

Управление образования администрации МР «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
Протокол № 1
от « 28 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 203
от « 01 » сентября 2021 г.
Директор Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 1
от « 31 » августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«МИР ЭМОЦИЙ»**

Направленность:
социально-гуманитарная
Уровень освоения: **базовый**
Возраст обучающихся: **12-14 лет**
Срок реализации: **1 год**

Составитель:
Ваулина Любовь Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Сосногорск
2021 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самое лучшее, чему мы можем научить наших детей,
- это тому, чтобы обходиться без нас.

Эрнест Легуве

Актуальность. Школьному психологу часто приходится иметь дело с детьми, которые значительно отличаются (со знаком минус) от других детей. Просьба к психологу «как-то воздействовать» на того или иного «трудного» школьника — одна из наиболее частых со стороны учителей и родителей. При этом в категорию «трудных» попадают самые разные школьники: гиперактивные, агрессивные, недисциплинированные, дети с разного рода нервными и психическими расстройствами, подростки, стоящие на учете в комиссиях по делам несовершеннолетних. Это делает весьма сложной проблему выбора адекватных методов психологической и педагогической работы с «трудными» учащимися.

В последнее время все чаще встает вопрос о так называемых трудных детях. Существует мнение, что в последние годы число их резко увеличилось. Причину этого видят, прежде всего, во внешних факторах — просмотр подряд всех телепередач, длительное пребывание в детском саду, кризис семьи и многое другое. Не отрицая этих факторов, все же считаем, что основную причину зла следует искать в психическом развитии современных детей.

Ни для кого не секрет, что нынешние дети не похожи на своих сверстников двадцатилетней давности. Они более возбудимые и менее управляемые, более интеллектуально развитые и вместе с тем более инфантильные, они умеют красиво говорить, и мало что умеют делать руками, они могут часами неподвижно сидеть и не могут несколько минут интересно играть.

Мы чаще всего не придаем большого значения этим изменениям и уж никак не соотносим их с возросшим количеством трудных детей. Однако именно они чаще всего и являются первопричиной, основой для появления различных отклонений в детском поведении.

Педагогическая целесообразность. Являясь, по сути, социально-психологическим тренингом, программа «Мир эмоций» направлена на овладение определенными социально-психологическими знаниями, развитие коммуникативных способностей участников, рефлексивных навыков, способности анализировать ситуацию, поведение свое и других членов группы, умения адекватно воспринимать себя и окружающих. При этом вырабатываются и корректируются нормы личностного поведения (выслушивание и понимание партнера, контроль собственного экспрессивного поведения, позы, мимики, жестикации), межличностного взаимодействия (установление эмоционального контакта, идентификация эмоционального состояния партнера), а также развивается способность гибко реагировать на ситуацию, аргументировано высказывать свою точку зрения, разрешать конфликтные и проблемные ситуации, перестраиваться в различных условиях.

Адресат. Данная программа разработана для работы с учащимися 6-7 класса, имеющими трудности в поведении: агрессивные, конфликтные, вспыльчивые, враждебные и т.п.

Программа будет также полезна широкому кругу подростков, ориентированных на развитие самопознания и умения лучше понимать других людей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир эмоций» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г.
- N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196).
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021 (зарегистрировано Министерством Юстиции РФ № 62296 от 29.01.2021 г.)
- Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков конструктивного поведения в сложных ситуациях посредством самопознания.

Задачи:

образовательные

- освоение конструктивных способов управления эмоциональным состоянием;
- формирование навыков распознавания эмоций другого человека;
- совершенствование умения конструктивно выражать свои эмоции и чувства;
- освоение способов безопасной разрядки агрессии.

развивающие

- формирование навыков сопротивления стрессовым ситуациям;
- формирование способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние;
- развитие навыков коммуникативной компетентности;
- развитие эмпатии в условиях межличностного взаимодействия.

воспитательные

- формирование стремления к самопознанию, самосовершенствованию;
- формирование позитивного отношения к самому себе;
- формирование понимания вреда агрессивного поведения;

- формирование осознания важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

Ожидаемые результаты

предметные

- знание способов управления эмоциональным состоянием;
- умение понимать эмоции других людей;
- знание безопасных способов снятия агрессивного состояния.

метапредметные

- умение сопротивляться стрессовым ситуациям;
- умение понимать своё состояние и анализировать его;
- умение контролировать свои эмоции;
- умение принимать ответственность за свои поступки;
- умение общаться без конфликтов;
- умение чувствовать состояние другого человека.

личностные

- стремление к самопознанию;
- понимание и уважение своей личности;
- снижение уровня конфликтности, враждебности, агрессивности;
- понимание ценности и необходимости бесконфликтного общения;
- понимание ценности дружеских отношений.

К ожидаемым результатам можно отнести снижение уровня агрессивности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме.

Организационно-педагогические основы обучения:

Срок реализации программы- 1 год.

Возраст обучающихся: 12-14 лет.

