недостаточное внимание.

Поэтому учащиеся изучают психологические особенности своей личности, межличностные взаимоотношения. Происходит формирование личности как член коллектива, а в будущем как члена общества. Развивается социальное самоопределение учащихся и их социальная инициатива.

Образовательная программа данной направленности охватывает широкий возрастной диапазон и многофункциональна по своему назначению.

Актуальность

Эмоциональный интеллект учеников, их социальная компетентность не являются объектами направленного развития в рамках школьного обучения, так как традиционно считается, что место этим проблемам – в семейном воспитании. В стабильном обществе социальные и жизненные навыки естественным образом транслируются ребёнку семьёй или формируются в процессе наблюдения за поведением взрослых. В эпоху социальных перемен, когда традиционные формы социальной интеграции более не являются успешными, а ценности «родительского» поколения подвергаются ревизии самими взрослыми, родители и педагоги сталкиваются с трудностями в стандартных воспитательных ситуациях.

Такие критерии развития личности, как личностная целостность, самостоятельность и достоинство, нельзя направленно формировать. Эти человеческие качества появляются сами собой вследствие успешного решения личностью определённых жизненных задач. Программа «Жизненные навыки» интересна уже тем, что создает условия для формирования жизненных задач возраста, знакомит с ними детей и родителей, предлагает обсудить решение той или иной задачи, и, наконец, предполагает наиболее адекватные способы решения.

Педагогическая целесообразность программы

Программа помогает научиться уважать того, кто не похож на тебя; ставить перед собой цели; понимать, чего ты на самом деле хочешь; справляться с «ударами» судьбы; завязывать и поддерживать теплые

отношения с людьми; понимать глубинные причины недовольства жизнью; принимать решения и воплощать их в поступках – все эти задачи требуют развитого эмоционального интеллекта.

Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что она учит управлять своей жизнью, управлять эмоциями и чувствами и быть с ними в контакте. Это одна из самых важных задач нашего общества.

Цели программы

- развивать эмоциональный интеллект;
- исследовать логику чувств и довериться тому, что они говорят;
- развивать чувствительность, чтобы найти ответ на вопрос «что мне нужно сделать в этой ситуации, чтобы было «правильно»;
- формировать жизненные навыки, помогающие решать жизненные задачи.

Задачи программы

1. Обучающие:

- обучение логике чувств, умению оценивать объём усилий, необходимых для выполнения задачи, технологии самооценки в соответствии с числом усилий, а не с оценкой извне;
- обучение поведению при столкновении со сложной и новой задачей;
- обучение новым коммуникативным отношениям.

2. Воспитывающие:

- формирование определенного мировоззрения, противодействующего терроризму и экстремизму, связанного с устоями и обычаями, национальными и культурными традициями, историей региона, межнациональной и межрелигиозной толерантностью;
- формирование чувствительности, искренности и честности в отношениях;
- воспитание бережного и заботливого отношения к чувствам других;
- формирование желания принимать вызов ситуации с решимостью и мужеством, чтобы концепция «не буду даже пробовать, все равно не получится» сменилась на здоровую «жажду подвига»;
- формирование реалистичной оценки себя;
- воспитание активной жизненной позиции, полезной обществу.

3. Развивающие:

– развитие навыков рефлексии; навыков управления собственным миром чувств; возрастных жизненных навыков.

Отличительные особенности программы

Программа представляет собой совокупность самостоятельных, логически завершенных модулей и не требует обучения на всех курсах, представленных учебным планом.

Содержание программы предполагает на протяжении всех занятий систематически следовать логике чувств, а также использовать эту логику как основу для выбора тем и навыков в соответствии с возрастом детей.

Категория обучающихся

Программа предназначена для учащихся, желающих развить свои социальные навыки и личностные качества, освоить жизненные задачи каждой возрастной группы.

Возраст обучающихся: 6 - 13 лет.

Наполняемость группы: 12 человек.

Состав групп: разновозрастной (разница не более 1 года).

Условия приема учащихся

Обучение платное (на договорной основе). На программу зачисляются желающие, предварительно прошедшие психологическую входную диагностику, при наличии свободных мест.

Срок реализации программы

Программа пролонгированная, для освоения всего курса отводится 7 лет.

Продолжительность отдельного курса составляет от 2-х недель до 1 учебного года (в зависимости от курса).

Форма реализации программы – очная, программа реализуется в течение учебного года или каникулярного интенсива и предполагает групповой режим занятий.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Методы обучения:

- 1) по способу организации занятий – словесные, наглядные, практические;
- 2) по уровню деятельности обучающихся – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские.
- 3) основной метод – феноменологический и рефлексия.

Типы занятий: комбинированные, теоретические, практические.

Режим занятий

Один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и 5 раз в неделю в период летнего интенсива. Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Ожидаемые результаты

Основным результатом является приобретенные в ходе обучения и практически реализованные жизненные навыки хорошо адаптированного поведения психически здорового ребёнка:

1. Навыки, позволяющие участвовать в совместной кооперативной деятельности, в коммуникациях со взрослыми и сверстниками: умение слушать, задавать вопрос, следовать инструкции, дискутировать, присоединяться к группе, выразить свои теплые чувства другому, просить и предложить помощь, проявлять заботу о другом, соблюдать правила, осознавать свои чувства, справляться со своими эмоциями, говорить спасибо, делиться.

2. 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 предвидеть последствия своих решений, умение извиняться, справляться с агрессией, отвечать, когда тебя дразнят, провоцируют, реагировать конструктивно на критику.

3. Навыки обращения с «вызовом ситуации», умение находить правильное решение, признавать свои ошибки, отличать фантазии от реальности в пугающих ситуациях.

Обязательные результаты изучения программы приведены в разделе «Содержание курса».

Рубрика «Знать/понимать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится учащимися. Выпускники должны понимать смысл изучаемых понятий, принципов и закономерностей.

Рубрика «Уметь» включает требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе творческой: создавать объекты, оперировать

ими, оценивать параметры процессов, приводить примеры практического использования полученных знаний, осуществлять самостоятельный поиск учебной информации.

Способы определения результативности

Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, активности обучающихся на занятиях, мониторинг.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации отдельного курса программы подводятся в форме рефлексии.

Документальной формой подтверждения итогов реализации отдельного курса программы является документ об обучении «Сертификат» (без оценки) установленного Центром «Поиск» образца.

СТУПЕНЬ 1.1. «Я ОСОБЕННЫЙ. «НРАВИТСЯ – НЕ НРАВИТСЯ» В МОЕЙ ЖИЗНИ»

Цели курса:

- развитие эмоционального интеллекта;
- воспитание интереса к психологическим знаниям, стремления использовать практические знания в повседневной жизни.

