

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 61» г. Перми

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 10
от «30» августа 2021г.

Утверждаю
Директор МАОУ
«СОШ №61»
г. Перми

_____ Е.А. Костарева
«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Мир эмоций»
(1-3 класс)

составитель:
педагог-психолог
МАОУ «СОШ № 61»
Пермякова Т.О.

г. Пермь, 2021

Пояснительная записка

Эмоции играют важную роль в жизни человека любого возраста. Знание названий эмоций, понимание их причин возникновения помогают осознавать, что происходит вокруг. Эмоции помогают лучше понимать себя, окружающих – это часто является одной из составляющих успешного общения. Кроме этого, обладание информацией о механизме возникновения и вариантах выражения, позволяют развивать контроль над своими эмоциями, выбрать подходящий к ситуации способ выражения одной и той же эмоции. Такие навыки очень важны для учеников начальной школы, поскольку проявление эмоций в этот период не всегда находится под контролем. Часто это неконтролируемые всплески, которые выражаются в физических действиях: желании подраться, стукнуть, толкнуть (особенно это касается негативных эмоций: злость, обида, гнев). Если в дошкольном возрасте сложно говорить о контроле эмоций (достаточно их распознавать и знать названия), то младший школьник действительно может управлять своими эмоциями, так как к первому классу, как правило, у многих учеников уже сформирована произвольность.

На данный момент в психологии используется понятие «Эмоциональный интеллект», введенное в конце XX века П. Саловеем и Дж. Майером. Понятие было введено для обозначения навыков распознавания и выражения эмоций, регуляции эмоций, использования эмоциональной информации в деятельности. Данный подход к пониманию «эмоционального интеллекта» стал основой для разработки краткосрочного курса «Мир эмоций».

Цель программы краткосрочного курса «Мир эмоций»: развитие «эмоционального интеллекта» учеников младшего школьного возраста.

Задачи:

- 1) Развитие навыков распознавания и выражения эмоций.
- 2) Формирование способов конструктивного выражения эмоций.
- 3) Развивать навыки установления причинно-следственной связи в эмоциональной сфере.
- 4) Научить распознавать и выражать эмоции в продуктах творчества.
- 5) Актуализация положительных эмоций во время занятий
- 6) Развитие эмпатии
- 7) Способствовать снижению агрессивного поведения
- 8) Способствовать снижению уровня страхов.

Организация и формы работы.

Продолжительность краткосрочного курса: 8 занятий

Продолжительность занятия: 45 мин

Каждое занятие включает в себя различные виды активности: обсуждение в спокойной атмосфере, а также подвижные игры. Дети располагаются на стульях в общем кругу, что позволяет создать доверительную атмосферу и не воспринимать занятия курса в качестве учебного урока.

Краткое описание структуры занятия:

1) Приветствие «Круг эмоций»: ребятам предлагается передавать по кругу «волшебный предмет» и описать свое настроение или эмоции.

2) Теоретический блок: обозначение темы занятия, основная информация по теме.

3) Подвижные игры или тренинговые упражнения на закрепление темы.

4) Проработка темы через творческий продукт (обсуждение психологической сказки на заданную тему/ рисунок и обсуждение по теме занятия/ создание образа эмоции через лепку и т.д.)

Планируемые результаты

Личностные: развитая эмпатия, самоанализ эмоций.

Метапредметные:

Регулятивные: умение выбрать наиболее уместный способ выражения эмоций относительно ситуации.

Коммуникативные: умение рефлексивного слушания, понимание чужих эмоций.

Предметные: умение распознавать переживаемые эмоциональные состояния; овладение приемами саморегуляции;

Продукт деятельности: инсценировка ситуаций с переживанием базовых эмоций, включающая анализ причин возникновения, способов выражения и функций конкретной эмоции.

Итоговое мероприятие: викторина «Эмоции вокруг нас».

Содержание курса

Занятие 1. «Мир эмоций».

Реализуемая задача программы: развитие навыков распознавания чужих эмоций.

1) «Круг эмоций»: знакомство, установление доверительного контакта, обозначение целей курса и форм работы, правил.

2) Информационный блок: рассмотрение понятия «эмоция», обозначение базовых эмоций (рассмотрение эмоциональных пиктограмм), способов их проявления (мимика, жесты, интонация).

3) Закрепление через игру

- «Кастрюлька»: детям предлагается из двух кастрюлек достать одновременно две бумажки. В одной из кастрюлек - название эмоции, которую нужно будет изобразить, в другой – способ выражения (интонацией, мимикой или жестами).
- «Иностранец»: ведущий представляет себя иностранцем, пытается объяснить аудитории, что с ним случилось без слов или непонятными словами, используя интонацию. Задача аудитории: выяснить, что с ним произошло.
- «Невербальный подарок»: участникам предлагается по кругу сделать подарок соседу, используя только жесты, задача принимающего подарок-отгадать, что ему приготовили. Придумать нужно такой подарок, чтобы соседу он понравился (актуализация положительных эмоций).

