

Рассмотрено на
заседании МО
«Развитие»

Согласовано
заместитель директора по ВВР
_____ А. Г. Григорьева

Утверждаю
директор школы
_____ Л. Н. Прогонюк

Протокол № 1 от
« 30 » 08 2017 г.

« 31 » 08 2017 г.



« 08 » 2017 г.

АДАптированная дополнительная общЕобразовательная программа

«Жизненные навыки»

Возраст учащихся:	12-15 лет
Количество часов в год:	76
Педагог, реализующий программу:	Ефимова Светлана Александровна

Пояснительная записка

В современной педагогике особое внимание уделяется комплексу поведенческих навыков, которые формируются у ребенка в процессе его социализации.

Жизненно важные навыки – комплекс поведенческих навыков, обеспечивающих способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.

Особую актуальность программа обучения жизненным навыкам имеет для подростков, поскольку подростковый возраст - это критический период в развитии человека, время сильных психофизиологических и психологических изменений, становления самостоятельности, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. Одновременно формирующееся поведение подростка подвержено серьезному влиянию группы сверстников, интернета. Находясь на стадии экспериментирования, подростки способны лучше взрослых научиться, каким образом сделать свое поведение безопасным. От социальной компетентности подростка во многом зависит успешность его самореализации как личности. Для него особое значение приобретает поддержка в освоении и раскрытии личностных ресурсов.

Подростковый возраст – это пора важных изменений в личности ребенка, при нормальном онтогенезе этот период протекает проблематично во всех отношениях, при дизонтогенезе возможны более серьезные нарушения, отклонения.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. В связи с этим обеспечение реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование рассматривается как одна из важнейших задач государственной политики не только в области образования, но и в области демографического и социально-экономического развития Российской Федерации.

Дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) – это дети, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии. В основе педагогической классификации таких нарушений лежит характер особых образовательных потребностей детей с нарушениями в развитии и степень нарушения. Различают следующие категории детей с нарушениями в развитии:

- 1) дети с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие);
- 2) дети с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие);
- 3) дети с нарушениями речи;
- 4) дети с нарушениями интеллекта (умственно отсталые дети);
- 5) дети с задержкой психического развития (ЗПР);
- 6) дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП);
- 7) дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы;
- 8) дети с множественными нарушениями (сочетание 2-х или 3-х нарушений).

Среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) дети с задержкой психического развития (ЗПР) составляют самую многочисленную группу, характеризующуюся неоднородностью и полиморфизмом.

В системе помощи детям с задержкой психического развития на первое место ставят не дефект, а формирование и развитие целостной личности ребенка, способной направить свои усилия под руководством взрослых на компенсацию нарушений и реализацию своих потенциальных возможностей успешного вхождения в социальную среду.

В психическом статусе подростка с ЗПР можно выделить ряд существенных особенностей: незрелость эмоционально-волевой деятельности, инфантилизм, нескоординированность эмоциональных процессов; усиление вероятности акцентуирования характерологических особенностей и повышение вероятности психопатоподобных проявлений; снижение уровня логичности и отвлеченности мышления, трудности перехода к абстрактно-аналитическим формам мышления; снижение объемов кратковременной и долговременной памяти, внимания.

Таким образом, подростки с ЗПР, в особой степени нуждаются в специальной помощи в организации и осуществлении процесса саморазвития.

В ходе реализации программы, создаются условия, которые помогут подросткам адаптироваться к миру, лучше узнать и понять себя, освоить жизненные навыки и социальные умения.

Вид программы – компилятивная. Программа разработана на основе программы Кривцовой С.В., Рязановой Д.В. «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с подростками (7 - 8 классы) - Генезис, 2016.

Цель: расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях; развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

Задачи:

1. Подготовить учащихся к осознанию и пониманию сложностей мира взрослых.
2. Научить учащихся анализировать свои возможности и преодолевать трудности, противостоять непредвиденным жизненным ситуациям.
3. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
4. Воспитывать интерес к самому себе, формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- Развивающая психологическая диагностика.
- Моделирование и анализ проблемных ситуаций.
- Методы обучения в группе (кооперативное обучение - метод, когда в небольших группах (2-6 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу). Совместная работа в небольших группах формирует качества социальной и личностной компетентности.
- Групповая дискуссия – организация совместной деятельности учеников под руководством педагога с целью решения групповых задач, воздействия на мнения и установки учащихся в процессе общения.
- Индивидуальная форма работы.
- Упражнение-энергизатор – упражнения, оживляющие активность группы, предупреждающие снижение работоспособности, являются средством преодоления спада энергии, для включения класса в работу, концентрации внимания.

- Элементы тренинга.
- Групповая беседа.
- Рефлексия – обучение чёткому и ясному представлению о себе, о своих «могу», «не могу», размышлению над собой и окружающим миром.

