
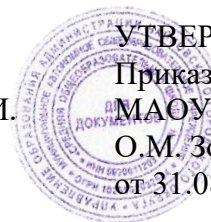


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

СОГЛАСОВАНО
на заседании ЭМС
Протокол от 30.08.2022г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Ошеева Т.И.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 4
О.М. Зориной
от 31.08.2023г. № 443

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«В мире эмоций»
для обучающихся _7 А_класса

Составитель:
Корепанова Анастасия Олеговна
Педагог - психолог

Чайковский 2023

Особо значимым в социально-психологическом развитии обучающихся является младший подростковый возраст. У семиклассников появляется осознанный интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание лучше узнать себя, но их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками недостаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Однако младшие подростки уже вполне самостоятельны и инициативны, но им не хватает умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Поэтому важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими людьми. Указанный возраст также является благоприятным периодом для работы по предупреждению девиантного поведения, а своевременно полученная информация позволяет детям сделать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни.

В современной школе множество факторов риска школьной дезадаптации, которая проявляется в следующих проблемах школьного обучения:

- снижение мотивации к учению (снижение успеваемости);
- возникновение конфликтных ситуаций в системах «ученик-учитель», «ученик-ученик»;
- нарушение поведения у подростков;
- появление внутренних противоречий, связанных с личностным развитием, в том числе и интеллектуальным.

Итак, подростковый возраст в целом - важнейший этап в жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все младшие подростки с особой остротой переживают своё взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, школьные проблемы, что особенно характерно для обучающихся 7-х классов. Поэтому так важно именно в этом возрасте дать возможность познать себя и окружающих, поговорить о проблемах и планах, желаниях и возможностях, открыть новые пласты своего «Я».

Пояснительная записка

Значительная часть отрочества ребенка проходит в школьных стенах. Школа призвана не только передавать необходимые знания по предметам, но и способствовать социализации и подготовке учащихся к самостоятельной жизни. В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды.

Программа социально-психологического курса «В мире эмоций» имеет профилактическую направленность возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии подростков. Предлагаемый курс занятий предназначен для работы с обучающимися 7-х классов.

Изучение социально-психологического курса направлено на развитие личностных качеств, готовности к саморазвитию, творческих способностей, осознанному выбору профессии и формированию культуры общения. Кроме того, данный курс способствует развитию эмоционально-волевой сферы и коммуникативного поведения. Занятия курса помогают подросткам осознать свои

интересы, способности, переживания, сформировать представления о дальнейшем жизненном и профессиональном пути.

Цель программы курса: развитие социально-личностной сферы подростков, начальное профессиональное ориентирование, формирование и развитие УУД.

Задачи:

1. Изучить особенности психосоциального развития подростка, обеспечить средствами самопознания.
2. Продолжать развивать у обучающихся навыки общения, эмпатию и толерантность.
3. Развивать способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения.
4. Формировать у подростков положительный образ «Я», а также представления о самооценности и ценности других людей;
5. Способствовать успешной социализации и осознанному выбору профессии.

Сопутствующие цели программы:

- развитие умений в достижении поставленной цели;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
- обучение способам снятия напряжения;
- развитие представлений о ценности здоровья;
- формирование негативного отношения к отклоняющемуся поведению.

Место курса в учебном плане

Рабочая программа внеурочного курса «В мире эмоций» составлена в соответствии с учебным планом и годовым календарным графиком, требованиями Положения о структуре, порядке разработки и утверждения программ учебных курсов, предметов и дисциплин, реализуемых в МАОУ СОШ № 4.

Рабочая программа составлена на основе программы кандидата психологических наук Хухлаевой О.В. *Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).* – М.: Генезис, 2022. – 206с. и программы *Я – подросток. Программа уроков психологии.* Микляева А.В. С-Петербург, «Речь».

Рабочая программа данного курса составлена для обучающихся 7-х классов (12 – 13 лет) и рассчитана на реализацию в течение 1 полугодия в количестве 1 час в неделю (17 часов в год). Продолжительность занятий: 45 минут. Данный курс введен в часть учебного плана, формируемого МАОУ СОШ № 4 в рамках внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год.

Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.

1. Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в диалоге (высказывание суждений, умение анализировать высказывания

участников беседы, приводить доказательства); в монологическом высказывании (рассказ, описание, творческая работа);

- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
- активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:

- объективное оценивание поведения других людей и своего собственного;
- сформированность самоконтроля и самооценки: контроль ситуативного поведения, побуждение к его изменению; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

Первый уровень результатов — приобретение социальных знаний (общественные нормы, устройство общества, социально одобряемые и неодобряемые формы поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества: человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура; ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие подростков между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить или отвергать.