Задачи курса:

- освоение жизненных задач 1 класса;
- формирование безопасной среды для самораскрытия;
- развитие логики чувств;
- формирование позитивного отношения к разным особенностям других людей;
- развитие уровня осознанности;
- знакомство с понятием «истинные ценности»;
- воспитание уважительного отношения к времени;
- развитие умений аргументировано отстаивать суждение, оценивать и принимать суждения других.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Я особенный. «Нравится – не нравится» в моей жизни»

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|---|--|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| | Тема 1. Я - особенный. | 4 | 14 | 18 |
| | Тема 2. «Нравится – не нравится» в моей жизни. | 2 | 16 | 18 |
| | Итого | 6 | 30 | 36 |

Содержание курса «Я особенный. «Нравится – не нравится» в моей жизни»

Учащиеся должны знать:

- жизненные правила, правила группы;
- что происходит, когда нарушаются правила;
- что такое чувства;
- как управлять своим эмоциональным состоянием;
- жизненные ценности: я – особенный, нравится – не нравится, время;
- разные способы выхода из трудных ситуаций.

Учащиеся должны уметь:

- устанавливать групповые правила;
- уважительно относиться к своему и чужому чувственному миру;
- распознавать основные чувства и делиться ими разными способами;
- делиться своими представлениями о себе и принимать различия между людьми;
- заботиться о том, что тебе нравится и находить на это время;
- знакомиться.

Тема 1. Я – особенный.

Теория. Правила группы, для чего они необходимы. Техника знакомства. Чувства. Ресурсы чувств. Способы передачи чувств. Тело. Взаимосвязь чувств и тела. Ценности. Толерантность.

Практика. Принятие правил. Распознавание и осознание основных чувств. Способность делиться своими чувствами – важная часть человеческих отношений и самоуважения. Презентация себя и своей жизни. Осознание разности и сходства с другими.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. «Нравится – не нравится» каждый день.

Теория. «Нравится», как ценность моей жизни. Время, как ценность моей жизни. Соответствие субъективного времени объективному. Пунктуальность. Ценности. Связь между ценностями и временем, ценностями и чувствами. Чувства гнева. Агрессивное поведение. Способы контроля над своим агрессивным поведением. Способы совладения гневом.

Практика. Забота о том, что нравится делать. Поиск времени каждый день на то, что не нравится делать. Осознание важности времени. Способы поиска «нравиться» в том, что делать необходимо. Обсуждение опыта привнесения переживания «нравиться» в будничные дни. Тренировка в распознавании чувства гнева, степени собственной рассерженности. Отработка способов справляться с гневом. Способность делиться чувствами.

Содержание курса «Я особенный. «Нравится – не нравится» в моей жизни»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--|--|---|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Я - особенный. | Беседа. Упражнения. Рефлексия. | Мягкие игрушки – по числу детей в группе; плакат с изображением различных чувств, например, «Галерея эмоций» или вырезанные из детских журналов герои мультфильмов с эмоциональными лицами. Плакат с правилами группы. Материал для создания коллажа. Стандартный набор для рисования. | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. «Нравится – не нравится» в моей жизни. | Коллаж, рефлексия. Групповая дискуссия, сюжетно-ролевая игра, рефлексия. | Одна большая игрушка для «обнимания». Краски, цветные мелки или цветные карандаши пастельных тонов, чтобы дети могла рисовать оттенки чувств; бумага для рисования. Рабочая тетрадь, листы с циферблатом. Фломастеры, карандаши или мелки. Большой мягкий конструктор, ткани разного размера, веревка, резиновые коврики. | Магнитофон | Рефлексия |

СТУПЕНЬ 1.2. «ДРУЖБА. Я И ДРУГОЙ»

Цели курса:

- развитие эмоционального интеллекта детей;
- постижение логики человеческих чувств и обучение жизненным навыкам.

Задачи курса:

- дать возможность обучающимся пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения учащимися нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и шесть раз в неделю во время летнего интенсива.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Дружба. Я и другой»

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|----|--|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Тема 1. Дружба. | 2 | 10 | 12 |
| 2. | Тема 2. Я и другой. Мир начинается с меня. | 2 | 10 | 12 |
| | Итого | 4 | 20 | 24 |

Содержание курса «Дружба. Я и другой»

Учащиеся должны знать:

- Что такое толерантность;
- способы взаимоотношений в дружбе.

Учащиеся должны уметь:

- понимать, какое поведение разрушает дружбу;

- справляться с давлением группы и отвечать на провокации;
- осознать о важности в дружбе вовремя просить прощения;
- помогать и принимать помощь;
- просить других о помощи и благодарить за неё.

Тема 1. Дружба.

Теория. Дружба. Друзья. Одиночество. Отверженность. Разница «побывать одному» и «быть одиноким». Друзьями в жизни могут быть разные люди. Поведение, разрушающее дружбу. Что мешает и что помогает дружбе. Как просить прощение, что делать с неловкостью. Что значит оказывать помощь.

Практика. Дискуссия о дружбе и друзьях. Обучение навыку присоединению к группе. Поиск способов изменить ситуацию в дружбе, которая не нравится. Умение справляться с давлением группы. Умение справляться со своими эмоциями. Умение отвечать на провокации. Ролевые игры «Реагирование на дразнилки». Освоение шагов извинения. Предложение помощи другу. Просьбы о помощи.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. Я и другой. Мир начинается с меня.

Теория. Толерантность. Другой – не значит плохой. Толерантность. Непринятие. Трансформация отношения. Внутреннее сходство людей. Кто такой миротворец. Качества миротворца. Мирные отношения. Интеграция черт сходства и различия между людьми.

Практика. Приобретение опыта восприятия инакости другого, «человека, который отличается от меня», осознать свое отношение к нему. Опыт сопереживания человеку, оказавшемуся в ситуации неприятия. Чувство общности с членами своей группы. Дискуссия «Какими качествами и навыками должен обладать истинный миротворец». Дискуссия «Что бывает, когда люди не знают, как устанавливать мир». Разнообразие и сходство не противоречат друг другу.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение курса «Дружба. Я и другой»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---|--|--|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Дружба. | Беседа. Упражнения, рефлексия. Творческий совместный проект. | Плакат с правилами группы, 4 ватмана, фломастеры, клубок ниток, веревка 1,5 м, листы А4, конфеты, шляпа с листками бумаги, на которой написаны имена группы, 1 яблоко на 2 –х детей, обувные коробки, мелки. Мультфильм «Цветик - семицветик». Кассета с тихой и спокойной музыкой | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. Я и другой. Мир начинается с меня. | Дискуссия, рефлексия. Упражнения, рефлексия. | Карандаши, фломастеры, мелки, лепестки ромашки разного цвета (6-7 цветов), мяч, листы А4, фломастеры, доска и маркер, лист ватмана, покрывало мира, набор материала для создания очередного фрагмента покрывала Мира, картинки с изображением символов мира (голубь, японский журавлик, пальмовая ветвь, олимпийские кольца), набор рисования по ткани. Видеофрагмент из мультфильма «Тарзан». | Магнитофон | Рефлексия |

СТУПЕНЬ 2.1. «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ГНЕВ И МОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Цели курса:

- получить учащимся представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках;
- конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми.

