

Индивидуальный предприниматель Макаров Матвей Григорьевич

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

« ____ » _____ 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ШКОЛА ЭМОЦИЙ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):

Орлова С.А.,
педагог-психолог

Москва 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи.....	4
Планируемые результаты.....	5
Содержание программы.....	6
Учебный (тематический план).....	6
Содержание учебного (тематического) плана.....	12
Формы контроля и оценочные материалы.....	13
Организационно-педагогические условия реализации программы...	13
Список литературы.....	14

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 общеобразовательного учреждения, 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.

Учителя начальной школы часто сталкиваются с проблемами тревожности младших школьников. Тревожные дети пугливы, не уверены в себе, замкнуты, невнимательны. Таким детям необходима помощь, выражающаяся в постоянстве требований, предъявлении заданий, развивающих силу и объем внимания.

Составленная программа по работе с эмоциональной сферой младших школьников ориентирована на решение некоторых проблем в развитии эмоциональной сферы.

Актуальность программы

Современные дети живут в эпоху, полную противоречий, насыщенную информацией, постоянными переменами, быстротечностью событий. Живое общение со взрослыми или другими детьми постепенно заменяется для них просмотром телевизионных передач, фильмов, компьютерными играми. Поведение ребёнка часто повторяет увиденное на экране. При этом у него не хватает запасов физического, психического здоровья, чтобы справляться с такими нагрузками. Дети становятся импульсивными, им трудно контролировать свои эмоции, понимать собственные переживания и чувства других людей. А без этого невозможно становление гармонично развитой личности.

В настоящее время увеличилось количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема эмоциональных нарушений и своевременная её коррекция является весьма актуальной.

Педагогическая целесообразность программы

Целесообразность данной программы обусловлена важностью создания условий для формирования у младших школьников навыков эмоционально-волевой сферы. Программа является эмоционально – развивающей.

Новизна программы

Проблема формирования психологически здоровой личности в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса.

Отличительные особенности программы

Данная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие личности ребёнка через развитие способности самовыражения и самопознания.

Цель программы

Развитие эмоциональной сферы. Помочь детям осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д. Формирование и коррекция эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей детей.

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.

Категория учащихся:

Дети в возрасте от 6 до 12 лет.

Формы занятий:

Форма проведения занятий – групповая, с наполняемостью групп 4-8 человек. Максимальное число обучающихся в группе – 12 человек.

Режим занятий:

Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 50 минут.

Срок реализации программы:

Продолжительность обучения – 9 месяцев (36 часов).

Планируемые результаты:

1. Формирование в детях эмпатии по отношению к окружающим людям.
2. Расширение у детей круга понимаемых эмоций.
3. Повышение самооценки.
4. Повышение уровня самоконтроля.
5. Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.

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

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

Личностные: 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: 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: 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: 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На первых 2-х занятиях предусмотрено обучение мерам пожарной безопасности (по 15 минут на каждом занятии).

Основные блоки распределения часов:

Содержание	Кол-во часов
Знакомство с эмоциями	4
Распознавание эмоций	3
Овладевание эмоциями	2
Анализ собственных эмоций	4
Понятие страха, тревоги и самооценки	6
Понятие злости и агрессии.	4
Обида и чувство вины	3
Эмпатия и Конфликты	5
Проявление эмоций	3
Подведение итогов	2
Итого:	36

Учебный (тематический) план:

№ п/п	Тема занятия	Содержание деятельности	Кол-во часов	Формы контроля
Знакомство с эмоциями				
1	Что значит – «я ученик».	Осуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания происходящих с ними психологических изменений.	1	Беседа, работа в группах и парах.

		Инструктаж по технике безопасности. Создание условий для анализа детьми мимических признаков эмоций как средства их распознавания. Создание условий для обращения детей к телесному опыту переживания эмоций.		
2	Как узнать эмоцию?	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у детей навыка распознавания эмоций другого человека.	1	Работа в группе, работа в парах, контрольные задания и упражнения.
3	Я – наблюдатель.	Создание условий для анализа детьми мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	1	Игровая деятельность, наблюдение, обсуждение.
4	Мои эмоции.	Создание условий для обращения детей к телесному опыту переживания эмоций.	1	Применение телесных упражнений. Наблюдение, обсуждение.
Распознавание эмоций				
5	Эмоциональный словарь.	Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.	1	Работа в группах, работа в парах. Индивидуальные упражнения. Наблюдение, обсуждение.
6	Чувства «полезные» и «вредные».	Создание условий для анализа амбивалентности эмоций.	1	Групповая работа, беседа.
7	Сказка «Страна Чувств».	Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.	1	Индивидуальная работа, обсуждение.
Овладение эмоциями				

