

Ростовская область Песчанокопский район село Николаевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Николаевская средняя
общеобразовательная школа №30

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
протокол № 1
от 30.08 2021 г.

Утверждаю

Директор МБОУ НСОШ №30

 Т.А. Паршина

Приказ от 30.08 2021 г. № 116



Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование: мир моих эмоций

**Вид деятельности: коррекция и развитие эмоционально-волевой
и личностной сферы**

Уровень образования: основное общее образование

2021 год

Пояснительная записка.

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру.

Данная программа разработана и адаптирована Н.Г.Сапрыкиной, ориентирована на оказание помощи детям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам старшего школьного возраста, направлена на коррекцию и развитие эмоционально-волевой и личностной сферы обучающегося.

Успешное развитие межличностного общения в рамках программы идет параллельно развитию эмоционально-волевого развития. То, в какой мере ученики умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

Цель данной программы: коррекция и развитие эмоционально-волевой и личностной сферы, учащихся, а также формирование коммуникативных компетенций

Основные задачи программы:

- снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии;
- коррекция настроения и негативных черт характера;
- формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей, формирование адекватного отношения к себе и другим;
- формирование позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки и повышение уверенности в себе;
- формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, развитие способности к эмпатии, сопереживанию;

Методическая литература:

1. Богатырева Т.Л. Практическому психологу – цикл занятий с подростками 10-12 лет – М., 2007
2. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007
3. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. Авт.-сост. Е.П. Каргушина, Т.В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2009
4. Лукьянова М.И. Моя профессия – детский психолог. – М.: АРКТИ, 2007
5. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам / Юлия Зарипова – М.: Чистые пруды, 2007. Вып. 4 (16)
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2000
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2007

Форма работы: индивидуальная (**беседы**, направленные на знакомство и анализ различных эмоций и чувств; **игры-упражнения**, направленные на проигрывание эмоций, **рисуночная терапия, релаксация**).

Виды деятельности: познавательная, аналитическая, диагностическая, игровая, практическая.

Организационная структура занятий

1.-Ритуал приветствия и разминка

Цель: создание атмосферы доверия ,положительный настрой ученицына работу.

2. - Основная часть

Направлена на решение задач данной программы.

3.- Заключительная часть

Подведение итогов, получение обратной связи. Ритуал прощания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Планируемые результаты:

Предметные –понимание взаимосвязи ситуации и эмоции, повышение уровня саморегуляции, продуктивности учебной деятельности.

Личностные - нормализация взаимоотношений со сверстниками, повышение уровня стабильности эмоционально-волевой сферы.

Метапредметные результаты - владение умениями и навыками эффективного взаимодействия в коллективе, снятие барьеров в общении, психического напряжения, тревоги и страхов; сформированность умения правильно выражать свои чувства, умение управлять своими эмоциями, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;

Содержание программы

Понятие «характер», черты характера. Понятие «воля», волевые качества.

Учимся управлять собой. Обучение приемам поведения в стрессовой ситуации, основам самоконтроля. Самооценка, определение уровня самооценки детей, рекомендации.

Определение достоинств и недостатков своих и других людей, понимание причин их поступков.

Закрепление знаний учащихся о положительных и отрицательных качествах характера человека. Развитие интереса к себе. Развитие способности осознавать и выражать свои эмоциональные состояния. Развитие чувства принадлежности к группе

Формирование умения увидеть в другом человеке его достоинства. Учимся чувствовать.

Развитие воображения. «Я в сказочной стране» рисунок, составление рассказа.

Формирование умения правильно ставить реальные задачи самовоспитания и добиваться их осуществления. Мое место в мире (социальный статус). Качества, важные для межличностного общения. Понятия: открытость, искренность, «общение без масок».

Поддержка. Потребности человека. Виды деятельности человека. Учебная, игровая деятельность и возможность их совмещения. Развитие учебной мотивации. Формирование эффективных способов взаимодействия. «Рисуем молча», «Угадай настроение».

Знаки внимания при общении.Как научиться общаться лучше? Описание своих качеств.

Контроль эмоциональных проявлений. Как победить свою и чужую агрессию. Способы преодоления неуверенности. Информация о мире профессий, их видах и типах.

Информация о возможных ошибках в выборе профессии.

Диагностика проф. интересов и склонностей: методика Климова. Чего боятся люди»
 Упражнение «Как справиться со страхом» Информация о способах саморегуляции. Поиск
 способов безопасного выражения чувств. Развитие воображения. «Я в сказочной стране»
 рисунок, составление рассказа.

Тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Мой характер	1
2.	Что такое воля?	1
3.	Развитие навыков самоконтроля	1
4.	Самооценка	1
5.	Познай самого себя и других	1
6.	Я глазами других людей	1
7.	Мое настроение	1
8.	Я и мир вокруг меня	1
9.	Мои чувства.	1
10.	Воображение.	1
11.	Что такое воля?	1
12.	Я и мир вокруг меня	1
13.	Дружба	1
14.	Я и мои друзья	1
15.	Потребности	1
16.	Виды деятельности	1
17.	Научи себя учиться	1
18.	Учимся понимать себя и других	1
19.	Урок общения	1
20.	Кто я?	

21	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
22.	Эмоции правят мной или я ими?	1
23.	Мои желания и чувства	1
24.	Трудности взаимопонимания.	1
25.	Агрессия и агрессивность.	1
26.	Неуверенность в себе.	1
27.	Мир профессий, классификация профессий	1
28.	Ошибки в выборе профессии	1
29.	Характер и профессия	1
30.	Что такое страх?	1
31.	Побеждаем все тревоги	1
32.	Способы выражения чувств	1
33	Воображение.	1
34.	Итоговое занятие «Всем спасибо»	1
	Общее количество часов	34 часа

Согласовано:

Протокол заседания МС № 1

от «16» 08 2021 г.

Председатель МС:

Васильев И.А.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

МБОУ НСОШ № 30:

Васильев И.А.

«16» 08 2021 г.