Задачи курса:

- актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека;
- ознакомить детей с понятием «качества людей»;
- помочь учащимся исследовать свои качества, изучить свои особенности;
- помочь детям осознать наличие у себя разнообразных положительных качеств;
- учить детей находить положительные качества во всех людях.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Ответственность. Гнев и мое поведение»

Вариант 1 (стандартный)

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|----|-------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Тема 1. Ответственность. | 3 | 15 | 18 |
| 2. | Тема 2. Гнев – это нормально. | 3 | 15 | 18 |
| | Итого | 6 | 30 | 36 |

Вариант 2 (ускоренный)

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|----|-------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Тема 1. Ответственность. | 2 | 10 | 12 |
| 2. | Тема 2. Гнев – это нормально. | 2 | 10 | 12 |
| | Итого | 4 | 20 | 24 |

Содержание курса «Ответственность. Гнев и мое поведение»

Учащиеся должны знать:

- что такое жизненные правила, правила группы и что происходит, когда ты их нарушаешь;
- почему чувство гнева – это нормально;
- три вида ответственности: я, другие, школа;
- причины, по которым дети дразнят друг друга;
- отличия между реальным страхом и фантазиями;
- как нарушаются «границы другого»;
- как проявлять уважение.

Учащиеся должны уметь:

- устанавливать групповые правила;
- уважительно относиться к своему и чужому чувственному миру;
- распознавать разный уровень интенсивности гнева и использовать способы управления гневом;
- использовать способы достойного поведения в ситуациях, когда дразнят;
- использовать способы преодоления страха;
- состояние вражды трансформировать в состояния примирения, терпимости.

Формы занятий, используемые при изучении данного курса: групповая работа.

Тема 1. Ответственность.

Теория. Правила группы, для чего они необходимы. Правила знакомства. Ответственность. Три вида ответственности: я, другие, школа.

Что такое «могу» и «делаю». Зачем нужна ответственность. Способы выполнения сложных поручений (планирование деятельности). Ответственность взрослых и детей. Ответственность за свой выбор.

Практика. Принятие правил группового взаимодействия. Дискуссия по предложенной теме. Осознание опыта ответственного человека. Разбиение сложной задачи на более простые выполняемые шаги.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. Гнев - это нормально.

Теория. Гнев – одно из чувств, присущих человеку. Гнев имеет право на существование. Способы выражения гнева. Виды и сила гнева. Причины, по которым дети дразнятся.

Практика. Значение гнева для человека. Испытание чувства гнева через использование различных репрезентативных систем (тактильной, зрительной, двигательной). Актуализация опыта детей, связанного с проявлением гнева. Оценка силы собственного гнева. Поиск выхода из ситуаций, вызывающих гнев. Управление гневом. Актуализация опыта детей, связанная с ситуациями «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят». Психологические средства дистанцирования.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение курса «Ответственность. Гнев и мое поведение»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|-------------------------------|---|--|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Ответственность. | Беседа. | Листы А4, фломастеры, карандаши, маленький мяч, листы ватмана, маркеры, плакат «Три вида ответственности», буханка черного хлеба, нож, разделочная доска, соль, салфетки, небольшие камни, шоколадные медали. Текст сказки «Свет волшебной Луны». Текст «История про Таню», | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. Гнев – это нормально. | Упражнения, групповая дискуссия, рефлексия. | Листы ватмана, небольшие игрушки, кусочки разных тканей, мелки, мяч, надувные шарики, листы А4, фломастеры, прозрачные стаканы, кувшин с водой, поднос, сухая тряпка, маркер, корзина с секретами, чемоданчик с красным полотенцем, рисунки гнева, пустой надувной шарик, мешочек гнева, подушки, старые газеты. Рассказ А. Раскина «Как папу обижали девочки». Фрагмент из фильма «Капитан Крюк», текст рассказа А. Ракина «Как папу девочки обижали». | Магнитофон | Рефлексия |

СТУПЕНЬ 2.2. «СТРАХ. СМЕЛОСТЬ. ТОЛЕРАНТНОСТЬ»

Цели курса:

- развитие эмоционального интеллекта;
- решение личностных задач данного возраста.

Задачи курса:

- научить неагрессивным способам поведения;
- развить опыт взаимоподдержки участниками группы;
- формировать сплоченность в детском коллективе;
- получить опыт уважительного отношения к собственным и чужим границам.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и шесть раз в неделю во время летнего интенсива.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Страх. Смелость. Толерантность»

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|----|---|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Тема 1. Страшно-не страшно или путешествие в неведомое. | 2 | 10 | 12 |
| 2. | Тема 2. Толерантность. | 2 | 10 | 12 |
| | Итого | 4 | 20 | 24 |

Содержание курса «Страх. Смелость. Толерантность»

Учащиеся должны знать:

- о пользе и вреде страха;
- способы преодоления страхов;
- критерии толерантных отношений.

Учащиеся должны уметь:

- оказывать поддержку друг другу;
- преодолевать страшные фантазии;

- использовать способы преодоления страха;
- уважать чужие границы.

Формы занятий, используемые при изучении данного курса:
групповая работа.

Тема 1. Страшно - не страшно или путешествие в неведомое.

Теория. Чувство страха. Для чего нужен страх. Способы преодоления страха. Когда и какой страх бывает полезен. Фантазия и реальность. Школьные страхи.

Практика. Ощущение безопасности и поддержки на занятиях. Страх испытывают все люди. Знакомство детей с их собственными страхами. Анализ своего «страшного» опыта. Коллективное переживание и взаимная поддержка. Опыт совместного переживания страшной фантазии. Активная позиция по отношению к собственным страхам. Подготовка к путешествию в «страшное». Способы поведения в пугающих ситуациях. Способы уменьшения страха. Анализ сложных эмоциональных ситуаций.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. Толерантность.

Теория. Толерантность. Психологические границы. Критерии толерантных отношений.

