

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ВЕРХНЕСАЛДИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

Школа № 2

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Долбилова О.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бородина М.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Калиенко Р.Ф.

Приказ № 204 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Эмоции и управление ими

для обучающихся 6 классов

г. Верхняя Салда

Пояснительная записка

Развитие эмоциональной сферы личности – сложный процесс, зависящий от внешних и внутренних факторов. К внешним факторам относятся условия социальной среды, в которой находится ребенок. К внутренним факторам относится наследственность и особенности физического развития.

Каждый ребенок, который переступил порог школы, рассчитывает на учебный успех, но иногда приходится переживать негативные эмоции, которые воздействуют на компоненты познания: память, мышление, восприятие, ощущение.

Эмоционально стабильным детям учеба дается легче, и они положительно относятся к ней. У детей с выраженной тревожностью, повышенной эмоциональной чувствительностью наблюдается отрицательное отношение к учебному труду и учителю.

Составленная программа внеурочной деятельности ориентирована на решение некоторых проблем в развитии эмоциональной сферы младших подростков.

Цель программы: развитие эмоциональной сферы обучающихся.

Задачи программы:

1. Формирование адекватной Я-концепции;
2. Снижение уровня тревожности и психоэмоционального напряжения;
3. Формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;
4. Формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других.

Планируемые результаты

Предполагается, что результаты отразятся, во-первых, на индивидуальных особенностях развития обучающихся, во-вторых – в улучшении успешности обучения в школе.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия.

Личностные УУД: доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе; способность к эмпатии и сопереживанию, эмоционально-нравственной отзывчивости на основе развития стремления к восприятию чувств других людей и экспрессии эмоций.

Коммуникативные УУД: умение слышать и слушать партнера, уважать свое и чужое мнение, учитывать позиции всех участников общения и сотрудничества; умение планировать и реализовывать совместную деятельность, как в позиции лидера, так и в позиции рядового участника умение разрешать конфликты на основе договоренности.

Регулятивные УУД: умение классифицировать объекты, ситуации, явления по различным основаниям под руководством учителя; устанавливать причинно-следственные связи, прогнозировать, выделять противоположные признаки объекта, преодолевать психологическую инерцию мышления.

Познавательные УУД: развитие любознательности, инициативы в учении и познавательной активности, умения ставить вопросы и находить ответы; планирование своих действий под руководством учителя. Умение делать выводы и обобщения.

Продолжительность занятия: 40 минут.

Проведение занятий: 1 раз в неделю.

Количество занятий: 34 занятия.

Организационная структура занятий:

1. Ритуал приветствия и разминка. Цель: создание атмосферы доверия, положительный настрой участников на работу.
2. Основная часть. Цель: решение задач данной программы.
3. Заключительная часть. Цель: подведение итогов, получение обратной связи. Ритуал прощания.

Разумеется, при необходимости структура может быть изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам.

Программа состоит из трех разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи.

Первый раздел – «Самопознание». Раздел включает в себя игры и упражнения, направленные на формирование первоначальных представлений ребенка о себе, а также возможность исследовать себя. На занятиях развивается толерантность учащихся и устанавливается дружелюбная атмосфера.

Второй раздел – «Я и эмоции». Раздел знакомит детей с различными эмоциональными состояниями. На занятиях дети будут учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.

Третий раздел – «Мой язык общения». Это самый интересный раздел для ребят этого возраста. Именно на этих занятиях впервые затрагиваются понятие дружбы, тема взаимоотношений, конфликтов. Что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить – ответы на эти вопросы учащиеся ищут совместно с педагогом. Далее идут занятия, которые касаются общения в школе и семье. И завершают программу заключительные занятия, основная цель которых – отрефлексировать изменения, произошедшие с ними за этот период, окунуться в свой внутренний мир, сформировать установку на веру в себя и в свой успех.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки, совершенствование социально-бытовой и социокультурной компетенции, развитие коммуникативных навыков. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Основные методы: игра, беседа, ролевая игра, упражнение, решение проблемных ситуаций, релаксационные упражнения и методы.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов
Раздел 1. «Самопознание» 7 ч			
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	Знакомство детей; Определение принципов работы на занятиях; Создание положительного эмоционального фона.	1
2-3	Мой портрет «Кто я?»	Обследование эмоционально-волевой сферы; Формирование позитивного отношения к себе.	2
4-5.	Моя самооценка	Создание условий для самоанализа собственных достоинств и недостатков; Повышение уровня самопринятия; Формирование уверенности в себе; Знакомство с видами самооценки: завышенная, адекватная, заниженная.	2
6-7	Мой характер	Развитие способности к самоанализу и рефлексии; Развитие системы самосознания и самооценки, формирование адекватного отношения к себе и другим; Формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе.	2
Раздел 2. «Я и эмоции»- 13 ч			
8-9.	Мое настроение	Развитие способности осознавать и выражать свои эмоциональные состояния; Повышение самооценки; Развитие творческой активности учащихся.	2
10-12.	Эмоции – мои внутренние друзья и враги	Знакомство учащихся с эмоциями; Обучение умению определять эмоциональное состояние других людей; Тренировка умения владеть своими эмоциями.	3
13-14	Радость Удовольствие Любовь Уважение	Определение понятия положительных эмоций; Способствование адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.	2
15-17	Грусть Обида Гнев Страх	Определение понятия отрицательных эмоциональных переживаний; Способствование рефлексии эмоциональных состояний; Развитие способности отличать отрицательные	3

		эмоции от положительных.	
18.	Тревога и тревожность	Развитие способности распознать тревожность; Способствование рефлексии эмоциональных состояний.	1
19-20.	Творческое занятие. Обобщение пройденного раздела.	Осознание своих эмоций, обогащение адекватными способами выражения своего настроения; Обучение самоконтролю и закрепление всех изученных эмоций и чувств;	2
Раздел 3. «Мой язык общения» 14 ч			
21-22	Что такое общение?	Определение первоначального представления о значении общения в жизни человека; Формирование представлений о различных средствах общения;	2
23	Правила общения	Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях (со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми).	1
24	Почему люди ссорятся?	Знакомство учащихся с понятием «конфликт»; Выявление особенностей поведения в конфликтной ситуации; Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.	1
25	Нужна ли агрессия?	Познакомить учащихся с признаками агрессивного поведения; Определить приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.	1
26-27	Я и мои друзья. Правила дружбы	Определение «дружба»; Развитие коммуникативных навыков; Помощь в осознании качеств настоящего друга; Сплочение коллектива в классе.	2
28	«Дружба крепкая!»	Формирование нравственных качеств: умение дружить, беречь дружбу; Обучение созданию коллажа из подручного материала на тему «Дружба крепкая!»; Сплочение классного коллектива.	1
29	Я и моя школа	Помощь детям в осознании особенностей позиции ученика; Развитие умения высказывать свое мнение; Повышение самооценки;	1

		Развитие навыков общения.	
30	Я и моя семья	Актуализация опыта семейного взаимодействия; Анализ наиболее часто встречающихся трудностей в отношениях с родителями; Оптимизация взаимоотношений «родитель-ребенок».	1
31-32	Исследуем себя.	Обследование эмоционально-волевой и коммуникативной сфер; Закрепление благоприятного отношения к себе.	2
33-34	Итоговые занятия «Всем спасибо!»	Подведение итогов; Закрепление полученных навыков; А умеем ли мы благодарить!.	2
	Итого		34 ч

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201093

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 08.09.2023 по 07.09.2024