МБОУ «Балахтинская средняя школа № 1

имени Героя Советского Союза Ф.Л. Каткова.

**Программа коррекционного курса**

**«Развитие эмоционально-волевой сферы.**

**Жизненные навыки»**

**Педагога-психолога: Неделькиной М.Н.**

**пгт. Балахта, 2023 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Цель курса -** помощь детям в решении жизненных задач их возраста: развитие эмоционального интеллекта учащихся; обучение умениям, которые характеризуют компетентное социальное поведение человека определенного возраста.

**Задачи курса:**

- дать возможность ребенку пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого и научить его позитивно воспринимать самого себя;

- создать возможность получения школьником нетравматического опыта самопознания и познакомить его с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект;

- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

- обсуждение ценностей и принципов, лежащих в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи;

- научить ребенка делать выбор в сторону наиболее адекватного способа решения жизненных задач.

- учить ребенка видеть разные стратегии поведения в конфликтах и выбирать свои;

- научить отстаивать свои границы, находить свое место в группе, распознавать, в каких случаях нарушаются их права;

**Характеристика коррекционного курса**

Программа «Жизненные навыки» – сквозной курс, рассчитанный на обучение детей с первого по четвертый класс. Программа разработана творческим коллективом научно-методического центра «Генезис» под руководством С.В. Кривцовой как поддерживающая и обучающая программа по психологии для учащихся. Фактически уроки психологии в начальной школе являются первой ступенью систематической работы по предупреждению противоправного и асоциального поведения. Они призваны развить эмоциональный интеллект детей, помочь им в решении жизненно-важных вопросов.

**Целевая аудитория:**

- дети, чья самооценка занижена, дети со страхом неудачи;

- застенчивые, агрессивные, тревожные дети;

- дети, чьи родители оказывают им мало поддержки;

- дети, которые плохо адаптируются к коммуникативной стороне школьной жизни.

- дети других национальностей;

- дети не похожие на других по комплекции или манере вести себя

**Описание места коррекционного курса в учебном плане**

В учебном плане данный курс является элементом «Коррекционно-развивающей области» и проводится во внеурочное время. Занятия проводятся 1 раза в неделю в подгрупповой форме. Общее количество часов за учебный год: 1класс -33ч, 2-4класс -34ч. Продолжительность занятия – 30-40 минут

**Планируемые результаты освоения коррекционного курса**

* Гармонизация эмоционально-волевой и личностной сферы;
* Стабилизация самооценки;
* Развитие самосознания;
* Развитие самоконтроля, произвольной регуляции, рефлексии поведения;
* Развитие эмоционального интеллекта;
* Развитие социальных чувств и качеств;
* Обучение социальным навыкам: выражения чувств, активного слушания, уважения к другому, принятия, оказания поддержки, противостояния влиянию, реагирования на критику;
* Улучшение дисциплины и внимания;
* Развитие познавательных процессов.

**1 класс**

*Регулятивные УУД:*

* овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
* извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
* учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
* строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

* уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
* учиться исследовать свои качества и свои особенности
* учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
* учиться наблюдать
* моделировать ситуацию с помощью учителя

*Коммуникативные УУД:*

* учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
* учиться работать в паре и в группе
* выполнять различные роли
* слушать и понимать речь других ребят
* осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

**2 класс**

*Регулятивные УУД:*

* учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и

одноклассников

* учиться прогнозировать последствия своих поступков
* определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
* учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
* строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

* находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок. фото)
* делать выводы в результате совместной работы в группе
* учиться графически оформлять изучаемый материал
* моделировать различные ситуации
* усваивать разные способы запоминания информации

*Коммуникативные УУД:*

* учиться позитивно проявлять себя в общении
* учиться договариваться и приходить к общему решению
* учиться понимать эмоции и поступки других людей
* овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

**3 - 4 класс**

*Регулятивные УУД:*

* осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
* извлекать необходимую информацию из текста
* определять и формулировать цель в совместной работе
* учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
* осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
* реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
* планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
* соотносить результат с целью и оценивать его.