Практика. Границы своего пространства. Границы чужих пространств. Нарушение границ. Уважения чужих «границ». Переживание состояния вражды, примирения, терпимости. Общие ценности, объединяющие всех людей. Стремление быть частью какого-то объединения, общности людей.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение курса «Страх. Смелость. Толерантность»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---|---|--|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Страшно - не страшно или путешествие в неведомое. | Беседа, сюжетно - ролевая игра, рефлексия. | Диск со спокойной музыкой. Диск с записями специфических звуков. Мяч, покрывало, подушки, ширмы, мягкие игрушки, фломастеры, листы А4, страшные маски, ткани, газеты, скотч, клей, ножницы, подушки, батаки, палочки, украшения, ленты, конверты, корзина с грузом, мелки, маскарадная одежда, обереги, клад, черная ткань. Текст рассказа Н.Носова «Живая шляпа». | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. Толерантность. | Беседа, сюжетно - ролевая игра, рефлексия | Веревка 1,5 м, лист А3, мелки для рисования, мяч, покрывало мира, рабочие тетради, цветные карандаши. | Магнитофон | Рефлексия |

СТУПЕНЬ 3.1. «ЦЕННОСТИ. ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ»

Цель курса: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи курса:

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека;
- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- формировать терпимость к мнению собеседника;
- корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и шесть раз в неделю во время летнего интенсива.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Ценности. Отношения с другими»

Вариант 1 (стандартный)

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|----|---|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Тема 1. Отношения с другими. | 3 | 15 | 18 |
| 2. | Тема 2. Отношения с собой. Мое достояние. | 3 | 15 | 18 |
| | Итого | 6 | 30 | 36 |

Вариант 2 (ускоренный)

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|----|---|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Тема 1. Отношения с другими. | 2 | 10 | 12 |
| 2. | Тема 2. Отношения с собой. Мое достояние. | 2 | 10 | 12 |
| | Итого | 4 | 20 | 24 |

Содержание курса «Ценности. Отношения с другими»

Учащиеся должны знать:

- особенности человеческих качеств (лень, ложь, отзывчивость);
- способы разрешения конфликтных ситуаций;
- свою долю ответственности за свои поступки;
- свои собственные возможности и способности;
- что такое дружба, сотрудничество, взаимопонимание, фантазия, ложь;
- семейные ценности;
- социальные роли ученика, учителя, родителя

Учащиеся должны уметь:

- доброжелательно эмоционально-нравственно отзываться на чувства других людей,;
- договариваться со сверстниками о совместной деятельности;
- обсуждать конфликтные ситуации и находить из них выход;
- адекватно оценивать свои эмоциональные реакции;
- проявлять чувства эмпатии, уважения к окружающим людям;
- определять и формулировать цель в своей деятельности;
- делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- контролировать свои поступки;
- владеть своей речью, эмоциями.

Тема 1. Отношения с другими.

Теория. Отношения. Что я знаю о другом человеке. Отношения, которые мне нравятся. Идеальные отношения. Эмпатия. Такие разные отношения. Взаимодействие. Доверие.

Практика. Каждый человек включен в систему отношений, может активно действовать внутри нее и исследовать ее. Отношения могут нравиться или не нравиться. Ценности в отношениях. Ответственность каждого за то, что происходит в отношениях. Позиция другого человека. Распознавание отношений. Реальные отношения в группе в этот момент времени. Разный опыт взаимодействия с людьми. Интересы, потребности, желания другого человека. Умение договариваться, учитывая интересы других людей. Проживание конфликтной ситуации в безопасном пространстве. Децентрация, выход в метапозицию в конфликтной ситуации. Распознавание интересов других сторон конфликта.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. Отношения с собой. Мое достояние.

Теория. Достояние. Мой стиль. Я глазами других. Индивидуальный стиль. Уважение к чужому достоянию. Самое ценное.

Практика. Что важно для каждого из детей, чего они хотят. Разные ситуации – разные роли. Представление об индивидуальном стиле. Способы осознания своей индивидуальности. Возможность посмотреть на себя глазами других. Уважение к чужому достоянию.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение программы курса «Ценности. Отношения с другими»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---|---|--|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Отношения с другими. | Упражнения, эксперимент, рефлексия, беседа, исследование, групповая дискуссия, сюжетно-ролевая игра | Фломастеры, мелки, рабочая тетрадь, клубок ниток, бумага, веревки по 2 м, листы ватмана, открытки. Карточки с вопросами. Карточки с ролями | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. Отношения с собой. Мое достояние. | | Рабочая тетрадь, листы ватмана, бумага для рисования, фломастеры, мелки разноцветные ручки. | Магнитофон | Рефлексия |

Ступень 3.2. «ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ. МОЁ ДОСТОЯНИЕ»

Цели курса:

– формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи курса:

- осознанно заботиться о теле;
- уважительно относиться к своему и чужому телу;
- .поддержать желание делать добрые поступки.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и шесть раз в неделю во время летнего интенсива.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Отношения с собой. Моё достояние»

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|----|---|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Тема 1. Дом моей души: забота о теле – забота о себе. | 2 | 10 | 18 |
| 2. | Тема 2. Праздники: ценности и радости. | 2 | 10 | 18 |
| | Итого | 4 | 20 | 24 |

Содержание курса «Отношения с собой. Моё достояние»

Учащиеся должны знать:

- как заботиться о теле;
- глубинную ценность праздников, как жизненную ценность;
- как улучшать отношения, решать конфликты, достигать дружелюбия и справедливости;
- способы самоподдержки и дружеского отношения к себе самому.

Учащиеся должны уметь:

- устанавливать групповые правила;
- уважительно относиться к своему и чужому телу;
- самостоятельно организовывать праздники и приносить через них пользу другим;
- использовать способы достойного поведения в конфликтных ситуациях;
- совершать добрые поступки.

Форма занятий: групповая работа.

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

Теория. Групповые правила. Тело – это ценность. Руки. Движение. Важность заботы о здоровье. Связь между здоровьем тела и здоровьем духа. Болевой порог. Схема человеческого тела.

Практика. Какой я? Принятие правила группового взаимодействия; дать учащимся возможность вновь почувствовать себя в атмосфере принятия и понимания. Своё видение тела через создание тела фантастического существа. Тревоги, связанные с телом. Ценность прикосновений и рук в нашей жизни. Изучение своей руки и руки другого человека. Разные прикосновения. Децентрация через выполнение роли «слепой человек». Развитие милосердия и толерантности. Многообразие движений. Удовольствие от движений. Развитие своей спортивной формы и хорошего самочувствия. Чувство боли. Создание портрета в полный рост.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. Праздники: ценности и радости.