4) «Заполни пиктограмму»: ребятам предлагается пустой овал лица, в котором по памяти они должны изобразить любую из эмоций.

5) «Круг завершения»: анализ опыта и знаний, полученного на занятии. Ребятам предлагается передавать «волшебный предмет» и отвечать на вопросы:

- Что нового узнали на занятии?
- Что больше всего понравилось?

Занятие 2. "Куда пропадают эмоции?"

Реализуемая задача программы: формирование способов конструктивного выражения эмоций.

1) «Круг эмоций»: приветствие, обозначение своего настроения цветом.

2) Информационный блок: постановка проблемного вопроса "куда пропадают эмоции после того, как появились внутри?", обсуждение способов выражения эмоций после представленных вариантов ответа. Существуют "разрушающие" (деструктивные) способы выражения эмоций (дети и ведущий приводят примеры: "когда ученик злится из-за плохой отметки, может порвать свой дневник", "когда обижаешься на товарища, хочется его ударить"). Далее ученикам предлагается обсудить, какие способы есть ещё?! Вторая группа способов - "созидающие" (создающие что-либо). Ребятам предлагается привести примеры созидающих способов выражения эмоции (например, получил двойку, пришёл домой и выучил всю тему, задание дополнительное сделал и принёс учителю, чтобы исправить отметку).

3) Игра "Газета": с помощью газеты ребятам предлагается выразить свои эмоции, используя один из способов ("разрушающий" или "созидающий").

4) Инсценировка "разрушающего" и "созидающего" способов в одной и той же ситуации. Работа проходит в группах. Каждой группе выдаются карточки с ситуациями.

5) «Круг завершения»: анализ опыта и знаний, полученного на занятии. Ребятам предлагается передавать «волшебный предмет» и отвечать на вопросы:

- Что нового узнали на занятии?
- Что больше всего понравилось?
- Какой из способов выражения эмоций для тебя эффективнее?

Занятие 3. "Зачем нам эмоции?"

Реализуемая задача программы: развивать навыки установления причинно-следственной связи в эмоциональной сфере.

1) «Круг эмоций»: приветствие, обозначение своего настроения камнем. Камни предварительно рассыпаны на салфетке в центре круга. Ребятам предлагается выбрать один из камней, похожих на настроение сейчас. Далее по кругу передаётся "волшебный предмет", ребята поочерёдно показывают свой камень, поясняют, почему выбрали именно его и какое настроение камень обозначает.

2) Информационный блок: обозначение функций эмоций (функция сигнальная, оценочная, коммуникативная). Ребятам зачитывается ряд ситуаций "записки из дневника школьника", в которых эмоции выполняют разные функции. Далее предлагается мозговой штурм на тему "Зачем нам эмоции?". Ведущий возвращается к ситуациям и демонстрирует, с их помощью, для чего нужна была каждая из эмоций в конкретной ситуации.

3) Игра "Лягушка" демонстрирует "сигнальную" функцию эмоций. Для данной игры детям предлагается встать в круг и закрыть глаза. Ведущий выбирает охотника и лягушку одним и двумя хлопками по плечу соответственно. Охотник становится в центр круга, его задача поймать лягушку. Лягушка же должна незаметно для охотника показать язык другим участникам. Тот, кто увидел язык лягушки - присаживается на корточки. Сложнее всего в этой игре охотнику, ему нужно уловить сигнал об опасности с помощью наблюдения за эмоциями участников.

4) Рисунок и его презентация на тему "Мир без эмоций". Ребятам предлагается представить себе, что бы случилось, если бы эмоции совсем пропали и отразить свои мысли в рисунке. После окончания работы каждый рассказывает о своём рисунке.

5) "Круг завершения": анализ опыта и знаний, полученного на занятии.

Ребятам предлагается передавать "волшебный предмет" и отвечать на вопрос:

- зачем тебе эмоции?

Занятие 4. "Эмпатия".

Реализуемая задача программы: развитие эмпатии, формирование навыков распознавания и выражения эмоций в продуктах творчества.

1) «Круг эмоций»: приветствие, обозначение своего настроения, состояния сказочным персонажем.

2) Информационный блок: что такое эмпатия, как понимать и реагировать на эмоции другого.