*Познавательные УУД:*

* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
* наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
* обогатить представление о собственных возможностях и способностях
* учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
* оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
* учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
* находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
* адекватно воспринимать оценку учителя

*Коммуникативные УУД:*

* ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
* учиться контролировать свою речь и поступки
* учиться толерантному отношению к другому мнению
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении
* осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
* формулировать своё собственное мнение и позицию
* учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

**СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

На протяжении всех четырех лет, переплетаясь, звучит несколько основных тем:

* *Принятие себя,* теплые чувства и уважительное внимание к Собственному Я. Кто я и что отличает меня от других, что для меня важно? Эта тема ведет к формированию сильного Я, хорошему пониманию Собственного и готовности к внутреннему диалогу, дружественному отношению к себе самому.
* *Мир людей:* праздники и ответственность, чувства, хорошее и плохое, ценное и не ценное, радостное, пугающее, вызывающее гнев. Эти темы позволяют лучше ориентироваться в мире человеческих проблем, в том числе собственных чувств. Позволяет эмоционально чувствовать и яснее понимать мир.
* *Мы: я и другие.* Как жить с людьми? Как быть другом, как вести себя в конфликте? Эти темы ведут к пониманию ценности отношений в жизни человека, учат ухаживать за отношениями и получать от них больше радости.
* *Уважение к другим.* Способность видеть то, что нас отличает друг от

друга, уважать эти отличия и принимать других как других. Эта тема не о любви и дружбе, а о разрешении другим быть другими, об уважении непонятного и признании права на инаковость,*—* все эти способности у взрослого человека могут быть названы диалогическими установками личности.