Теория. Что такое праздник. Как сделать праздник. Способы создания праздника и подарков. Искусство делать подарки.

Практика. Помочь увидеть, что ощущение праздника и представления о празднике могут различаться у детей и взрослых, а также у разных детей между собой. Научить отличать праздничное настроение от любого другого. Праздник, праздничное настроение может возникнуть и при не праздничных обстоятельствах. Создание праздника самому себе. Ожидание праздника. Ценность праздника, его отличие от будней. Ритуалы празднования – уважение к ценностям других. Организация и проведение праздника.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение «Отношения с собой. Моё достоиние»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---|---|--|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Дом моей души: забота о теле – забота о себе. | Беседа. Упражнения. Рефлексия. Психогимнастика. Сюжетно-ролевая игра. | Карточки с правилами, свеча, спички, ватман, фломастеры, мяч, вата, ватные палочки, спички, тряпочки, нитки, веревочка, пластилин, скотч, ножницы, бумага, мишура, листы А4, карандаши, фломастеры, мелки, мягкие игрушки, тетрадь. Диск с музыкой. Репродукции с изображениями прекрасных человеческих тел, картинки с изображением разных видов заботы о теле. | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. Праздники: ценности и радости. | Беседа. Упражнения. Рефлексия. Психогимнастика. Сюжетно-ролевая игра. | Листы ватмана, фломастеры, мелки, цветная бумага для заметок, ножницы, скотч, цветная бумага, шляпа, карточки, картон, спичечные коробки, листы А4, клей, маркер, тетрадь, карандаши, мяч. Картинки с изображением пейзажей, людей, животных, птиц, растений, праздников разных народов. 2 веревки по 1,5, клей, скотч, ножницы. | Магнитофон | Рефлексия |

СТУПЕНЬ 4.1. «СОБСТВЕННОСТЬ: Я И МОЁ. ПЕЧАЛЬНАЯ СТОРОНА ЖИЗНИ»

Цели курса:

- сформировать позитивное отношение к себе и учебному процессу;
- получить опыт уважительного отношения к границам другого.

Задачи курса:

- развить способности к эмпатии, сопереживанию;
- научить проявлять уважение к мужскому и женскому миру;
- показать разнообразие нематериальной собственности и ее ценность.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и шесть раз в неделю во время летнего интенсива.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Собственность: я и моё. Печальная сторона жизни»

Вариант 1 (стандартный)

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|----|----------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Тема 1. Собственность: я и моё. | 3 | 15 | 18 |
| 2. | Тема 2. Печальная сторона жизни. | 3 | 15 | 18 |
| | Итого | 6 | 30 | 36 |

Вариант 2 (ускоренный)

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|----|----------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Тема 1. Собственность: я и моё. | 2 | 10 | 12 |
| 2. | Тема 2. Печальная сторона жизни. | 2 | 10 | 12 |

| | | | | |
|--|-------|---|----|----|
| | Итого | 4 | 20 | 24 |
|--|-------|---|----|----|

Содержание курса «Ценности. Отношения с другими»

Учащиеся должны знать:

- для чего нужны вещи;
- как цивилизованно обращаться с вещами;
- как заботиться о себе и стать себе другом;
- как проявлять уважение к мужскому миру (признак женской мудрости);
- как проявлять уважение к женскому миру (признак мужской силы).

Учащиеся должны уметь:

- устанавливать групповые правила;
- уважительно относиться к вещам другого человека;
- ценить вещи из прошлого, которые хранят особые воспоминания;
- печалиться, как возможность прислушаться к себе;
- проявлять уважение к миру женщин и миру мужчин;
- как ухаживать, чтобы человек чувствовал себя дорогим и ценным.

Формы занятий: групповая.

Тема 1. Собственность: я и моё.

Теория. Групповые правила. Я и моё. Собственность. Моя собственность. Моё – чужое-общее. Моя и чужая территории. Собственность – это не только вещи, деньги и пространство. Вещи в моей жизни.

Практика. Принятие правил. Разнообразие проблем, связанных с собственностью, неоднозначность этой темы. Работа с понятиями «Моё», «Чужое». Моё отношение к собственным и чужим вещам. Разница между своим, чужим и общим. Работа с понятиями «Моё», «Чужое», «Общее». Умение договариваться об общих интересах на общей территории. Уважение к другому человеку – сохранение дистанции в общем пространстве. В разных обстоятельствах одни и те же вещи могут оказаться бесценными или совсем ненужными. Сущность вещи, ее истинная ценность. Разнообразие нематериальной собственности и ее ценность.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. Печальная сторона жизни.

Теория. Работа с понятием «чувство печали». Печаль и радость. Цвет печали. Как расстаются люди. Лес печали. Грусть. Памятные вещи.

Практика. Проживание чувства печали. Опыт проживания потери. Позитивный опыт переживания сложных жизненных ситуаций. Осознание смысла печали и ее ценность: пока мы грустим о том, что для нас дорого, оно живет в нашем сердце и остается с нами. Социально-культурные формы обхождения с ценным прошлым.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение курса «Ценности. Отношения с другими»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|----------------------------------|---|---|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Собственность: я и моё. | Беседа. Упражнения. Групповая дискуссия. Рефлексия. Сюжетно-ролевая игра. | Рабочая тетрадь, листы, мелки, фломастеры, личные вещи, карточки с вопросами, ручки, ручка с пером, мелкие игрушки, пластилин, клей, карандаши, веревки разной длины по количеству детей, бумага белая и цветная бумага, ножницы, природный материал, листы ватмана, кисти разной толщины, акварель, гуашь, палитры. Плакат с написанными фразами. Роман Д. Дефо «Робинзон Крузо». Диски с печальной, спокойной музыкой. | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. Печальная сторона жизни. | Беседа. Упражнения. Групповая дискуссия. Рефлексия. Сюжетно-ролевая игра | Акварель, бумага, кисточки разной толщины, банка с водой, карточки с названием положительных качеств детей, коробка для карточек, камешки, ракушки, открытки, другие символы печали, ножницы, клей, скотч, листы картона, вещи из прошлого, листы А4, фломастеры, мелки. Рабочая тетрадь. Журналы, открытки, фото. Диски с грустной мелодией и спокойной музыкой. | Магнитофон | Рефлексия |

СТУПЕНЬ 4.2. «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ. МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ»

Цели курса:

- сформировать позитивное отношение к себе представителям противоположного пола;
- получить опыт уважительного отношения к границам другого мира.