Условия проведения занятий (повышение эффективности влияния занятий):

- *Доверие и сотрудничество.* Такие отношения не ущемляют чувства взрослости подростков, позволяют эффективно влиять на повышение их уровня нравственной воспитанности.
- *Активность учащихся.* Многие оценки и суждения должны по возможности исходить не от педагога, а от самих учащихся.
- *Диалогичность.* Продуктивность работы с подростками возможна лишь в ситуации 3 диалога. Диалог – это не только последовательный обмен информацией, суждениями, оценками между людьми, не просто контакт на уровне речевых высказываний, это форма общения, при которой общающиеся воспринимаются как равные собеседники с правом на собственную позицию, на свою систему ценностей, индивидуальный способ восприятия мира. Диалог невозможен без взаимного принятия, без заинтересованного отношения собеседников друг к другу, готовности каждого представить и понять проблемы другого.
- *Самостоятельность учащихся.* Выбор и постановка задач самовоспитания должны переживаться подростком как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью педагога. Собственный выбор и решения являются гарантией того, что подросток будет им следовать и не откажется при первой же трудности.

Структура занятия:

- *Первый круг.* Занятие начинается с того, что каждый участник говорит о своем состоянии, своих чувствах, о том что произошло важного на прошлой недели. Дает возможность подростку проявиться в группе, поделиться своими переживаниями, получить внимание и поддержку.
- *Разминка.* Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности. Ведущий может воспользоваться предложенными вариантами или, если понадобится, подбирать упражнения для разминки самостоятельно в зависимости от особенностей каждой конкретной группы.
- *Работа по теме занятия.* Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.
- *Рефлексия занятия.* В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли отметить важные моменты занятия, сделать выводы, поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении.

Этапы реализации: программа не требует предварительной подготовки, анализ результативности проводится непосредственно во время занятий учащихся.

Сроки реализации: программа рассчитана на один учебный год.

Возраст детей: 13 – 14 лет, учащиеся 7-8-х классов.

Особенности отбора детей: программа не требует специального отбора детей.
Количество человек в группе: 10-12 человек.

Продолжительность занятия: 40-45 минут.

Предлагаемая рабочая программа рассчитана на 34 часа, периодичностью проведения занятий 1 раз в неделю.

Содержание программы

Тема 1. «Я в группе», 5 часов.

Для того чтобы начать работать, необходимо создать безопасное пространство. Собственно, этому и посвящена первая тема - ребята учатся осознавать себя и свои чувства, замечать другого участника и слушать его, соотносить свои потребности и задачи с потребностями и задачами других людей и группы в целом.

Тема 2. «Уверенность», 5 часов.

Эта тема очень популярна у подростков 13-14 лет и их родителей. с одной стороны, конечно, трудно чувствовать себя уверенно, когда так изменилось тело, голос, рост, - ты стал совсем другим. С другой стороны, есть устойчивая идея нашего времени, что человек должен чувствовать себя уверенно всегда, везде и во всем (а между тем любой человек в каких-то областях чувствует себя уверенно, а в каких-то - нет). Подростки же со свойственной их возрасту категоричностью делят людей на уверенных и неуверенных. В ходе работы по этой теме мы помогаем им обратиться к полутонам, к реальности, увидеть себя реального, найти свои ресурсы, в которых можно быть уверенным и научиться отстаивать себя.

Тема 3. «Профориентация», 5 часов.

Сложность этой темы в том, что она привнесена из социума, а не рождается из психологических потребностей подростка. Профессиональное самоопределение в этом возрасте преждевременно. Но делать нечего - мир таков, что сейчас с 7-8 класса во многих школах проходят различные тренинги, направленные на выбор профессии, и поэтому эмоциональный фон, связанный с этой темой, очень тревожный.

В ходе работы над этой темой мы обращаем внимание подростков не вовне (какие существуют на свете профессии, какие возможности есть в каждой), а, как обычно, к внутренней реальности, к себе. Мы исследуем индивидуальные предпочтения, ресурсы, возможности и ограничения, сильные и слабые стороны участников с точки зрения возможных профессий.

Тема 4. «Виртуальный мир: возможности и опасности», 5 часов.

В повседневном мире виртуальная реальность уже давно присутствует как данность. Сегодня можно жить активной социальной жизнью практически не выходя из дома. С каждым днем появляется все больше возможностей, позволяющих, на первый взгляд, сэкономить наше время. и в тоже время нет более опасного пожирателя времени, чем интернет. Не случайно родители бьют тревогу, когда их дети все свое свободное время проводят исключительно за компьютером. современные подростки чувствуют себя в виртуальном мире как рыба в воде. Полезен или вреден этот пресловутый нереальный мир? это зависит от того, «умеешь ли ты его готовить». Вот почему данная тема нацелена на умение осознавать и исследовать различные возможности и опасности, которые таит интернет, распознавать их и справляться с ними, а также на возвращение ценности мира реального - реальных отношений, реальных достижений, реальных предложений.

Тема 5. «Один на один с городом и миром», 5 часов.

