

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГБОУ «ТАТАРСТАНСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО
ОКРУГА ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГАНИ САФИУЛЛИНА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____/Габитов Н.А./

Протокол № 1

от « 29 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____/Ю.И. Зеленков/

от « 29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____/И.В. Плаксина/

Приказ № 235

от « 29 » августа 2025 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00FC94509268BA3027DA8C921AE56A8BB2
Владелец: Плаксина Ирина Владимировна
Действителен с 09.07.2025 до 02.10.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«В МИРЕ МОИХ ЭМОЦИЙ»

Направленность: психологическая

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Ленинг Марина Леонидовна

педагог-психолог

г. Нижнекамск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. В раздел включены игры, упражнения, задания, направленные на формирование первоначальных представлений учащегося о себе и исследование себя. Темы раздела: Что значит «Я – подросток». Как узнать эмоцию? Эмоциональный словарь.

Раздел 2. Мой внутренний мир. Раздел знакомит учащихся с основными эмоциональными состояниями. На занятиях раздела учащиеся с помощью специальных упражнений, игр и заданий обучаются различать свои эмоции и управлять ими. Темы раздела: Я и мои способы управления эмоциями. Я и планета чувств. Что такое «запретные чувства»? Чувства «полезные» и «бесполезные». Какие чувства мы скрываем? Что такое радость? Что такое удивление? Что такое грусть. Грустные ситуации. Портрет негрустной грусти. Гнев, злость. Приемлемые способы их выражения. Страх. Виды страхов. Как с ними справиться. Страхи и страшилки. Побеждаем все тревоги. А что они обо мне подумают? Обида. Как простить обиду. Ах, в чем я виноват? Конфликты, виды конфликтов. Способы решения конфликтных ситуаций. Если не решать конфликты? Эмпатия. Что это такое?

Раздел 3. Я – личность. При изучении тем раздела учащиеся учатся распознавать эмоции других людей, а также изучаются понятия доброжелательность, оптимизм, изучаются вопросы взаимоотношений, конфликтов. Темы раздела: Личностное развитие подростков. Темперамент. Самооценка личности. Характер, черты и акцентуации характера. Жизненные ценности. Что такое общение? Виды общения современного человека. Искусство общения. Помехи в общении. Манипуляция и шантаж. Адаптация к различным социальным ситуациям. Кого обвинять в ...

Раздел 4. Мои социальные навыки. В раздел входят заключительные занятия, основная цель которых – формирование позитивного отношения к себе и рефлексия тех изменений, которые произошли с учащимися за время прохождения программы, установка на веру в себя и в свой успех. Темы раздела: Я могу, я – умею. Социальные навыки и их ценность

Раздел 5. Аттестация. Практика «Аукцион знаний».

Раздел 6. Итоговое занятие. Практика: Оформить фотовыставку «Мир эмоций».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Мой внутренний мир	17
3	Я – личность	11
4	Мои социальные навыки	2
5	Аттестация	1
6	Итоговое занятие	1
ИТОГО		34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам реализации программы «Мир эмоций», подростки будут иметь представления об эмоциях, чертах характера, будут обучены азам управления своими эмоциями, а также, получают навыки управления ими в различных ситуациях, тем самым помогая себе сохранить психологическое здоровье. Приобретут навыки контроля над эмоциями. Подростки будут обучены навыкам коммуникативного общения и грамотного взаимодействия с окружающими, уметь грамотно высказывать свое мнение, работать над самооценкой.

Лист согласования к документу № Рабочая программа - В мире моих эмоций от 10.10.2025
Инициатор согласования: Плаксина И.В. Директор
Согласование инициировано: 10.10.2025 10:05

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Плаксина И.В.		 Подписано 10.10.2025 - 10:05	-