Третий уровень результатов — получение опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, (открытом социуме), за пределами дружественной среды школы, зачастую незнакомых людей, юный человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния;
- владеть навыками саморегуляции в общении со сверстниками и взрослыми;

- контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать долю ответственности за свои чувства, мысли и поступки;
- прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь распознавать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- строить взаимоотношения с окружающими;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Таким образом, в ходе реализации данной программы *ожидаются*:

- снижение уровня дезадаптации учащихся среднего звена;
- увеличение числа детей, охваченных организованным досугом;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

Формы работы

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития, поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее *цель* – психологическое здоровье подростков и определить *формы* работы психологической поддержки:

- беседы с введением психологической информации, мини-лекции;
- интеллектуальные задания;
- ролевые методы;
- коммуникативные игры;
- игры, направленные на развитие воображения, ролевые игры
- задание на формирование эмоциональной грамотности;
- когнитивные методы;
- дискуссионные методы.
- самовыражение в рисунках;
- психотерапевтические приемы: эмоциональное отреагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов.

Итак, система данных групповых занятий включает социопсихологические игры, элементы сказкотерапии, групповые дискуссии.

Основные принципы занятий:

- общение по принципу «здесь и сейчас»;
- принцип персонификации высказываний;

- принцип акцентирования языка чувств;
- принцип сознательности и активности;
- принцип доверительного общения;
- принцип воспитывающего обучения,
- принцип научности,
- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности.

Структура занятий

Для успешной реализации учебного процесса используются *групповые* занятия. Каждое занятие имеет определенную *структуру*:

- эмоциональная разминка,
- основная часть по теме,
- заключительная часть: игровая или тестовая.

Задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

В структуре каждого занятия выделяются следующие *смысловые блоки*:

1. Приветствие. Его ритуал придумывают сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного настроения на работу и сплочения коллектива.
2. Объявление темы занятий может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. Например: «Сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей». Иногда в этом блоке занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.
3. Основная работа по теме занятия включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения заданий.
4. Завершение занятия и подведение итогов предполагает формулирование основных результатов занятия, высказывание собственного мнения.

Для успешной реализации целей и задач программы предусмотрено использование разнообразных методов и форм обучения. В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике методы обучения: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др., а также методы, адаптированные к условиям школьного обучения:

1. дискуссионные методы (обсуждение конфликтов, анализ ситуации морального выбора);
2. игровые методы – дидактические (поведенческое научение, интонационно-речевой) и творческие игры (игровая психотерапия, психодраматическая коррекция, трансактивный метод осознания коммуникативного поведения);
3. сензитивный тренинг (тренировка самопонимания, межличностной чувствительности и эмпатии);

4. методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (приемы эмоциональной разгрузки).

Для решения поставленных задач в программе используются следующие техники:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативный метод;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного. По своей ценности они превосходят любую другую форму донесения информации до человека. В этом возрасте ребята еще сохраняют непосредственность восприятия сказок, с удовольствием слушают и обсуждают их. Благодаря метафоричности изложения сказки и притчи помогают им глубже понять свои проблемы и не вызывают у них сопротивления. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самоосознавания. Помимо этого, проективные рисунки служат для диагностики внутренних проблем.

Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

Элементы аутотренинга используются на занятиях для снятия нервно-психического напряжения.

В групповой дискуссии ребята учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции. Обсуждение помогает проанализировать те чувства, которые они испытали, осознать их, сформулировать, чему они научились в результате работы, и определить, как они могут в дальнейшем применить полученные знания и навыки.

Различного вида игры необходимы для эмоционального развития, повышения уровня активности и улучшения межличностного взаимодействия.

Визуализация дает возможность с помощью самовнушения и саморегуляции создавать в воображении яркие образы, которые могут, как отражать стремления самих детей, так и создаваться в соответствии с описанием ведущего.

Мозговой штурм предлагается для создания новых идей, направленных на решение проблемы. Принимая в нем участие, ребята учатся высказывать свои предложения, которые совместно обсуждаются,

Ролевая игра создает возможности для получения опыта другого поведения. Она является очень эффективным средством обучения, так как позволяет ребятам поупражняться в различных типах поведения, посмотреть на свое поведение и действия других со стороны. Участвуя в ролевой игре, школьники используют новые способы поведения в ситуациях, приближенных к реальным, а также учатся по-новому смотреть на происходящее с ними.

