

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пушкинский пролицей № 78»

«Принято»
Педагогическим советом
протокол №1 от 28.08. 2021

Введено приказом № 89 от 28.08. 2021
Директор МБОУ

«Пушкинский пролицей № 78»

Г.И.Гарипова

«Пушкинский
пролицей №78»



Рабочая программа

кружка «Познай себя» для 2 Б класса

«Согласовано»

Заместитель директора _____ от 28.08. 2021

А.В.Мухаметова

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол №1 от 27.08. 2021

Руководитель МО _____ от 27.08. 2021

Н.Ю.Радаева

Пояснительная записка

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. Родители и педагоги хотят, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового.

В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе. Таким образом, особенно актуальной становится задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие.

Решать эту задачу можно двумя путями:

- перестраивая среду, то есть саму школьную жизнь, создавая такие условия обучения, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии и органично включается в учебный процесс.

- организуя с детьми специальные занятия, в ходе которых социально-эмоциональное развитие становится педагогической задачей. В этом случае необходимо создание особой программы, работа по которой будет проводиться в отдельное специальное выделенное для этого время. Стоит отметить, что эффективность подобной программы будет выше, а её результаты устойчивее, если принятые на занятиях ценности и правила взаимодействия между детьми и педагогом, освоенные приёмы и техники будут переноситься в повседневное общение, интегрироваться в образовательный процесс.

Программа, разработанная при участии Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее», отвечает запросам времени. Она позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся и в школьную среду и в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа с одной стороны адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой – она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние детей, родителей, педагогов.

Программа основывается на теории эмоционального интеллекта (Дж.Мейер, П.Соловей, Д.Карузо,), теории модели психического, а также на территории деятельности. Важным основанием программы является

междисциплинарный подход, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

Теория эмоционального интеллекта (Дж.Мейер, П.Соловей, Д.Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывая знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. Согласно данной теории, выделяются следующие составляющие эмоционального интеллекта.

Восприятие и идентификация эмоций-способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

Понимание эмоций- умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).

Цели и задачи программы:

Цель программы: способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- познакомить школьников с многообразием эмоций;
- развивать страх, удивление, интерес) у себя и других людей;
- расширять эмоциональный словарь школьников;
- создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций;
- формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения;
- способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки;
- развивать способность к децентрации – умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека;
- формировать представления о морально-эстетических нормах и правилах поведения;
- познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки;
- способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе;

Основное содержание программы

Занятия проводятся с обучающимися 1-2 (2-3) классов один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 33 занятия (продолжительностью занятий 1-11 составляет 35 минут, занятия 12-33 длятся 45 минут)

Первый год обучения	
Введение	Направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.
Раздел1. Восприятие и понимание причин эмоций.	Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин. В первый год изучаются пять базовых эмоций: страх, радость, злость, грусть и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить.
Раздел2. Эмоциональная регуляция.	Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями.
Раздел3. Социальное взаимодействие.	Данный раздел посвящен формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия 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

Второй год обучения

Введение	Направлено на осознание новых умений, которыми дети овладели летом, укрепление позитивного психологического климата в классе, актуализацию ценностей и норм поведения, правил взаимодействия младших школьников.
Раздел1. Восприятие и понимание причин эмоций.	Раздел посвящен обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях и формированию представлений о новых эмоциях – удивление и отвращении. Таким образом, за два года обучения школьники изучают семь базовых эмоций, учатся их выражать и распознавать, понимать причины возникновения этих эмоций у себя и других людей. Особенное внимание уделяется эмоциям, связанные с обучением в школе.
Раздел2. Эмоциональная регуляция.	Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним – занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать какое влияние (конструктивное или деструктивное) определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.
Раздел3. Социальное взаимодействие.	Данный раздел посвящен развитию социальной компетности- системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими. Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они являются основой для формирования установок толерантности. Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности.

Планируемые результаты освоения программы социально-эмоционального развития

Личностные	<p>Учащиеся получают возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none">- уважительного отношения к мнению другого человека;- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;- 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;
Метапредметные	<p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none">- применять начальные 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 свою точку зрения и оценку событий;- определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников;
Предметные	<p>Восприятие и понимание причин эмоций.</p> <p>- Ребёнок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает название эмоций;</p>

- ребёнок верно определяет эмоции эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции;
- ребёнок различает эмоции эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость) в речи по названию, интонации, громкости, темпу;
- ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональным состоянием;
- ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение;
- ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции;
- понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это поведение;

Эмоциональная регуляция

- ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях;
- ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоций; знает несколько способов саморегуляции;

Социальное взаимодействие

- ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т.п. отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения;
- ребёнок знает о необходимости договоренностей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе;
- ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения, выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей;

Тематическое планирование. Первый год обучения

Раздел	Тема, занятие	Количество о занятий
Введение (3 занятия)	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1. Здравствуй, это я!	1* <i>07.09</i>
	Тема 2. Психологический климат в классе Занятие 2. Мой класс-это место, где мне хорошо	1* <i>14.09</i>
	Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3. Правила нашего класса	1* <i>21.09</i>
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	Тема 4. Многообразие эмоций. Занятие 4. Сад души.	1* <i>28.09</i>
	Тема 5. Причины и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся Занятие 6. Как мы радуемся	2* <i>05.10 12.10</i>
	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим	1* <i>19.10</i>
	Тема 7. Причины и способы выражения злости Занятие 8. Почему и как мы злимся	1* <i>26.10</i>
	Тема 8. Причины и способы выражения интереса. Занятие 9. Почему и как мы боимся	1* <i>09.11</i>
	Тема 9. Причины и способы выражения интереса. Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем	1* <i>16.11</i>
	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины	1* <i>23.11</i>
	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди-разные эмоции	1* <i>30.11</i>
	Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила	1* <i>07.12</i>
	Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)	Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции
Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение		1 <i>21.12</i>
Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать		1 <i>28.12</i>
Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.		1 <i>18.01</i>

	Занятие 17. Когда злость бывает полезной?		
	Тема 17. Конструктивные способы выражения злости . Основы саморегуляции Занятие 18. Как не лопнуть от злости	1 25.01.	
	Тема 18. Значение эмоции «страх» Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?	1 01.02	
	Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом	1 08.02	
	Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции Занятие 21. По волнам эмоций	1 15.02	
Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)	Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22. Что, если ты похож на меня?	22.02	
	Тема 22. Согласованность в совместной работе Занятие 23. Как работать вместе		
	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24. Как услышать другого		
	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и нервных мнений Занятие 25. Как понять другого		
	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и переживание Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка		
	Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки Занятие 27,28. Как поддержать другого		
	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29. Как помочь другому		
	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи Занятие 30. Как попросить о помощи		
	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятие 31,32. Как решать конфликты		
	Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы		
		Итого:	33

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

на 9 листах (страницах)

Директор МБОУ

«Пуйкинский прогимназий №78»



Т.И. Аришова