8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	Создание условий для анализа необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.	1	Наблюдение с помощью занятий в песочнице (моделирование в песке). Работа в группах. Индивидуальная работа в песке. Наблюдение.
9	Что такое «запретные чувства»?	Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.	1	Индивидуальная работа, наблюдение, обсуждение.
Анализ собственных эмоций				
10	Какие чувства мы скрываем?	Создание условий для рефлексии скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.	1	Игровая деятельность, наблюдение и умение самостоятельно делать выводы. Сказкотерапия.
11	Маска.	Создание условий для приобретения опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.	1	Индивидуальная работа, обсуждение, наблюдение.
12	Я в «бумажном зеркале».	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).	1	Индивидуальная работа, обсуждение, наблюдение.
13	Бумажное отражение.	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей	1	Методы арт-терапии. Индивидуальная работа,

		психодиагностики (рефлексивный этап).		обсуждение, наблюдение.
Понятие страха, тревоги и самооценки				
14	Что такое страх?	Обобщение опыта и знаний детей об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1	Индивидуальная работа, обсуждение. Работа в парах. Наблюдение.
15	Страхи и страшилки.	Обобщение опыта и знаний детей об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1	Групповая работа, обсуждение. Беседа.
16	Страшная-страшная сказка	Обобщение опыта и знаний детей об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1	Работа в группе, обсуждение.
17	Побеждаем все тревоги.	Обобщение опыта и знаний детей об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	1	Упражнения на тему. Групповая работа, обсуждение. Беседа.
18	А что они обо мне подумают.	Создание условий для обращения детей к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	1	Групповая работа, обсуждение. Беседа.
19	Страх оценки.	Создание условий для обращения детей к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	1	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.

Понятие злости и агрессии. Лист гнева				
20	Злость и агрессия.	Создание условий для обращения детей к собственному опыту агрессии.	1	Арт-техники, телесно-ориентированные упражнения.
21	Как справиться со злостью?	Создание условий для обращения к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении детей (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	1	Групповая и индивидуальная работа, обсуждение. Беседа.
22	Лист гнева (сокращенно).	Создание условий для обращения детей к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	1	Рисунки. Обсуждение. Наблюдение.
Обида и чувство вины				
23	Обида.	Создание условий для осознания детьми психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.	1	Участие в диалоге, умение слушать и понимать партнера по игре. Игры в песке, беседа, обсуждение. Наблюдение.
24	Как простить обиду (сокращенно).	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	1	Групповая и индивидуальная работа, обсуждение. Беседа.
25	Ах, в чем я виноват.	Создание условий для понимания учащихся психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.	1	Групповая и индивидуальная работа, обсуждение. Беседа.
Эмпатия				
26	Что такое эмпатия?	Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.	1	Групповое обсуждение, беседа, работа в группе. Игровая деятельность.

27	Зачем мне нужна эмпатия?	Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.	1	Групповое обсуждение, беседа, работа в группе. Игровая деятельность.
28	Развиваем эмпатию.	Создание условий для развития эмпатии учащихся.	1	Ролевые игры, обсуждение.
29	Конфликт, что это такое?	Какие бывают конфликты. Обсуждение конфликтных ситуаций.	1	Групповая работа, работа в парах.
30	Способы решения конфликта.	Способы решения конфликтов учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	1	Наблюдение. Обсуждение.
31	Способы выражения чувств (сокращенно).	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	1	Групповая работа, работа в парах. Наблюдение. Обсуждение.
32	Тренировка «Я – высказываний».	Создание условий для закрепления у детей навыков формулирования «Я - высказываний».	1	
33	Комплименты.	Создание условий для развития у детей навыков выражать и принимать комплименты.	1	
34	5 языков любви.	Способы выражения любви.	1	Работа в парах. Наблюдение. Обсуждение.
35	Компромисс.	Что такое компромисс. Как достигается компромисс.	1	Работа в парах и группа. Наблюдение. Обсуждение.
Подведение итогов				
36	Подведение итогов.	Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках.	1	Рисуночные тесты. Обсуждение.

Содержание учебного (тематического) плана:

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 – отразить 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.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов деятельности детей на занятиях, диагностические тесты, выполнение ряда заданий и упражнений.

Основные методы: игра, беседа, ролевая игра, упражнения в песке, телесные упражнения, арт-терапия, проблемная ситуация, релаксационные упражнения и методы. Групповая деятельность и в парах. Наблюдение, обсуждение, беседа.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Песочницы, разнообразные фигурки, бумага А3, краски, фломастеры, карандаши, коврики для медитаций, метафорические карты для детей, настольные игры, пластилин, ножницы.

Методическое обеспечение программы

Методы и приемы обучения: Беседы, направленные на знакомство и анализ различных эмоций и чувств, игры-упражнения, направленные на проигрывание эмоций в песке, изо-терапия, релаксация.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каткова, А. В. Психологические игры. Игры и упражнения на сплочение коллектива. Дидактические игры [Текст]/ Е.В. Карпова. – Ярославль : «Академия развития», 2010 – 240 с.
2. Лютова, Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст]/ Е.К. Лютова. – Москва : «Речь», 2013 – 70 с.
3. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки [Текст]/ О.В. Хухлаева – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.
4. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
5. Микляева А.В. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
6. Психология. Разработка занятий. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: М.:2010
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: М. Генезис, 2005