

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрации муниципального образования "Муниципальный округ
Вавожский район Удмуртской Республики"
МОУ Водзимонская СОШ

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Приказ № 11 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
Н.Ф. Ефремова
Приказ № 195- ОД от «31»
августа 2023 г.

Программа факультативного курса
«Я и мои эмоции»
для обучающихся 5 класса

Разработчик: педагог - психолог
Зеленина В.В.

Водзимонье, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа факультативного курса «Я и мои эмоции» разработана на основании следующих нормативно-методических материалов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письма Минобрнауки РФ от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2008 г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»;
- на основе авторской программы А.В.Макарчук «Социально- эмоциональное развитие детей среднего школьного возраста»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Водзимонская СОШ.

Цель - создание условий для повышения уровня социально-эмоционального развития детей.

Задачи:

- познакомить с многообразием эмоций;
- развивать умения выражать и распознавать эмоции у себя и других людей;
- способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического самочувствия ребенка;
- расширять эмоциональный словарь;
- формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.

Общая характеристика факультативного курса.

Программа направлена на развитие социальной и эмоциональной сторон личности школьника, навыков успешной социальной жизни, а также на формирование личностных, метапредметных, а именно регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Занятия раздела «Эмоциональная регуляция» способствуют формированию представлений у детей об эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями. Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

Занятия раздела «Социальное взаимодействие» способствуют формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Они направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

Формы организации детского коллектива: игра, беседа, ролевая игра, упражнение, психогимнастика, арт- терапия, проблемная ситуация, релаксационные упражнения и методы.

Факультативный курс «Я и мои эмоции» изучается в течение III и IV четвертей – 18 часов (один час в неделю).

Планируемые результаты освоения курса

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- уважительное отношение к мнению другого человека;
- навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления;
- различать способы и результат действия;
- адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации;
- проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- применять формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение;
- излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий; определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Обучающийся получит возможность научиться:

- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- вести диалог, работая в парах, группах;
- допускать существование различных точек зрения, уважать чужое мнение;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий;

- совершенствовать математическую речь;
- высказывать суждения, используя различные аналоги понятия; слова, уточняющие смысл высказывания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- критически относиться к своему и чужому мнению;
- уметь самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
- принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников

Предметные результаты

- Восприятие и понимание причин эмоций

- Эмоциональная регуляция

- Социальное взаимодействие

Содержание курса «Я и мои эмоции»

№	Тема	Количество часов
	Введение.	2
1	Восприятие и понимание причин эмоций.	7
2	Эмоциональная регуляция.	3
3	Социальное взаимодействие.	4
4	Рефлексия	1
Всего:		18

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий
Введение (2ч)				
1		Здравствуйте, это я!	Создание благоприятных условий для совместной работы. Определение правил взаимодействия.	Инсценировка, арт- терапия, беседа
2		Место, где мне хорошо.		Детский исследовательский проект
Восприятие и понимание причин эмоций (7 ч)				
4		Многообразие эмоций. Сад души. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.	Знакомство с эмоциями (злость, страх, интерес, грусть, радость), определение эмоций по мимическим признакам, позе человека, его жестам и движениям Различают эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по интонации, громкости, темпу. Описывают эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи). Выражение эмоций в рисунке, аппликации, через музыку и движение.	Лекция, ролевая игра
5		Причины и способы выражения радости. Почему мы радуемся.		Лекция, беседа
6		Причины и способы выражения грусти. Почему и как мы грустим.		Лекция, беседа
7		Причины и способы выражения злости. Почему и как мы злимся.		Лекция, беседа
8		Причины и способы выражения страха. Почему и как мы боимся.		Лекция, беседа
9		Причины и способы выражения интереса. Интерес и как мы его проявляем		Лекция, беседа
10		Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Разные люди — разные эмоции.		ролевая игра
Эмоциональная регуляция (3 ч)				
11		Модальность эмоций. Приятные и неприятные эмоции.	Узнают, что эмоции могут влиять на поведение, делают предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях. Определяют своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описывают ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знают несколько способов саморегуляции.	Познавательная лаборатория
12		Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.		ролевая игра, беседа

13		Элементарные навыки саморегуляции. По волнам эмоций.		Дидактический театр
Социальное взаимодействие (4 ч)				
14		Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Что, если ты не похож на меня? Как попросить о помощи	Устанавливают взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми. Иницируют и поддерживают общение.	Познавательная Беседа, психогимнастика
15		Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Как услышать, понять человека, как поддержать другого человека	Проявляют эмпатию, пытаются влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку.	Игра, ролевая игра, решение проблемных ситуаций
16		Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Как решать конфликты.	Узнают о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагают варианты взаимодействия, умеют договариваться. Знают простые способы саморегуляции. Узнают формальные правила социального поведения и следуют им.	Решение проблемных ситуаций
17		Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Мои достижения и планы.		Релаксационные упражнения, беседа, арт-терапия
18		Рефлексия по темам курса (1 ч)		Беседа, психогимнастика

Список литературы.

1. Сергиенко Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы. М. : Дрофа, 2019.
2. Макарчук А.В. «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». Методическое пособие. М.: Дрофа, 2019.
3. Макарчук А.В.«Обо мне и для меня». Рабочая тетрадь. М.: Дрофа, 2019.