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | | Количество часов | дата | | Направления деятельности обучающихся | Корректировка программы |
| план | факт |
| **1** | Диагностика | |  |  |  |  |  |
| **Я- особенный** | | | | | | | |
| **2** | Знакомство. | |  |  |  | Осознают собственную уникальность. Учатся принимать свои особенности.  Выполняют упражнения способствующие формированию адекватной самооценки, повышению уверенности в себе. Учатся обращать  внимание на свои чувства и опираться на них. |  |
| **3** | Что такое «чувства» | |  |  |  |  |
| **4** | Делимся чувствами | |  |  |  |  |
| **5** | Делимся чувствами | |  |  |  |  |
| **6** | Я такой разный | |  |  |  |  |
| **7** | Я такой разный | |  |  |  |  |
| **8** | Я – особенный | |  |  |  |  |
| **«Нравится, не нравится каждый день»** | | | | | | | |
| **9** | Что мне нравится | |  |  |  | 1. Определяют что детям нравится делать? Осознают свои предпочтения. Сравнивают понятия 2. «нравится» и «надо». Осознают важность того, что нужно делать не только то, что нравится но, что делать необходимо. Знакомятся с понятием « Ценности»   Учатся способам выражать свои чувства без причинения вреда себе и другим.  Учатся признавать свои ценности и находить время для того, что нравится.  Учатся находить нравится в том, что делать нужно. |  |
| **10** | Какое бывает время (на то, что мне нравится) | |  |  |  |  |
| **11** | Время – пространство для встреч | |  |  |  |  |
| **12** | Ценности | |  |  |  |  |
| **13** | Что мне не нравится | |  |  |  |  |
| **14** | Что мне не нравится | |  |  |  |  |
| **15** | Нравится – не нравится | |  |  |  |  |
| **16** | Нравится – не нравится | |  |  |  |  |
| **«Дружба»** | | | | | | | |
| **17** | О дружбе и друзьях | |  |  |  | Тренируют навыки знакомства, вхождения в группу.  Учатся оказывать и принимать помощь. Делают выводы о том, что:  -Что мешает дружбе? -Что делать, когда дразнят?  Определяют ценность дружеских отношений.  Учатся прекращать отношения, которые не устраивают. |  |
| **18** | О дружбе и друзьях | |  |  |  |  |
| **19** | Такие разные друзья | |  |  |  |  |
| **20** | Знакомство | |  |  |  |  |
| **21** | Знакомство | |  |  |  |  |
| **22** | Что мешает дружбе | |  |  |  |  |
| **23** | Что мешает дружбе | |  |  |  |  |
| **24** | Просим прощения | |  |  |  |  |
| **25** | Помогаем сами и принимаем помощь | |  |  |  |  |
| **26** | Я – член команды | |  |  |  |  |
| **27** | Прощальное | |  |  |  |  |
| **«Я и другой. Мир начинается с меня»** | | | | | | | |
| **28** | | Я и Другой, не похожий на меня |  |  |  | Учатся принимать того, кто не похож на меня.  Учатся признавать свою уникальность и уникальность другого.   1. Знакомятся с понятием «Толерантность» |  |
| **29** | | Другой не значит плохой |  |  |  |  |
| **30** | | Мы похожи! |  |  |  |  |
| **31** | | Мы - миротворцы |  |  |  |  |
| **32** | | Мы разные, - и это здорово! |  |  |  |  |
| **33** | | Диагностика |  |  |  |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направление деятельности | Количество часов | дата | |  | Корректировка программы |
| план | факт |  |
| **1** | Диагностика |  |  |  |  |  |
| **2** | **Вводное занятие.** Мы снова вместе! |  |  |  |  |  |
| **«Ответственность»** | | | |
| **3** | « Могу» и «делаю». |  |  |  | Знакомятся с понятием «Ответственность». Знакомятся с видами ответственности. Приходят к выводу зачем нужна ответственность, что за свой выбор нужно нести ответственность. Выполняют упражнения: «Вместе мы можем больше, чем каждый по отдельности». |  |
| **4** | Зачем нужна ответственность? |  |  |  |  |
| **5** | Ответственность: шаг за шагом. |  |  |  |  |
| **6** | Ответственность в школе. |  |  |  |  |
| **7** | Я в ответе за свой выбор. |  |  |  |  |
| **8** | Делаем выбор |  |  |  |  |
| **9** | Как мы сами изменили жизнь вокруг. |  |  |  |  |
| **« Гнев – это нормально»** | | | |
| **10** | Гнев – одно из наших чувств. |  |  |  | Знакомятся с определением понятия отрицательных эмоциональных переживаний.  Выполняют упражнения направленные на развитие способности отличать отрицательные эмоции от положительных. Учатся осознанию своих эмоций, обогащение адекватными способами выражения своего настроения. Учатся самоконтролю и закрепление этих навыков. |  |
| **11** | Мой гнев |  |  |  |  |
| **12** | Сколько у меня гнева? |  |  |  |  |
| **13** | Когда дразнят. |  |  |  |  |
| **14** | Почему люди дразнятся? |  |  |  |  |
| **15** | Чтобы не обидеться. |  |  |  |  |
| **16** | Мы – укротители гнева. |  |  |  |  |
| **«Страшно – не страшно»** | | | | | | |
| **17** | Безопасное место. |  |  |  | Знакомятся с определениями понятий «страх», «тревога», «одиночество». Выполняют упражнения направленные на преодоление страхов, в обретении уверенности в себе, в понимании того, что вера в себя необходима для развития человека. Обучение самоконтролю и закрепление этих навыков |  |
