

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №582
с углубленным изучением английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школа № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 17.05.2022 № 9

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ
школа №582
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 25.05.2022 № 63-Д

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«В мире эмоций»

2022-2023 учебный год

Направление развития личности:

социальное

Возраст: 10 лет

Программа разработана педагогом дополнительного образования:
Ананьевой К.А.,

2022 год
Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В мире эмоций» для 4 класса составлена на основе основной образовательной программы ГБОУ школа № 582 в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Курс созвучен педагогу, который стремится к созданию условий психологического комфорта учащихся и снятия эмоционально-психического напряжения.

Задачи:

1. сформировать коммуникативную грамотность учащихся, заключающуюся в знании ими функций общения, роли общения в жизни человека, коллектива и общества.
2. обучить учащихся основным правилам и приёмам эффективного общения в различных ситуациях

Цели:

- научить учащихся осмысливать свою и чужую коммуникативную практику, развивать у них внимание к собственной речи и речи собеседника;
- сформировать у учащихся навык ответственного коммуникативного поведения, умение корректировать своё общение в зависимости от ситуации и участников акта общения;
- Развивать основы личностной адекватной самооценки, ответственности за свои поступки.;
- Развивать понимание причин конфликтов, возникающих в общении людей, знании собственных коммуникативных характеристик и основных направлений оптимизации своей коммуникативной деятельности;
- Воспитывать сочувствие, желание оказывать поддержку, принимать помощь других;
- Учить воспринимать мир с позиций «другого»;
- Развить у учащихся способности к рефлексии.

Общая характеристика курса.

В данном курсе с учетом возрастных особенностей рассматриваются эмоции человека с разных точек зрения: биологической, психологической, социальной. Курс ведёт учеников к развитию эмоционально-чувственной сферы. Занятия построены в форме проблемного диалога учителя и учащихся.

В центре курса «В мире эмоций» - учащиеся 10-летнего возраста, с их проблемами и интересами, потребностями и ценностями. Ребенок, проходящий свой психологический путь: от биологического существа к социальному.

Все основные положения курса проиллюстрированы выдержками из профессиональных источников. Большое место отводится психологическим тренингам, специально подобранным таким образом, чтобы «мораль» не выпячивалась, а пряталась внутри упражнения. Педагог проводит тренинг, а выводы ученики делают сами.

Основными принципами работы программы являются:

- учет современных требований;
- учет возрастных особенностей;

- доступность;
- последовательность;
- системность;
- эффективность;
- системно-деятельностный подход;
- управляемость образовательным процессом;

Принципы обучения:

- принцип сознательности, творческой активности, самостоятельности ребёнка при руководящей роли педагога;
- принцип связи обучения с жизнью;
- принцип развивающего обучения, предполагающего формирование у детей умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи, классифицировать;
- принцип действенного подхода, при котором ребенок становится активным субъектом деятельности

Приемы и методы обучения:

- словесные: беседа, объяснение, тренинги, поощрение
- наглядные: демонстрация видео и фотоматериала
- практические: упражнения, выполнение графических записей, игры, викторины
- аналитические: наблюдение, сравнение, самоанализ, анкетирование

Данная программа предполагает тесную теоретическую связь с практикой.

Важным аспектом выполнения программы является обеспечение комфортных условий на занятиях.

Методы и формы проведения факультативных занятий:

- тренинги,
- упражнения,
- анкетирование,
- тестирование,
- работа в группах,
- игры,
- наблюдения,
- аналитическая деятельность,
- построение прогнозов,
- практические работы.

Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга

Курс «В мире эмоций» в 4 классе рассчитан на 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Содержание программы

Содержание программы «В мире эмоций» и её реализация в начальной школе способствуют гармоничному развитию личности на основе ознакомления учащихся с эмоциональной стороной жизни человека, отработка навыков понимания своего и чужого эмоционального состояния. Занятия имеют социальную направленность.

1. «Кто Я?». (1 час)

1.1. Почему люди разные? Игра «Кто Я?». Проблемная ситуация «Я не согласен» Осознание и принятие ребенком права каждого человека быть уникальным, быть личностью.

2. «Какой Я?». (3 часа)

2.1. Раскрытие личностных, душевных качеств ребенка через развитие способностей самопознания и самовыражения. Беседа «Я неповторимый». Игра «ЯнеЯ»

2.2. Развитие положительной «Я-концепции», уверенности в себе, в своих силах и возможностях. Рисунок «Воображаемое животное»

2.3. «Я молодец». Основы позитивной самооценки. Игра «Похвала». Фантазирование «Я могу всё».

3. «Эмоции». (5 часов)

3.1. Радость. Раскрытие личностных, душевных качеств ребенка через развитие способностей самопознания и самовыражения Игра «Я радуюсь когда...».