Задачи курса:

- проследить возрастные изменения мальчиков и девочек;
- расширить представления о мужском и женском мире.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и шесть раз в неделю во время летнего интенсива.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Взаимодействие. Мальчики и девочки»

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|---|----------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Тема 1. Мальчики и девочки | 2 | 22 | 24 |
| | Итого | 2 | 22 | 24 |

Содержание курса «Взаимодействие. Мальчики и девочки»

Учащиеся должны знать:

- позитивный ресурс идеального образа;
- особенности возрастных изменений у мальчиков и девочек;
- темы, которые волнуют представителей противоположного пола.

Учащиеся должны уметь:

- формулировать свои ожидания от процесса взросления;
- отличать реальность от вымысла в отношениях между полами;
- проявлять уважительное отношение к противоположному полу

Тема 1. Мальчики и девочки.

Теория. Идеальный мужской образ. Идеальный женский образ. Герои и идеалы. Мальчики и девочки: как мы растем. Мальчики и девочки: два мира. Я – девочка. Я – мальчик. Наши различия: правда и стереотипы. Мы – стилисты. Настоящий мужчина и Прекрасная дама.

Практика. Актуализация представлений учащихся об идеальном мужском и идеальном женском образе. Образы героев. Возрастные изменения мальчиков и девочек. Активизация представлений о собственном мире. Знакомство с противоположным миром. Формирование уважительного отношения к противоположному полу. Более детальное изучение себя, как представителя того или иного пола. Организация обратной связи с представителями противоположного пола. Расширение представлений о мужском и женском мире. Стереотипы мужского и женского поведения. Формирование собственных взглядов на гендерные отношения. Опыт создания женского и мужского образов. Опыт идеализированных форм общения между мальчиком и девочкой. Профилактика неадекватного поведения мальчиков и девочек по отношению друг к другу через обучение формулированию «трудных вопросов» и ответов на них. Опыт цивилизованного общения в вопросах пола и разделения сфер интимности (вопрос обсуждается только письменно, только с близким другом, в небольшой компании или в группе).

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение курса «Взаимодействие. Мальчики и девочки»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|----------------------------|---|--|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Мальчики и девочки | Беседа. Психогимнастика, групповая дискуссия. Сюжетно – ролевая игра. Упражнения. | Листы ватмана, листы А4, ткани, фломастеры, мелки, покрывала, ручки, подушки, ножницы, скотч, мешочек, мелкие предметы, шляпа, стикеры. «Почтовый» ящик. Таблички: «Младенцы», «Дети», «Подростки», «Взрослые», «Старики». Предметы мира мальчиков и мира девочек. Рабочая тетрадь. Плакат с утверждениями. Вещи из дома детей. | Магнитофон | Рефлексия |

СТУПЕНЬ 5.1. «КОНКУРЕНЦИЯ ИЛИ СОТРУДНИЧЕСТВО»

Цели курса:

Развитие у младших подростков социально значимого комплекса жизненно важных навыков:

- формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, закономерным следствием чего становится противостояние вредным привычкам;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.

Задачи курса:

- научить осознавать и выражать свои чувства;
- познакомить учащихся с понятием «ценности»; показать связь между ценностями и временем, ценностями и тем фактом, что жизнь наполнена чувствами;
- научить распознавать возникновение чувства гнева по телесным признакам;
- научить чувствовать степень собственной рассерженности и в зависимости от этого выбирать те или иные способы совладания с гневом;
- научить правильно представлять себя в процессе знакомства; помочь детям понять, почему иногда, даже если мы все делаем правильно, с нами не хотят знакомиться; отработать следующие навыки: «Умение знакомиться», «Умение начать разговор», «Умение закончить разговор», «Умение присоединиться к группе», «Умение реагировать на неудачу», «Умение принять отказ»;
- помочь научиться просить других о помощи и благодарить за помощь; дать им возможность попрактиковаться в том, чтобы приносить пользу группе; отработать навыки: «Умение предложить помощь другу», «Умение просить о помощи».

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и шесть раз в неделю во время летнего интенсива.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Конкуренция или сотрудничество»

Вариант 1 (Стандартный)

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Тема 1. Конкуренция или сотрудничество. | 4 | 12 | 16 |
| | Тема 2. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. | 4 | 12 | 16 |
| Итого | | 8 | 24 | 32 |

Вариант 2 (Ускоренный)

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Тема 1. Конкуренция или сотрудничество. | 3 | 9 | 12 |
| | Тема 2. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. | 3 | 9 | 12 |
| Итого | | 6 | 18 | 24 |

Содержание курса «Конкуренция или сотрудничество»

Учащиеся должны знать:

- причины и стратегии поведения в конфликте;
- положительные и отрицательные стороны конфликта;
- о потребности в признании уникальности и принадлежности каждого человека.

Учащиеся должны уметь:

- сотрудничать в малых и больших группах;
- сохранять отношения в конфликтных ситуациях;
- снимать напряжение, формировать безопасную атмосферу;
- определять собственную уникальность.

Тема 1. Конкуренция или сотрудничество.

Теория. Конфликт. Причины конфликта. Эмоции, чувства. Стратегии поведения в конфликте. Понятие сотрудничества. Вербальное и невербальное общение. Стилль поведения в конфликте. Конфликты проходят, отношения остаются. Доверие-недоверие.

Практика. Осознание наличия положительных и отрицательных сторон конфликта. Обращение к собственному опыту конфликтного взаимодействия. Понимание и анализ своего эмоционального состояния в конфликте. Снятие напряжения, формирование безопасной атмосферы. Опыт взаимодействия в конфликтной ситуации. Тренировка конструктивного поведения в конфликте. Представление об особенностях собственного поведения в конфликтных ситуациях. Различные стили поведения в специально созданной небольшой актуальной конфликтной ситуации. Приёмы обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. «Другие». Проблемы подростковой толерантности.

Теория. Уникальность. Другие люди в нашей жизни. «Странные» люди. Чувства, инаковость. Правила и нормы. Ярлыки, стереотипы, предрассудки. Жизнь в мире различий.

Практика. Сходство и различия участников группы. Помощь в осознании собственной уникальности и уникальности других. Наличие стереотипов в восприятии других людей. Чувства, возникающие при встрече с непохожими людьми. Возможность сосуществования различных мнений. Ценность собственного мнения, отличного от других. Выявление стереотипов группы. Осознание предрассудков.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение курса «Конкуренция или сотрудничество»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--|---|---|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Конкуренция или сотрудничество. | Беседа. Упражнения. Рефлексия. Психогимнастика. Сюжетно-ролевая игра. | Листы А4, фломастеры, ручки, карандаши, бланки, парные фигурки, шишки, камешки, 2 коробки, корзины, краски, кубики, повязки на глаза, планшеты. Карточки с названием чувств, карточки для игры «Башня», карточки с ситуациями, карточки с лабиринтами 2 видов. | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. «Другие». Проблемы подростковой толерантности. | Беседа. Упражнения. Рефлексия. Психогимнастика. Сюжетно-ролевая игра. | Листы А4, карандаши, ручки, фломастеры, стикеры, шляпа, маркеры. Таблички «+», «-», стикеры «зануда», «ленивый», «лидер». Карточки с описанием ситуаций. Вырезки из журналов, | Магнитофон | Рефлексия |

СТУПЕНЬ 5.2. «ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ»

Цели курса:

- развитие эмоционального интеллекта у подростков;
- формирование эффективных навыков общения.