| **18** | Путешествие в страшную сказку. |  |  |  |  |
| **19** | Будем бояться вместе. |  |  |  |  |
| **20** | Для чего нужен страх? |  |  |  |  |
| **21** | Страшно – смешно – не страшно. |  |  |  |  |
| **22** | Фантазии и реальность |  |  |  |  |
| **23** | Школьные страхи. |  |  |  |  |
| **24** | Готовимся к настоящему испытанию. |  |  |  |  |
| **25** | Путешествие в пугающее место. |  |  |  |  |
| **26** | Игры для смельчаков |  |  |  |  |
| **«Что такое толерантность»** | | | | | | |
| **27** | Страны и границы. |  |  |  | Знакомятся с понятием «Толерантность». Приходят к выводу что у каждого человека есть границы, есть права на отстаивание своих границ и прав, нарушение чужих границ приводят к конфликтам. Знакомятся с кухнями народов мира. |  |
| **28** | Вражда и толерантность. |  |  |  |  |
| **29** | Мы – часть чего-то. |  |  |  |  |
| **30** | Наши национальные изюминки. |  |  |  |  |
| **31** | Игры разных народов. |  |  |  |  |
| **32** | Кухня народов мира. |  |  |  |  |
| **33** | Толерантность – это… |  |  |  |  |
| **34** | Диагностика |  |  |  |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол.  часов | дата | | Направления деятельности обучающихся | Корректировка  программы |
| пл | факт |
| **1** | Диагностика |  |  |  |  |  |
| **«Дом моей души: забота о теле – забота о себе»** | | | | | | |
| **2** | Вводное занятие. Любимые игры. |  |  |  | Принимают правила группового взаимодействия. Обсуждают тревоги, связанные с телом создав тело фантастического существа. выполняют упражнения, направленные на понимание того, что воспринимать мир можно разными способами. Учатся сравнивать разные движения. Устанавливают связь между здоровьем тела и здоровьем духа. Создают большой портрет для организации ребят на поддержку друг друга. |  |
| **3** | Какой я? |  |  |  |  |
| **4** | Строим тело. |  |  |  |  |
| **5** | Как я воспринимаю мир. Изучаем руки. |  |  |  |  |
| **6** | Я умею двигаться. |  |  |  |  |
| **7** | Забота о теле – это забота о себе. |  |  |  |  |
| **8** | Портрет в полный рост. |  |  |  |  |
| **« Праздники: ценности и радости»** | | | | | | |
| **9** | Любимый праздник. |  |  |  | Формируют понятия « Радость» и «Ценность» через понимание праздника. Понимают разнообразие ценностей, развивают толерантность к ценностям других. Выполняют упражнения: « Ассоциции», « Бесконечный праздник», « Подарок», « Радости и ценности» |  |
| **10** | Как просто делать подарки! |  |  |  |  |
| **11** | Дорога к празднику. |  |  |  |  |
| **12** | Праздник ожидания праздника. |  |  |  |  |
| **13** | Бесконечный праздник. |  |  |  |  |
| **14** | Радости и ценности. |  |  |  |  |
| **15** | Я готовлюсь к празднику. |  |  |  |  |
| **16** | Праздничные игры. |  |  |  |  |
| **«Отношения с другими»** | | | | | | |
| **17** | Карта отношений |  |  |  | Работают с « Картой отношений», составляют карту отношений своей семьи. Выполняют упражнения направленные на приобретения опыт взаимодействия, понимания , как важно знать, что у другого человека есть свои интересы, желания, потребности. Работают с таблицей « Что я знаю о другом». Учатся проживанию конфликтной ситуации в безопасном структурированном пространстве |  |
| **18** | Отношения, которые мне нравятся. |  |  |  |  |
| **19** | Что я знаю о другом. |  |  |  |  |
| **20** | Планеты и орбиты. |  |  |  |  |
| **21** | Взаимодействие. |  |  |  |  |
| **22** | Игры на взаимодействие. |  |  |  |  |
| **23** | Готовимся к полету в космос. |  |  |  |  |
| **24** | Полет на космическом корабле. |  |  |  |  |
| **25** | Космические игры. Конфликты. |  |  |  |  |
| **26** | Такие разные отношения. |  |  |  |  |
| **« Отношения с самим собой. Мое достояние»** | | | | | | |
| **27** | Мое достояние. |  |  |  | Знакомятся с понятием « Достояние». приходят к осознанию того, что важно для каждого из них, чего они хотят. Учатся видеть и уважать чужое достояние. выполняют упажнения: « Моё достояние», « Кто я?», « Мой герб», « Облачка» |  |
| **28** | Кто я? |  |  |  |  |
| **29** | Мой стиль. |  |  |  |  |
| **30** | Я глазами других. |  |  |  |  |
| **31** | Уважение к чужому достоянию. |  |  |  |  |
| **32** | Самое ценное. |  |  |  |  |
| **33** | Игры друзей. |  |  |  |  |
| **34** | Диагностика |  |  |  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направление деятельности | Количество часов | дата | | |  | Корректировка программы |
| план | | факт |  |
| **1** | Диагностика |  |  | |  |  |  |
| **«Собственность: я и мое»** | | | | | | | |