3.2. Страх. Откуда появляются страхи? Беседа «Мой страх».

3.3. Грусть. Рисование «Грустный зайчик». Упражнение «Иногда Я».

3.4. Гнев. Как я показываю гнев? Упражнение «Вулканчик».

3.5. Отвращение. Упражнение «Фу, какая гадость». Рисование «Монстр». Отгадывание загадок про различные эмоции

4. Эмоции и настроение. (2 часа)

4.1. Положительные и негативные эмоции. Анкетирование «Я испытываю». Игра «Зеркало». Практическая работа «Читаем по лицу». Инсценирование ситуаций.

4.2. Настроение. Как поднять настроение? Игра «Грустинка». Беседа о настроении. Обсуждение «Как поднять настроение?»

5. Знакомимся с психологией. (5 часов)

5.1. Что такое психология? Тест «Какой я?» Проблемный диалог «Я прав!».

5.2. Мимика и жесты. Что значит «безэмоциональный»? Игра на внимание «Повтори жест». Тест «Нарисуй лицо».

5.3. «Мое прошлое». Игра «Что изменилось?» Что такое время Упражнение «Проверка временем». Фантазирование «Если бы я жил(а)...».

5.4. «Мое будущее». Игра «Что измениться?». Беседа о воображении. Практическая работа «Будущая профессия». Приёмы фантазирования. Зачем нужно уметь придумывать?

5.5. Тестирование. Методика образная память. Тест «Какой Я?». Методика «Секрет»

6. Общение. (5 часов)

6.1. Вербальное общение. Игра на повторение «АБ». Беседа «Зачем люди общаются?». Тест «Общительны ли вы?».

6.2. Невербальное общение. Игра «Пойми меня». Практическая работа «Без слов».

6.3. Проблемы общения. Игра «Комплименты». Беседа «Слова». Анализ ситуаций.

6.4. Конфликты. Игра «Не хочу». Беседа «Как рождаются конфликты?». Тест «Конфликтный ли вы человек?». Обсуждение ситуаций. Способы, как можно помириться.

6.5. Правила урегулирования конфликтов. Игра «Мы похожи друг на друга». Беседа о способах урегулирования конфликта.

7. Тренинги. (7 часов)

7.1. «Личные границы». Правила личных границ. Игра «Со мной нельзя». Упражнение «Стоп». Беседа о личных границах каждого человека.

7.2. «Мы разные». Обсуждение «Я — какой?», «Ты — какой?». Упражнение «На мосту» Рисование «Пространство общения».

7.3. «Характер». Игра «Каким быть?». Беседа «Противоположности сходятся». Ложь: «плохая» и «хорошая». Анализ сказки.

7.4. «Лидер». Игра «Стили лидерства». Беседа о кто такой лидер. Упражнение «Управленческий пирог»

7.5. «Творчество». Обсуждение «Творчество - это?». Упражнение «И невозможное-возможно!»

7.6. «Командообразование» Игра «Команда мечты». «Упражнение от Я к Мы». Беседа «Законы общества».

7.7. «Тестирование». Обсуждение «Экстраверт или Интроверт». Тест. Обсуждение результатов.

8. Проектная деятельность. (4 часа)

8.1. Экскурсия. Музей эмоций.

8.2. Анализ экскурсии. Обсуждение «Что вам больше всего запомнилось?». Анализ рассказа.
8.3. Подготовка доклада «Эмоция». Беседа «Мой проект». Письменная работа «Каждая эмоция важна».

8.4. Выступление и обсуждение докладов. Основы проектной деятельности.

9. Подведение итогов обучения. (2 часа)

9.1. Я — хороший, ты — хороший. Анализ рассказа «Я». Обсуждение «Что значит «любить себя»?»

9.2. Обобщающее занятие.

Планируемые результаты освоения программы

Изучение курса «В мире эмоций» в четвертом классе направлено на получение следующих **личностных результатов:**

- освоение способов психо-эмоционального саморазвития;
- овладение навыками саморегуляции и самоподдержки;
- овладение механизмом самоопределения в различных ситуациях;

Метапредметными результатами изучения курса «В мире эмоций» в четвертом классе является формирование регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных действий.

Регулятивные УУД:

- формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- выбор наиболее эффективных способов решения проблемы в зависимости от конкретных условий; умение осуществлять поиск информации в открытом информационном пространстве;
- умение осознанно строить сообщения в устной и письменной форме;

Познавательные УУД:

- знание понятий эмоции, психология, общение, конфликт и тп;
- восприятие мира как единого и целостного при разнообразии способов общения и самовыражения;
- умение определять целевые и смысловые ориентиры своих действий;
- интерес к общественным явлениям, понимание активной роли человека в обществе;

Коммуникативные УУД:

- опыт ролевого взаимодействия и реализации собственной позиции;
- понимание относительности мнений и подходов к решению проблем;
- продуктивное содействие разрешению конфликтов;
- использование различных речевых средств для эффективного решения коммуникативных задач;

Предметные:

К концу 4 класса учащиеся:

будут знать: об эмоциях, об их роли в жизни и общении, о необходимости понимать какие эмоции испытываешь, о возможности грамотно объяснять свои эмоции, о способах проведения психологических тренингов, о правилах бесконфликтного общения, об основах проектной деятельности;

будут уметь: описывать свои эмоции; анализировать свое поведение: чем (для чего?) хорошо? чем (для чего?) плохо? понимать относительность восприятия и оценок происходящего.

