

муниципальное общеобразовательное учреждение
Кришинская средняя школа
Ульяновская область город Новоульяновск

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО
Н С Ковтонюк
Ф.И.О.
Протокол №1
«21» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МОУ Кришинская СШ
Тучкина Н.В./
Ф.И.О.
Приказ № 163
от «22» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

по социальному направлению «Палитра эмоций»
уровень обучения (класс) – начальное образование 2-4 классы
количество часов – 34 часа
уровень – базовый
педагог – психолог первой квалификационной категории Зерова Т.И.

с.Криуши г. Новоульяновск
2023-2024 учебный год

Раздел 1. Планируемые результаты:

- повышение уровня самооценки детей;
- сглаживание в поведении детей агрессивных реакций;
- улучшение межличностных отношений в группе;
- преобладание положительных эмоций;
- способность сдерживать нежелательные эмоции и применение приемлемых способов реагирования.

Методы оценки:

Для определения эффективности программы используются диагностики «Социометрия», «Лесенка», «Тест тревожности». В конце учебного года проводится повторная диагностика эмоционально-личностной сферы детей. Результаты сравниваются.

Ребенок 8-10 летнего возраста отличается довольно высокой возбудимостью, слабостью тормозных процессов, поэтому ему требуется частая смена деятельности. Это помогает ребенку восстановить силы и успокоиться. Также дети этого возраста отличаются высокой активностью. Это способствует развитию самостоятельности во всех сферах его жизни.

Также дети начальной школы отличаются высокой эмоциональностью, ярко и непосредственно выражают свои чувства. Но для того, чтобы научиться различать эмоции и быть эмоционально отзывчивыми им требуется помощь взрослого. В этом случае необходимо побуждать детей эмоционально раскрываться, учить понимать свои эмоции и «читать» эмоции других людей.

Л. С. Выготский писал о феномене «засушенное сердце», наблюдавшемся у его современников и связанном с воспитанием, направленным на интеллектуальное развитие, сейчас это как никогда актуально. Направленность воспитания и обучения в большей мере на интеллектуальную сферу, появление новейших технологий (дети стали все больше предпочитать живое общение современным гаджетам), способствует потере чувственности у детей. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень важна и актуальна.

Главная функция эмоций состоит в том, что благодаря им мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях других людей и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Именно в начальной школе стоит начинать знакомить детей с эмоциями, заменив слово «эмоции» на более доступное для словарного запаса детей слово «настроение».

Существуют программы, ориентированные на решение аналогичной проблемы: программа эмоционального развития дошкольников и младших школьников «Давайте жить дружно», «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь!» С.В. Крюковой и Программа эмоционального и личностного развития для дошкольников «Я-Ты-Мы».

Эмоции играют важную роль в жизни младшего школьника, для выполнения любого вида деятельности, для познания окружающего мира нужны положительные эмоции. Этой проблемой занимались такие педагоги, психологи как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.А. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, и др. Эмоции помогают ребенку приспособиваться к той или иной ситуации. Благодаря правильному эмоциональному развитию, ребенок сможет избежать поступков,

которые мог бы совершить при воздействии мимолетных желаний, тем самым учится регулировать свое поведение. Поэтому существует необходимость не только изучать, но и развивать эмоциональную сферу ребенка, так как по эмоциям взрослые могут судить о состоянии и внутреннем мире растущего человека.

Цель – создание условий для развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- формировать позитивное отношение к своему « Я»; • научить ребенка определять эмоции;
- развивать способность управлять эмоциями;
- способствовать повышению уверенности в себе; • развивать навыки социального поведения;
- развивать способность ребенка к сопереживанию; • снятие мышечного напряжения.

Программа включает в себя два блока.

Цель первого блока - ознакомление детей с миром эмоций и обозначение наименования каждой изученной эмоции.

Цель второго блока: закрепление знаний об эмоциях и способах их приемлемого выражения.

Раздел 2. Содержание программы

В основе программы лежат следующие принципы:

✓ Принцип гуманности. Предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов реализации программы.

✓ Принцип постепенности. Любое воздействие оказывает определенное влияние на психику, поэтому все нагрузки должны возникать постепенно.

✓ Принцип последовательности. Исходя из закона последовательного развития, начинать интенсивный процесс нужно с более простого и доступного.

✓ Принцип индивидуального подхода. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.

В программе используются следующие методы: беседы, направленные на знакомство и анализ различных эмоций и чувств, игры-упражнения, направленные на проигрывание эмоций, рисуночная терапия, релаксация.

Сроки реализации программы: занятия проводятся с сентября по май месяц учебного года.

Организация занятий: занятия проводятся с группой детей, каждая состоит из 10 человек, 1 раз в неделю.

Структура занятий:

2.Ритуал приветствия (с целью сплочения коллектива, создания

положительного эмоционального фона, настроения в группе).

3. Основная часть:

-создание проблемной ситуации по теме занятия посредством использования игрового или сюрпризного моментов, инсценировки, чтение художественных текстов, рассказов, сказок.

-беседа по проблеме с индивидуальными высказываниями детей, с целью подведения детей к необходимости обобщения сказанного, к решению проблемы, обыгрывания ситуаций.

4. Заключительная часть - расслабляющие упражнения, релаксация.

Раздел 3. Тематическое поурочное планирование

№ п/п	Дата проведения		Темы занятий	Количество часов
	план	факт		
1			Радость	3
2			Робость	3
3			Страх	3
4			Удивление	3
5			Злость	3
6			Вина, стыд	3
7			Отвращение, брезгливость	3
8			Самодовольство	3
9			Радость, горе, страх	3
10			Радость, страх, удивление.	3
11			Азбука настроений	3
	ИТОГО			33