Ребятам предлагается работа в парах: один человек вспоминает и рассказывает одну ситуацию из жизни, которая вызвала у него яркие эмоции, другой человек слушает и представляет себе возникающие у партнёра эмоции. Слушатель озвучивает свои гипотезы по поводу эмоций. Далее происходит обсуждение в общем кругу: получилось ли понять, какую эмоцию испытывал человек в определённой ситуации. Ведущий поясняет: навык понимать эмоциональное состояние другого человека посредством сопереживания называется "эмпатия".

После пояснения ребята вновь объединяются в пары, ситуацию из жизни теперь рассказывает другой партнёр, а рассказчик становится слушателем. Через пару минут ведущий ставит задачу перед слушателями: ответить рассказчику так, как бы вы ответили близкому другу, услышав от него подобную историю. Далее в общем кругу ребята обсуждают возможные ответы, чтобы поддержать другого, показать своё сопереживание.

3) Просмотр и обсуждение мультфильма: "Что такое эмпатия и в чём её отличие от сочувствия?" (амер. мультфильм Кэти Дэвис).

4) Ребятам предлагается почувствовать эмоцию через творчество художников, композиторов, поэтов. Просмотр репродукций картин И.К. Айвазовского, прослушивание и обсуждение отрывков из "Детского альбома" П. Чайковского, обсуждение стихотворений Э.Асадова.

5) "Круг завершения": анализ опыта и знаний, полученного на занятии.

Ребятам предлагается передавать "волшебный предмет" и отвечать на вопросы:

- Что было сложно на занятии?
- Что было интересно?
- Что нового ты узнал?

Занятие 5. "Радость".

Реализуемая задача программы: актуализация положительных эмоций во время занятий, развитие навыков установления причинно-следственной связи в эмоциональной сфере.

1) «Круг эмоций»: приветствие, ребята по кругу передают "волшебный предмет" и рассказывают жизненную ситуацию, в которой испытывали радость.

2) Информационный блок: радость - это внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия, счастья. Радость позволяет нам понять, что для нас важно, что нравится и приносит удовольствие, в этом её оценочная функция (например, два ученика четвёртого класса были ведущими на выпускном вечере начальной школы, одному это доставило радость, а другому - тревогу, беспокойство и стыд.). Радость направляет нас в жизни, потому что каждый человек стремится к переживанию данной эмоции.

3) Игра "Поменяйтесь местами те, кто рад...". Участники игры сидят в кругу, ведущий стоит в центре круга и называет фразу "поменяйтесь местами те, кто рад... (хорошим отметкам/ котёнку/ прогулкам с друзьями). Участники, которым доставляет радость названный факт, меняются местами. Задача ведущего занять место участника. Тот, кто не успел занять место, становится ведущим.

4) Составление коллажа радости. Ребятам предлагается составить коллаж радости из газетных и журнальных вырезок. На коллаж следует поместить те предметы, места, ситуации, которые доставляют радость. Далее презентация и обсуждение коллажей участников.

5) "Круг завершения": анализ опыта и знаний, полученного на занятии.

Ребятам предлагается передавать "волшебный предмет" и отвечать на вопросы:

- Что нового ты узнал на занятии?
- Можешь ли теперь ответить на вопрос: что такое радость?
- Хотелось бы тебе не только испытывать радость, но и дарить радость другому? Что бы ты для этого сделал?

Занятие 6. "Злость".

Реализуемая задача программы: развивать навыки установления причинно-следственной связи в эмоциональной сфере, способствовать снижению агрессивного поведения.

1) «Круг эмоций»: приветствие, ребята по кругу передают "волшебный предмет" и рассказывают жизненную ситуацию, в которой испытывали злость.

2) Информационный блок: злость считается "плохой" эмоцией, сильной эмоциональной реакцией на негативное событие, выражающейся в желании причинить зло. Злость дана человеку не просто так, природой всё заложено не зря. Люди злятся тогда, когда чувствуют опасность, несправедливость или чувствуют неудовлетворённость того или иного желания. Причины возникновения злости - много. Когда мы злимся - наше сердцебиение учащается, расширяются сосуды, мы получаем мощный прилив сил и энергии, который можем использовать, чтобы выбраться из трудной ситуации. Но иногда злость - это всего лишь "обёртка" других эмоций (страх, грусть - те эмоции, которые нам не хочется испытывать, ведь так мы можем показаться уязвимыми).

3) Чтение и обсуждение сказки "Аварийный автомобиль", "Я первый" ("Терапевтические сказки в коррекционной работе с детьми"/О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев.- М.: Редкая птица, 2018г.).

4) Скульптура "Злости". Ребятам предлагается пофантазировать, побыть скульпторами и создать современный арт-объект, посвященный эмоции "Злость". Материалом будут служить сами ребята. Скульпторами становятся поочередно все желающие.

5) "Круг завершения": анализ опыта и знаний, полученного на занятии, благодарность за работу, прощание.