| **2** | Я и мое. |  |  | |  | Вспоминают одну из основным тем занятий, проводимых в третьем классе, - «Достояние», знакомятся с понятием «собственность».  С помощью психолога анализируют разнообразие проблем, связанных с собственностью.  Анализируют понятия «мое» и «чужое», отношение к собственным и чужим вещам.  Составляют правила обращения со своим и чужим, с общим.  Узнают, что собственность – это не только вещи, но и пространство. Учатся договариваться об общих интересах на общей территории.  Создают таблицу «Мое – чужое – общее» |  |
| **3** | Моя собственность. |  |  | |  |  |
| **4** | Вещи мои и чужие. |  |  | |  |  |
| **5** | Мое – чужое – общее. |  |  | |  |  |
| **6** | Моя и чужая территория. |  |  | |  |  |
| **7** | Играем: один и вместе. |  |  | |  |  |
| **8** | Вещи в моей жизни. |  |  | |  |  |
| **9** | Собственность – это не только вещи и деньги. |  |  | |  |  |
| **«Печальная сторона жизни»** | | | | | | | |
| **10** | Печальная история. |  |  |  | | Дают определение слову «печаль». Определяют цвет печали. Сочиняют «печальную историю». Проживают чувства печали. Выполняют упражнение  «Лес печали». Получают позитивный опыт переживания сложных жизненных ситуаций. Сравнивают понятия  «Печаль» и «Радость». Придумывают и изображают «Символ печали». |  |
| **11** | Цвет печали. |  |  |  | |  |
| **12** | Как расстаются люди. |  |  |  | |  |
| **13** | Лес печали. |  |  |  | |  |
| **14** | Когда мне грустно. |  |  |  | |  |
| **15** | Памятные вещи. |  |  |  | |  |
| **16** | Печаль и радость. |  |  |  | |  |
| **17** | Лекарство от грусти |  |  |  | |  |
| **« Мальчики и девочки»** | | | | | | | |
| **18** | Герои и идеалы. |  |  | |  | Через работу с образами героев составляют представление об «идеальном мужском» и «идеальном женском».  Активизируют представление о собственном мире и знакомяться с противоположным миром. Учатся понимать важность уважительного отношения к противоположному полу.  Более детально изучают себя как представителя того или иного пола. Получают обратную связь от представителей противоположного пола. Расширяют представления о мужском и женском мире.  Анализируют стереотипы мужского и женского поведения. Формируют собственные взгляды на гендерные различия.  Выполняют упражнение «Мы – стилисты, или Настоящий мужчина и Прекрасная дама». Проживают опыт создания женского и мужского образов, а также опыт идеализированных форм общения между мальчиком и девочкой.  Учатся задавать «трудные» вопросы и отвечать на них, осуществляют таким образом профилактику неадекватного поведения мальчиков и девочек по отношению друг к другу. Составляют  Образы Настоящего мужчины и Прекрасной дамы. |  |
| **19** | Мальчики и девочки: как мы растем. |  |  | |  |  |
| **20** | Мальчики и девочки: два мира. |  |  | |  |  |
| **21** | Я – девочка. Я – мальчик. |  |  | |  |  |
| **22** | Наши различия: правда и стереотипы. |  |  | |  |  |
| **23** | Мы стилисты. Настоящий мужчина. |  |  | |  |  |
| **24** | Мы стилисты. Прекрасная дама. |  |  | |  |  |
| **25** | Непростые вопросы. |  |  | |  |  |
| **26** | Секретный разговор. |  |  | |  |  |
| **27** | Доверие. |  |  | |  |  |
| **28** | Игры девочек и мальчиков. |  |  | |  |  |
| **« Жизненные навыки»** | | | | | | | |
| **29** | Жизненные навыки |  |  | |  | Актуализируют знания, полученные за четыре года изучения курса. Анализируют проблемные ситуации. Решают жизненные задачи применяя полученные навыки |  |
| **30** | О себе любимом. |  |  | |  |  |
| **31** | Я – ты – мы – они. |  |  | |  |  |
| **32** | Азбука чувств. |  |  | |  |  |
| **33** | Взгляд в будущее. |  |  | |  |  |
| **34** | Диагностика |  |  | |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе./Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.
2. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе./Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.
3. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе./Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в 4 классе./Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002
5. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе. Рабочая тетрадь школьника /Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2009
6. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе. Рабочая тетрадь школьника /Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2009
7. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе. Рабочая тетрадь школьника /Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2009
8. Жизненные навыки. Уроки психологии в 4 классе. Рабочая тетрадь школьника /Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2009
9. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему «Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников: уроки психологии в школе. / О.В. Хухлаева – М.: Генезис, 2001. – 208 с.