Формы контроля

Для выявления результатов обучения используются разнообразные формы контроля: тестовые задания, моделирование ситуаций, дидактические и тренинговые игры. Также возможно оценивание воздействия занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован прием цветограммы. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий.

Содержание курса

Тематическое планирование курса «В мире эмоций», 7 класс

№	Тема	Цель	Кол-во часов	Понятия	Выводы	Дата
Раздел «Общая психология»			2	Упражнения на развитие мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия и ощущений.		
1	Психологические процессы: мышление, память, воображение. Правила развития психологических процессов	познакомить с основными психологическими процессами: мышлением, памятью, воображением, вниманием, ощущением и восприятием, а также правилами развития основных психологических процессов.	1	Ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение.	Человек способен развиваться, изменять себя и окружающий мир.	
2	Психологические процессы: внимание, ощущение, восприятие. Правила развития психологических процессов		1			
	Раздел «Познай себя»		3	Упражнения, игровые задания на развитие навыков общения и взаимодействия.		
3	Есть такая профессия – ученик. Воля и трудолюбие. Индивидуальность в учении: характер, темперамент, работоспособность	познакомить обучающихся со способами саморегуляции, контроля и управления психоэмоциональными проявлениями в собственном поведении	1	общение, виды общения (речевое и неречевое).	Каждый человек уникален и неповторим, не стоит делать поспешных и категоричных выводов о человеке	
4	Пять «само» в учении: целеполагание, планирование, усвоение, организация, контроль. Искусство все успевать.		1			

	Планирование и распределение времени						
5	Я и характер. Я и темперамент		1				
	Раздел «Я среди людей»		10	Упражнения, игровые задания на развитие навыков общения и взаимодействия.			
6	Мое уникальное «Я». Я глазами других. Мои ресурсы. Мое лучшее «Я»	развить способность понимать других, найти своё место в обществе, осознать свое «Я».	1	Жесты, мимика, взгляд и поза, подросток, женский и мужской пол, достоинства, недостатки.	Каждый человек индивидуален, познание себя - познание других. Разница в поведении юношей и девушек обусловлена особенностями их психологии. В каждом возрасте есть свои физиологические, и психические особенности.		
7	Мои ценности. Как и что мы чувствуем		1				
8	Общение. Как общаться без проблем?		1				
9	Ссора и конфликт. Агрессивное поведение. Как победить свою и чужую агрессию?		1				
10	Мир взрослых. Мой взрослый мир.		1			Каждый человек индивидуален, познание себя - познание других. Разница в поведении юношей и девушек обусловлена особенностями их психологии. В каждом возрасте есть свои физиологические, и психические особенности.	
11	Самоуважение		1				
12	Услышать свой внутренний голос. Как стать лучше? В поисках добра		1				
13	Стресс. Как с ним справиться?		1				
14	Ответственность и принятие решений.		1				
15	Мой жизненный путь.- 1 ч. Творчество		1				
	Раздел «В мире профессий»		2	Познавательные беседы с толкованием пословиц и поговорок о труде человека. Рассказы о выборе профессии с учетом склонностей, интересов, умений, знаний. Работа с анкетами профес. направленности. Анализ итогов тестирования с обсуждением возможности работать по предполагаемым профессиям, индивидуальные консультации.			
16	Профессиональный путь. Кем быть? Мой психологический портрет.	способствовать становлению профессионального самоопределения. познакомить с	1	склонности, интересы, возможности, профессия и специальность,	При выборе профессии следует учитывать психотип: особенности		

17	Итоговое занятие: работа в команде (любимая тема).	различными профессиями.	1	профессиональные предпочтения, рынок труда, рынок профессий и профессиональный выбор	своего здоровья, темперамент; интересы и способности.	
----	--	-------------------------	---	--	---	--

Содержание занятий может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей (проблемных ситуаций), запроса администрации и социального педагога.

Список использованной литературы

1. Митина Л. М. Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социально-экономических условиях. М.: 2021 .
2. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем/ И.В. Стишенок. – СПб.: Речь, 2022
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2021
4. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. М.: Генезис, 2020. – 160с1.
5. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс). Авторы-составители: С.В. Кривцова, Д.В.Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; под ред. С.В.Кривцовой.- М.: Генезис, 2022.- 336с.
6. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения/авт.-сост.Е.Д. Шваб, Н.П. Пудикова. – Волгоград: Учитель, 2021. – 90с.
7. Психологический тренинг с подростками/ Л.Ф.Анн.- СПб.:Питер,2022 -271с.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер. с нем; В 4-х томах.-М.Генезис,2021.-240 с.