Ребятам предлагается передавать "волшебный предмет" и отвечать на вопросы:

- что такое злость?
- всегда ли человек, обижающий других (словами или действиями), испытывает злость? Какие эмоции он может испытывать?
- Что нового ты узнал на занятии?

Занятие 7. "Страх".

Реализуемая задача программы: развивать навыки установления причинно-следственной связи в эмоциональной сфере, способствовать снижению уровня страхов.

1) «Круг эмоций»: приветствие, ребята по кругу передают "волшебный предмет" и рассказывают жизненную ситуацию, в которой испытывали страх.

2) Информационный блок: что такое страх и зачем он нужен человеку. Страх — эмоция, обусловленная грозящей реальной или предполагаемой опасностью. Именно эта функция помогает нашему организму мобилизовать все силы и принять решение, как действовать, чтобы сохранить свою жизнь и здоровье. Другое дело, что страх не всегда появляется в ситуации реальной угрозы.

3) Чтение и обсуждение сказки "Девочка с мишкой", "Чудище за шкафом" ("Терапевтические сказки в коррекционной работе с детьми"/О.В. Хухлаева, О.Е Хухлаев.- М.: Редкая птица, 2018г.).

4) Работа с рисунком: каждому предлагается нарисовать свой страх, рассказать в кругу о своём страхе. После обсуждения рисунок передают соседу, теперь задача соседа: превратить чужой рисунок из страшного в смешной. Обсуждение смешных рисунков.

5) "Круг завершения": анализ опыта и знаний, полученного на занятии, благодарность за работу, прощание.

Ребятам предлагается передавать "волшебный предмет" и отвечать на вопросы:

- Что такое страх?
- Зачем нам нужен страх?
- Какой страх в жизни/на занятии тебе удалось преодолеть, как?

Занятие 8. Викторина «Эмоции вокруг нас».

Реализуемая задача программы: интеграция полученных знаний, завершение программы краткосрочного курса.

1) «Круг эмоций»: приветствие, ребята по кругу передают "волшебный предмет" и рассказывают об эмоциях, с которыми пришли на занятие.

Организационный этап: обозначение формы работы на итоговом занятии (викторина). Ребята делятся на 4 команды по 5-7 человек, занимают свой стол, придумывают название, связанное с эмоциями.

2) Основной блок: Задания викторины:

- «Определи эмоцию». Каждой команде выдаётся 2 конверта. В одном из них - изображение фотографий людей в разном эмоциональном состоянии. Второй содержит в себе пиктограммы с изображением эмоций. Выигрывает та команда, которая первой сумела определить названия всех эмоций, изображённых на фотографиях и подобрала правильно пиктограмму.
- «Поддержи друга». Командам выдаются кейсы с элементом телефонного разговора, в котором собеседник рассказывает сложную ситуацию из своей жизни. Задача команды: подготовить ответ для собеседника, основываясь на эмпатии.
- «Творчество - зеркало эмоций». Всем командам предлагается одинаковый набор продуктов творчества учеников начальной школы (рисунки, скульптуры из пластилина, поделки из бросового материала). Дается инструкция: авторам этих необычных предметов экспозиции предлагалось воплотить свою эмоцию в творческом продукте. Попробуйте определить через цвета и формы, какую эмоцию изображал каждый из ребят, внесите свои ответы в бланк ответов.
- Инсценировка ситуаций с переживанием базовых эмоций на выбор. Каждая команда готовит сценку, в которой герой испытывает какую-либо из базовых эмоций. Задача одной из команд (по жребию) проанализировать какую конкретно эмоцию испытывает герой, причины возникновения, способов выражения и функций конкретной эмоции.
- «Причиняем радость!». Каждая команда думает, как доставить радость здесь и сейчас команде-сопернику (по часовой стрелке). После обсуждения, каждая команда реализует свой план.

3)Завершение. Подведение итогов викторины, вручение грамот командам, памятных сертификатов каждому, конфет с пожеланиями.

4)»Круг завершения»: анализ опыта и знаний, полученного за весь краткосрочный курс, благодарность за работу, прощание.

Ребятам предлагается передавать "волшебный предмет" и отвечать на вопросы:

- Какое занятие больше всего запомнилось, понравилось?
- Что было сложнее всего?
- Какое знание оказалось самым ценным за весь период встреч?

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во ч.
1	<u>«Мир эмоций»</u>	1
2	<u>«Куда пропадают эмоции?»</u>	1
3	<u>«Зачем нам эмоции?»</u>	1
4	<u>«Эмпатия»</u>	1
5	<u>«Радость»</u>	1
6	<u>«Злость»</u>	1
7	<u>«Страх»</u>	1
8	<u>Викторина «Эмоции вокруг нас»</u>	1