Воспитательный результат программы внеурочной деятельности:

В основу изучения положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням. Учащиеся 4 класса осваивают первый уровень.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний, первичного понимания эмоций и их роли в повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими педагогами как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Тематическое планирование

№	Содержание	Количество часов
1	«Кто Я?»	1
2	«Какой Я?»	3
3	Эмоции.	5
4	Эмоции и настроение	2
5	Знакомимся с психологией	5
6	Общение	5
7	Тренинги	7
8	Проектная деятельность	4
9	Подведение итогов обучения	2
Итого		34

Календарно-тематическое планирование

Но ме р/д ат а	Тема	Содержание занятия	Форма проведения занятия
1	Почему люди разные?	Почему люди разные? Игра «Кто Я?» Проблемная ситуация «Я не согласен» Беседа: Осознание и принятие ребенком права каждого человека быть уникальным, быть личностью	Игра «Кто Я?» Проблемная ситуация «Я не согласен»
2	Личные качества	Раскрытие личностных, душевных качеств ребенка через развитие способностей самопознания и самовыражения. Беседа «Я неповторимый». Игра «ЯнеЯ»	Беседа «Я неповторимый». Игра «ЯнеЯ»
3	«Я-Концепция»	Развитие положительной «Я-концепции», уверенности в себе, в своих силах и возможностях. Рисунок «Воображаемое животное» Беседа «Мое животное»	Рисунок «Воображаемое животное» Беседа «Мое животное».

4	Позитивная самооценка	«Я молодец». Основы позитивной самооценки.	Игра «Похвала». Фантазирование «Я могу всё».
5	Радость	Раскрытие личностных, душевных качеств ребенка через развитие способностей самопознания и самовыражения Игра «Я радуюсь когда...». Осуждение итогов игры.	Игра «Я радуюсь, когда...». Осуждение итогов игры. Работа в группах.
6	Страх	Откуда появляются страхи? Беседа «Мой страх». Обсуждение «Страх vs Я»	Беседа «Мой страх». Работа в группах.
7	Грусть	Почему мне грустно? Рисование «Грустный зайчик». Упражнение «Иногда Я».	Рисование «Грустный зайчик». Упражнение «Иногда Я». Работа в группах.
8	Гнев	Как я показываю гнев? Упражнение «Вулканчик».	Упражнение «Вулканчик». Работа в группах.
9	Отвращение	Упражнение «Фу, какая гадость». Рисование «Монстр». Отгадывание загадок про различные эмоции	Упражнение «Фу, какая гадость». Рисование «Монстр». Отгадывание загадок про различные эмоции Работа в группах.
10	Положительные и негативные эмоции.	Анкетирование «Я испытываю». Игра «Зеркало». Практическая работа «Читаем по лицу». Инсценирование ситуаций	Игра «Зеркало». Практическая работа «Читаем по лицу». Работа в группах.
11	Настроение	Как поднять настроение? Игра «Грустинка». Беседа о настроении. Обсуждение «Как поднять настроение?»	Игра «Грустинка». Беседа о настроении. Обсуждение «Как поднять настроение?» Работа в группах.
12	Что такое психология?	Тест «Какой я?» Проблемный диалог «Я прав!».	Тест «Какой я?» Работа в группах.
13	Мимика и жесты	Что значит «безэмоциональный»? Игра на внимание «Повтори жест». Тест «Нарисуй лицо».	Игра на внимание «Повтори жест». Тест «Нарисуй лицо». Работа в группах.
14	«Мое прошлое»	Что такое время? Игра «Что изменилось?» Упражнение «Проверка временем». Фантазирование «Если бы я жил(а)...».	Игра «Что изменилось?» Упражнение «Проверка временем». Фантазирование «Если бы я жил(а)...». Работа в группах.
15	«Мое будущее»	Зачем нужно уметь придумывать. Приёмы фантазирования. Игра «Что измениться?». Беседа о воображении. Практическая	Игра «Что измениться?». Беседа о воображении. Практическая работа «Будущая профессия». Работа в группах.