Задачи курса:

- научить распознавать ощущения и чувства, как сигнал потребностей;
- обеспечить опыт обретения своего места в группе;
- познакомить со стратегиями и навыками разрешения конфликтов.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и шесть раз в неделю во время летнего интенсива.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса
«Проблемы подростковой толерантности»

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|---|----------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Тема 1. Я – ты – группа | 2 | 12 | 14 |
| 2 | Тема 2. Учимся общаться | 2 | 12 | 14 |
| | Итого | 4 | 24 | 28 |

Содержание курса «Проблемы подростковой толерантности»

Учащиеся должны знать:

- разные позиции в общении;
- новые навыки общения;
- как отстаивать свои границы;
- стратегии и навыки разрешения конфликтов;
- как проявлять уважение к «своему» миру и миру «других».

Учащиеся должны уметь:

- принимать правила;

- выбирать стратегию решения конфликта;
- находить свое место в группе;
- видеть цель, которую в конфликте преследует другой человек;
- быть среди «других» и подпускать других к «своим».

Форма занятия: групповая работа.

Тема 1. Я – ты – группа.

Теория. Наши чувства. Распознавание чувств и их ценности в нашей жизни. Говорим о своих чувствах Мое тело. Личное пространство. Ввести понятие «личное пространство», «психологическое пространство».

Практика. Сходство и различия участников группы. Знакомство с самим собой и своими особенностями. Телесное распознавание чувств, знакомство с собой и другими через чувственный мир. Практикуемся в распознавании чувств и чувств других людей. Рассмотреть разные области своего тела, осознать телесные проблемы и ресурсы своего тела. Исследовать свое личное пространство, защищать свои границы. Коллаж: Исследование своего внутреннего мира, презентация себя, получить обратную связь от группы.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. Учимся общаться.

Теория. Доверие. Я и ТЫ – действуем вместе. Вербальная и невербальная информация Доверие и взаимодействие в группе. Говорим «Нет!». Границы свои и другого человека.

Практика. Формирование группового доверия, развитие самооценки. Опыт доверия партнеру. Взаимодействие в группе. Общение без слов. Развитие невербальных и вербальных навыков. Групповая сплочённость, взаимопомощь. Предоставление места другому члену группы и отстаивание своего места. Проявление своей уникальности. Освоение различных стратегий взаимодействия. Опыт активного слушания. Охрана своих границ, видение и проявление уважения к чужим границам.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение курса «Проблемы подростковой толерантности»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|-------------------------|---|--|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Я – ты – группа | Беседа. Упражнения. Рефлексия. Психогимнастика. Сюжетно-ролевая игра. | Свеча, спички, лист ватмана, колокольчик, фотографии, скотч, листы бумаги А3 и А4, карандаши, мелки, фломастеры, веревки разных размеров, природный материал, различные предметы, мелкие игрушки, ножницы, клей. Карточки с названием чувств, пиктограммы. 5-7 различных репродукций. Фотографии с изображением различных эмоций людей. Схема «Как сказать о своих чувствах». Старые журналы. | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. Учимся общаться | Беседа. Упражнения. Рефлексия. Психогимнастика. Сюжетно-ролевая игра. | Схема «Как искажается информация». Веревка, ключи, платки, стикеры с именами героев сказок, листы с заданием, листы А4, карандаши, маркеры, одеяло, покрывала, ткани. Картинки из журналов. Таблички «ДА», «Нет». | Магнитофон | Рефлексия |

СТУПЕНЬ 6.1. «Я – ВЗРОСЛЫЙ»

Цели курса:

- развитие эмоционального интеллекта;
- осознание себя в мире взрослых и сверстников.

Задачи курса:

- создать в рамках Центра психологически безопасное место, где чувства и потребности учащегося будут иметь первостепенное значение;
- дать возможность обучающимся пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить подростков позитивно воспринимать сверстников и самих себя;
- создать возможность получения нетравматического опыта самопознания и познакомить учащихся с законами логики чувств и навыка, развивающими эмоциональный интеллект;
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и шесть раз в неделю во время летнего интенсива.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Я – взрослый»

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|----------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Тема 1. Мои друзья. | 2 | 12 | 14 |
| 2 | Тема 2. Я – взрослый. | 2 | 12 | 14 |
| Итого | | 4 | 24 | 28 |

Содержание курса «Я – взрослый»

Данная ступень предлагает занять исследовательскую позицию в отношении дружбы, отсутствия друзей, одиночества, обиды, отношений в «треугольнике». Поискать баланс в теме «взрослый мир», «наши сильные чувства». Познакомиться с собой поближе: какие у меня особенности, к чему я способен.

Учащиеся должны знать:

- ресурсы одиночества;
- навыки реагирования в «треугольных» отношениях;
- особенности мира взрослых;
- какие чувства мы переживаем и как их безопасно выражать;
- свои особенности, чтобы в сложные жизненные ситуации на них опереться.

Учащиеся должны уметь:

- принимать правила;
- осознать себя в мире взрослых;
- обходиться со своими чувствами, выражать безопасным образом, говорить о них другому человеку;
- познакомиться со своим уникальным внутренним миром.

Тема 1. Мои друзья.

Теория. Свобода. Границы в отношениях. Отношения в паре. Понимание друг друга. Активное слушание. Третий – лишний? Обида. Ресурсы обиды. Я один, но не одинок. Ресурс одиночества. Доверие-недоверие.

Практика. Получение нового эмоционального опыта, связанного с отношениями. Актуализация важности понимания и взаимопонимания в отношениях. Активное слушание. Опыт присоединения к группе. Анализ имеющегося опыта выстраивания отношений в группе. Анализ эмоционального опыта, связанного с обидой, обсуждение сложных ситуаций, получение поддержки участников группы. Анализ ценности отношений. Анализ эмоционального опыта одиночества, своего отношения к одиночеству. Формирование границ в отношениях. Анализ имеющегося и приобретение нового опыта доверия.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. Я – взрослый.

