

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «РАДУГА» Г.ВОЛГОДОНСКА



Утверждаю
Директор
МБУДО «Центр «Радуга»
г.Волгодонска
Г.Л.Герасимова А.Л.Герасимова

Приказ от 01.09.2021г. № 201

Дополнительная общеобразовательная программа
«Мир эмоций»

Возраст обучающихся 12 - 16 лет
Срок реализации: 1 год

Рассмотрена
на заседании
методического совета
Протокол от 31.08.
2021г.

№ 1

Разработчик: Ковалева О. В.,
педагог дополнительного образования.

г. Волгодонск
2021 г.

Пояснительная записка

Программа социально-педагогической направленности, модифицированная, создана на основе авторской программы «Мир эмоций» Микляевой А.В.

Подростковый возраст называют периодом "бури и натиска". Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному - для кого - то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что "почва уходит из-под ног". Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых - они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолога – педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков 13-14 лет. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

Нормативно-правовая база:

- Конституция Российской Федерации;
- Гражданский кодекс Российской Федерации;
- Трудовой кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарно-эпидемиологические правила СПЗ. 1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной структуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16. Изм.: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021г. № 10.
- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).
- Устав МБУДО «Центр «Радуга» г. Волгодонска, локальные акты МБУДО «Центр «Радуга» г. Волгодонска.

Цель курса:помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.

Задачи курса:

- 1.Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
- 2.Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
- 3.Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
4. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
5. Познакомить подростков с миром эмоций;
6. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.
7. Направить процесс самоосознания и саморазвития.
8. Научить контролировать собственные эмоции.
9. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
- 10.Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.
- 11.Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
- 12.Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
- 13.Снижение эмоциональной нестабильности.

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 108 час.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 3 часа.

Методические приемы:

устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
«универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только

в недирективной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Хотя занятия и содержат игровые элементы, по сути своей они являются уроками, что «опознается» самими учениками по следующим моментам:

Индивидуальная работа в тетради на уроке. После уроков тетради сдаются. С одной стороны, ребята не забывают тетради дома, как это частенько случается. С другой стороны, вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради снижается, поскольку тетрадь «надежно охраняется» учителем. Это обеспечивает ребятам определенную степень психологической безопасности.

Работа за партами, а не в кругу.

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с подростками.

Ритуал приветствия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. Иначе оно превратится в простую забаву.

Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения. Это помогает им лучше сформулировать (а значит, осознать!) опыт, полученный на занятии.

Ритуал завершения занятия.

Материалы и оборудование: мультимедиа проектор, ноутбук, цветные карандаши, бумага, альбомы для рисования, гуашевые краски.

Ожидаемые результаты.

По итогам освоения программы учащиеся должны знать/уметь:

- общаться с собеседниками, высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей
- работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны
- ориентироваться в эмоциональной сфере, различать основные понятия и термины

- анализировать свои эмоции, способности
- видеть пути саморазвития
- контролировать собственные эмоции.
- владеть практическими приемами и методами своего совершенствования.

Учебно-тематический план к программе «Мир эмоций»

№п./п.	Тема	Цели занятия	Часы
1	Что значит – «я подросток».	Осуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.	3
2	Как узнать эмоцию?	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.	3
3	Я – наблюдатель.	Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	3
4	Мои эмоции.	Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.	3
5	Эмоциональный словарь.	Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.	3
6	Чувства «полезные» и «вредные».	Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.	3
7	Игра «Страна Чувств».	Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.	3
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах	3

		управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.	
9	Что такое «запретные чувства»?	Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.	3
10	Какие чувства мы скрываем?	Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.	3
11	Маска.	Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.	3
12	Я в «бумажном зеркале».	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).	3
13	Бумажное отражение.	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	3
14	Что такое страх?	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и	3

		разрядка страхов (тревоги).	
15	Страхи и страшилки.	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	3
16	Страшная-страшная сказка	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	3
17	Побеждаем все тревоги.	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	3
18	А что они обо мне подумают	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	3
19	Страх оценки.	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	3
20	Злость и агрессия	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.	3
21	Как справиться со злостью?	Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	3
22	Лист гнева	Создание условий для обращения подростков к личному опыту	3

		агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	
23	Обида	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.	3
24	Как простить обиду	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	3
25	Ах, в чем я виноват	Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.	3
26	Что такое эмпатия?	Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.	3
27	Зачем мне нужна эмпатия?	Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.	3
28	Развиваем эмпатию.	Создание условий для развития эмпатии учащихся.	3
29	Еще раз про эмпатию.	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	3
30	Эмпатия в действии.	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	3
31	Способы выражения чувств.	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	3

32	Тренировка «Я – высказываний».	Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».	3
33	Комплименты.	Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.	3
34	Игра «Таинственный остров»	Создание условий для развития у подростков коммуникативных навыков	3
35	Итоговая диагностика		3
36	Подведение итогов.	Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.	3
ИТОГО			108 ч.

Список литературы

- Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
- Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
- Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005