		работа «Будущая профессия».	
16	Тестирование	Что такое тест? Зачем нужны тесты? Методика образная память. Тест «Какой Я?». Методика «Секрет». Обсуждение итогов тестов.	Методика образная память. Тест «Какой Я?». Методика «Секрет» Работа в группах.
17	Вербальное общение	Игра на повторение «АБ». Беседа «Зачем люди общаются?». Тест «Общительны ли вы?».	Игра на повторение «АБ». Беседа «Зачем люди общаются?». Тест «Общительны ли вы?». Работа в группах.
18	Невербальное общение	Невербальное общение. Игра «Пойми меня». Практическая работа «Без слов».	Игра «Пойми меня». Практическая работа «Без слов». Работа в группах.
19	Проблемы общения	Проблемы общения. Игра «Комплименты». Беседа «Слова». Анализ ситуаций.	Игра «Комплименты». Беседа «Слова». Работа в группах.
20	Конфликты	Игра «Не хочу». Беседа «Как рождаются конфликты?». Тест «Конфликтный ли вы человек?». Обсуждение ситуаций. Способы, как можно помириться.	Игра «Не хочу» Тест «Конфликтный ли вы человек?» Обсуждение ситуаций.
21	Правила урегулирования конфликтов	Правила урегулирования конфликтов. Игра «Мы похожи друг на друга». Беседа о способах урегулирования конфликта.	Игра «Мы похожи друг на друга». Беседа «Способы решения конфликтов». Инсценирование сказки. Обсуждение сказки.
22	«Личные границы»	Правила личных границ. Игра «Со мной нельзя». Упражнение «Стоп». Беседа о личных границах каждого человека.	Игра «Со мной нельзя». Упражнение «Стоп». Беседа о личных границах каждого человека.
23	«Мы разные»	Обсуждение «Я — какой?», «Ты — какой?». Упражнение «На мосту» Рисование «Пространство общения».	Упражнение «На мосту» Рисование «Пространство общения».
24	«Характер»	Что такое характер? Бывает ли «плохой» характер? Игра «Каким быть?». Беседа «Противоположности сходятся». Ложь: «плохая» и «хорошая». Анализ сказки.	Игра «Каким быть?». Беседа «Противоположности сходятся». Ложь: «плохая» и «хорошая». Слушание и обсуждение сказки.
25	«Лидер»	Кто такой лидер? Игра «Стили лидерства». Беседа о кто такой лидер. Упражнение «Управленческий пирог»	Игра «Каким быть?» Обсуждение «Честность и лживость». Слушание и обсуждение сказки.

26	«Творчество»	Обсуждение «Творчество - это?». Упражнение «И невозможное- возможно!»	Упражнение «И невозможное- возможно!».
27	«Командообразование»	Команда – это? Игра «Команда мечты». «Упражнение от Я к Мы». Беседа «Законы общества».	Игра «Команда мечты». «Упражнение от Я к Мы». Беседа «Законы общества».
28	«Тестирование»	Обсуждение «Экстраверт или Интроверт». Тест. Обсуждение результатов.	Тест «Экстраверт или интроверт»
29	Экскурсия	Экскурсия. Музей эмоций.	Обсуждение эмоции
30	Анализ экскурсии	Анализ экскурсии. Обсуждение «Что вам больше всего запомнилось?». Анализ рассказа.	Обсуждение «Что вам больше всего запомнилось?». Работа в парах.
31	Подготовка доклада	Подготовка доклада «Эмоция». Беседа «Мой проект». Письменная работа «Каждая эмоция важна».	Беседа «Мой проект». Письменная работа «Каждая эмоция важна».
32	Выступление	Выступление и обсуждение докладов. Основы проектной деятельности.	Выступление и обсуждение докладов.
33	Я-хороший, ты-хороший.	Я — хороший, ты — хороший. Анализ рассказа «Я». Обсуждение «Что значит «любить себя»?»	Анализ рассказа «Я». Обсуждение «Что значит «любить себя»?»
34	Обобщение изученного материала.	Подведение итогов года.	Слушание и обсуждение рассказа «В мире эмоций».

Материально-технические средства обучения

1. Наглядный материал: карточки, таблицы, схемы, образцы, рисунки;
2. Литература: книги, журналы, интернет- сайты;
3. Оборудование: книги, ручки, карандаши, блокноты;
4. Материалы: карточки, тесты, таблицы, рисунки для запоминания.

Список литературы

1. Бондаренко, А. Воспитание детей в игре / А.К. Бондаренко, А.И. Матусик. - М.: Просвещение, 1983.
2. Дружинин, В. Психология эмоции/В.Е. Дружинин. - М.:ТЦ Сфера, 2003.
3. Изард, К. Психология эмоций / К.Э. Изард СПб.: Питер, 2000.
4. Ильин, Е. Эмоции и чувства /Е.П. Ильин.- СПб.: Питер. 2003. /Серия «Мастера психологии».