Теория. Взрослость. Мой взрослый мир. Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых. Я в ответе за свое будущее. Ответственность. Выбор. Принятие решений командой.

Практика. Актуализация представлений подростка о мире взрослых людей. Анализ степени собственной «взрослости». Разница между

ощущением собственной взрослости и её реализацией в жизни. Роли взрослого человека. Опыт отношений с деньгами. Желаемое будущее и пути его достижения. Анализ собственного стиля принятия решений.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение курса «Я – взрослый»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|-----------------------|---|---|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Мои друзья. | Беседа. Упражнения. Рефлексия. Психогимнастика. Сюжетно-ролевая игра. | Свеча, спички, листы А3, А4 и цветной бумаги, фломастеры, ручки, карандаши, веревки, газеты, журналы, камни, клей, ножницы, краски, шляпа. Бланки ответов. Готовые тексты для анализа. | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. Я – взрослый. | Беседа. Упражнения. Рефлексия. Психогимнастика. Сюжетно-ролевая игра. | Листы А3 и А4, карандаши, ручки, фломастеры, клей, ножницы, имитация денег, ненужные журналы, образцы визиток, плотная бумага, покрывало, кубики, ткани. Материал для создания мира взрослых, подростков и детей. Текст притчи, текст рассказа. Коллаж «Мир взрослого» | Магнитофон | Рефлексия |

СТУПЕНЬ 6.2. «НАШИ ЧУВСТВА. НАШИ РЕСУРСЫ»

Цели курса:

- развитие эмоционального интеллекта;
- глубокое исследование эмоциональной жизни подростка.

Задачи курса:

- осознание ресурса чувств;
- закрепить способы безопасной разрядки агрессии;
- помочь сформировать позитивный образ себя.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа в учебном году и шесть раз в неделю во время летнего интенсива.

Форма проведения итогов: рефлексия.

Учебно-тематический план курса «Наши чувства. Наши ресурсы»

Вариант 1 (стандартный)

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|-------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Тема 1. Наши сильные чувства. | 2 | 12 | 14 |
| 2 | Тема 2. Кто Я? | 2 | 12 | 14 |
| Итого | | 4 | 24 | 28 |

Вариант 2 (ускоренный)

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|-------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Тема 1. Наши сильные чувства. | 2 | 10 | 12 |
| 2 | Тема 2. Кто Я? | 2 | 10 | 12 |
| Итого | | 4 | 20 | 24 |

Содержание курса «Наши чувства. Наши ресурсы»

Учащиеся должны знать:

- ресурс «негативных» чувств;
- способы безопасной разрядки агрессии;
- способы работы с печалью.

Учащиеся должны уметь:

- экологично размещать свои чувства;
- проявлять агрессию без разрушения отношений;
- регулировать свое поведение.

Тема 1. Наши сильные чувства.

Теория. Чувства. Способы выражения чувств. Тревога. Ресурсы тревоги. Страх. Печаль. Ресурсы печали. Радость. Ценность радости.

Практика. Собственный мир чувств. Выражение своих чувств. Глубокое исследование своей эмоциональной жизни. Обращение к личному опыту выражения чувств, обмен этим опытом. Способы безопасной «разрядки» агрессии. Снижение эмоционального напряжения, связанного с тревожными ситуациями в жизни подростков. Анализ психологической природы страха. Актуализация опыта проживания печали. Способы работы с чувством печали. Регуляция поведения. Способы выражения чувств.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 2. Кто Я?

Теория. Характер. Черты характера. Чувства. Поступки. Какой я? Я настоящий. Я идеальный. Я глазами других. Мое имя и мой характер. Мои ресурсы. Метафора моего характера.

Практика. Особенности своей личности, собственный внутренний мир. Самопознание. Формирование образа «Я». Внутренний мир другого человека. Работа с образом «Я» в метафорической форме. Обращение к себе. Обратная связь с собой и с другими людьми. Наличие ресурса в «негативных» чертах своего характера.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Методическое обеспечение курса «Наши чувства. Наши ресурсы»

| Раздел, тема | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал. | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|-------------------------------|---|--|-----------------------|-------------------------|
| Тема 1. Наши сильные чувства. | Беседа. Упражнения. Рефлексия. Психогимнастика. Сюжетно-ролевая игра. | Планшеты, листы А4, ручки, фломастеры, карандаши, коробка, воздушные шары, старые вещи, открытки, картинки, краски, мелки. Детские песенки, спокойная музыка. Карточки с названием чувств, страшилки, список способов работы с тревогой. | Магнитофон | Рефлексия |
| Тема 2. Кто Я? | Беседа. Упражнения. Рефлексия. Психогимнастика. Сюжетно-ролевая игра. | Анкеты, список качеств, бланк теста, текст психологических портретов на каждого участника. Ручка, листы А4, карандаши, заготовка денег, корзина, материал для коллажа, мелкие предметы, разного качества бумага, для «черновиков», для «чистовиков», ножницы, цветная бумага. | Магнитофон | Рефлексия |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, использованной при написании программ

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ / Хранитель, 2008.
2. Гоулман Д., Бояцис Р., МакКи Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управление людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2007.
3. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). М., 2010.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? М.: Генезис, 2010.

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Бренифье Оскар: Что такое я? М.: [Клевер Медиа Групп](#), 2013 г.
2. Бренифье О. Трудные вопросы детей о людях и отношениях. М.: [Клевер Медиа Групп](#), 2015 г.
3. Бренифье О. Говорим с детьми о жизни и свободе. М.: [Клевер Медиа Групп](#), 2015 г.
4. Зотов А. Мальчишкам о девочках. М.: [Ранок](#), 2012 г.
5. Кедрова Н. Азбука Эмоций. – Ростов-на-Дону.: [Феникс-Премьер](#), 2015г.
6. Мэтьюз Э. Останови их! [ЭКСМО](#), 2013 г.
7. Филоненко Е. Тайное общество победителей Страх: три истории с хорошим концом. Ростов-на-Дону.: [Феникс-Премьер](#), 2015 г.

Список литературы, рекомендованной родителям

1. Млодик И. Метаморфозы родительской любви. М.: Генезис, 2013 г.
2. Кузнецов Ю., Велькович Л. Сотрудничество вместо принуждения. Доверять или проверять. С-П. Весь, 2014
3. Кузнецов, Велькович: Секреты поведения детей. [Весь](#), 2012 г.
4. Панзарин С. Ваш подросток от 11-14: О том, что творится у него внутри и почему он такой снаружи. М.: АСТ, 2008.
5. Субботина Е. Взрослые ответы на детские вопросы. [Феникс](#), 2011