Подростки XXI века намного позже начинают самостоятельно осваивать внешний мир, чем их предшественники. Если раньше первоклассник, который сам возвращается из школы с ключом на шее, был редким, но все же встречающимся явлением, то сегодня таким редким явлением становится пятиклассник без сопровождения взрослого. Только классу к седьмому большинство ребят начинают автономно передвигаться по городу. И чтобы эти передвижения не стали для них травматичными, мы предлагаем эту тему. Здесь ребятам предстоит освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями.

Тема 6. «Отношения с ровесниками», 5 часов.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. И от качества этого общения буквально зависит качество жизни подростка. Если в отношениях с друзьями, одноклассниками, партнерами по спортивным состязаниям все складывается благополучно, то подросток ощущает себя успешным. Он доволен жизнью и собой. Если с общением не ладится, это приводит к снижению эмоционального фона, ощущению себя одиноким, никчемным, неудачником. Подросток замыкается в себе, может с головой уйти в виртуальный мир или стать изгоем. Работа по теме дает ребятам возможность найти свое место в группе, учитывая свои индивидуальные особенности, возможности и предпочтения. А еще увидеть и осознать, что мнение другого человека - это всего лишь его субъективная оценка на данный момент. Другой человек может видеть ситуацию прямо противоположным образом. А еще мнение - это не приговор, оно может меняться.

Тема 7. «Отношения со взрослыми», 6 часов.

Подростки постепенно становятся взрослыми, на этом пути они сталкиваются с большим количеством препятствий, преодолевают множество трудностей, чтобы стать самостоятельными, автономными. Взрослые тоже переживают критический период - их абсолютной власти пришел конец. Их требования постоянно оспариваются, предложения отвергаются, они даже обнять и поцеловать свое чадо больше не могут - встречают жестокий отпор. Этот период сложен не только для самого подростка, но и для всей его семьи. Тема создана для того, чтобы сгладить те острые углы в отношениях подростка со взрослыми, которые возможно (не лишая подростка его нормативной базы за нового себя). Проживая занятие за занятием, подростки будут учиться находить новые способы поведения в контактах со взрослыми людьми, а также разделять ответственность и осознавать собственную часть ответственности в отношениях. Будут учиться находить свои желания, распознавать свои потребности в отношениях. А еще подростки смогут увидеть своих родителей (или учителей) не как некую роль или функцию, а как живых людей с их желаниями, потребностями и сложностями.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
	Тема 1. «Я в группе»	5
1.	Первая встреча	1
2.	Попробуем договориться?	1
3.	Работать в команде - весело	1
4.	Действуем как один	1
5.	Какой я внутри?	1
	Тема 2. «Уверенность»	5
6.	Уверенность: знакомство с темой	1
7.	Какие они, уверенные люди? Такая разная уверенность.	2
8.	Что делает меня уверенным?	1
9.	Учимся отстаивать себя	1
	Тема 3. «Профориентация»	5
10.	Я и выбор профессии	1
11.	Мои ресурсы: что я умел и умею	1
12.	Я начинаю работать	1
13.	Хочу и умею	1
14.	Моя профессия	1
	Тема 4. «Виртуальный мир: возможности и опасности»	5
15.	Самопрезентация	1
16.	Что было до...	1
17.	Информационный поток	1
18.	Реалити-игра	1
19.	Возможности и опасности	1
	Тема 5. «Один на один с городом и миром»	5
20.	Мир вокруг меня	1
21.	Ситуации неопределенности	1
22.	Опасно-безопасно	1
23.	Столкновение с препятствиями	1
24.	Нестандартные ситуации	1
	Тема 6. «Отношения с ровесниками»	5
25.	Как мы общаемся?	1
26.	Как я общаюсь?	1
27.	Структура группы	1
28.	Лидеры и аутсайдеры	1
29.	Как я себя оцениваю? Как оценивают меня другие?	1
	Тема 7. «Отношения со взрослыми»	6
30.	Конструктивное общение	2
31.	Учимся обозначать свои границы для взрослых	1
32.	Расстаемся с негативом	1
33.	«Идеальный ребенок»	1
34.	Мой род - моя опора	1
	Итого	36

Предполагаемые результаты:

- развитие индивидуальных коммуникативных умений;
- значительное повышение уровня рефлексии и самосознания;
- изменение системы отношений с миром и самим собой;
- повышение уровня понимания другого человека;
- развитие умения прогнозировать и планировать свои отношения с обществом и отдельными людьми.

Формы контроля

1. Метод включенного наблюдения. Данный метод позволяет выявить динамику участия подростков в обсуждении проблемных ситуаций, способность высказывать свою точку зрения по тому или иному вопросу, выяснить сформированность навыка конструктивного общения.

2. Психодиагностический метод исследования. Методика «Диагностика личностного роста подростка» (П.В.Степанов, Д.В.Григорьев, И.В.Кулешов). Данная методика используется 2 раза: в начале и конце изучения курса, что позволяет выяснить эффективность внедрения курса.

Литература:

1. Кривцова С.В., Рязанова Д.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7 - 8 классы) - Генезис, 2016
2. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы). – М.: Издательство «Ось-89», 2001.
3. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
4. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.
5. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
6. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
7. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010.