Программа «Мир эмоций» рассчитана 36 учебных недель, 108 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 1 час.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Количество часов				
		Теория	Диагностика	Практика	Занятия на свежем воздухе	Общее кол-во
1.	Вводное занятие. Что значит «Я – подросток?»	1		2		3
2.	Как узнать эмоцию?	1		2		3
3.	Я наблюдатель.	1		3		4
4.	Мои эмоции.	1		2		3
5.	Эмоциональный словарь.	1		1		2
6.	Сказка «Страна чувств».	1		2		3

7.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1		2		3
8.	Чувства «полезные» и «вредные»	1		2		3
9.	Какие чувства мы скрываем?	1		2		3
10.	«Маска».	1		2		3
11.	«Я в бумажном зеркале».	1		2		3
12.	«Бумажное отражение».	1		2		3
13.	Что такое страх?	1		2		3
14.	Страхи и страшилки.	1		2		3
15.	Страшная, страшная сказка.	1		2		3
16.	Побеждаем все тревоги.	1		1		2
17.	А что они обо мне подумают?	1	1	2		4
18.	Страх оценки.	1		2		3
19.	Злость и агрессия.	1		3		4
20.	Как справиться со злостью?	1	1	2		4
21.	Лист гнева.	1		2		3
22.	Обида.	1		2	1	4
23.	Как простить обиду?	1		2		3
24.	Ах, чем я виноват?	1		2	1	4
25.	Что такое эмпатия?	1		3		4
26.	Зачем мне нужна эмпатия?	1		2		3
27.	Развиваем эмпатию.	1		3		4
28.	Еще раз про эмпатию.	1		2		3
29.	Эмпатия в действии.	1		2		3
30.	Способы выражения чувств.	1		3		4
31.	Тренировка «Я – высказываний»	1		3		4
32.	Комплименты	1		2		3
33.	Подведение итогов.		2	2		4
Всего часов:		32	4	70	2	108

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие 1. ЧТО ЗНАЧИТ «Я - ПОДРОСТОК?»

Цель занятия:

- Обсуждение правил групповой работы.
- Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

Ход занятия:

Приветствие. Придумываем свою форму приветствия.

Например, это сюжет быть приветствие-речевка, скандируемая хором, рукопожатия по цепочке и т.д. Каждый класс выбирает форму приветствия сам.

Выработка правил работы на занятии.

Индивидуальная работа с приложением:

- Вспомни какую-нибудь неприятную ситуацию и опиши, как ты себя в ней вёл и какие эмоции стояли за этим поведением.

Завершение занятия. Способ завершения занятия может сохраниться с прошлого года или претерпеть любые видоизменения.

Занятие 2. КАК УЗНАТЬ ЭМОЦИЮ?

Цель занятия для специалистов:

- Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации).
- Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

Необходимые материалы:

- Карточки для игры «Угадай эмоцию» (два варианта) – см. приложение.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение. Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек? Вывод: по его жестам, позе, мимике, интонациям и т. д.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Индивидуальная работа с приложением:

- Насколько хорошо я распознаю эмоцию?
- По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее?

Завершение занятия.

Занятие 3. Я – НАБЛЮДАТЕЛЬ.

Цель занятия для специалистов:

- Создание условия для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.

Необходимые материалы:

- Пиктографические изображения эмоций (методика К. Изарда) – см. приложение.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Угадай-ка»

Для проведения этого упражнения используется пиктографические изображения эмоций из методики К. Изарда или аналогичные им.

Упражнение «Дорисуй-ка»

В рабочих тетрадях представлены рисунки – «элементы фотороботов», которые необходимо дорисовать до целой картинке-портрета, догадавшись, какая эмоция здесь изображена.

Индивидуальная работа с приложением:

Каждый предлагает своему партнеру изобразить какую-нибудь эмоцию. Эту эмоцию можно описать по определенной схеме («списать эмоциональный портрет»).

Ребята работают в паре с соседом по парте. Нужно попросить его изобразить какую-нибудь эмоцию и описать её по следующей схеме ((«списать эмоциональный портрет»):

Завершение занятия.

Занятие 4. МОИ ЭМОЦИИ.

Цель занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение. Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам, ведь себя «со стороны» рассмотреть удастся не всегда. Выясняется, что по собственным телесным ощущениям («засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «загорелись уши» и т. д.) В качестве иллюстрации можно привести притчу Н. Пезешкяна «Легкое лечение»:

Упражнение «Фантом»

Индивидуальная работа с приложением:

- А сумеем ли мы расшифровать нарисованное?

Завершение работы.

Занятие 5. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ.

Цель занятия для специалистов:

- Сознание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение «Словарь чувств»

Работа со «Словарем».

Индивидуальная работа с приложением не проводится.

Завершение занятия.

Занятие 6. ЧУВСТВА «ПОЛЕЗНЫЕ» И «ВРЕДНЫЕ».

Цель занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.

Необходимые материалы:

- Карточка с заданием для упражнения «Польза и вред эмоций» - см. приложение.

Ход занятия

Приветствие.

Упражнение «Польза и вред эмоций».

Индивидуальная работа с приложением:

- Ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред.
- Ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу.

Завершение занятия.

занятие 7. СКАЗКА «СТРАНА ЧУДЕС».

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

Ход занятия:

Приветствие.

Сказка «Страна Чувств» (Т. Зинкевич-Евстигнеева)

Индивидуальная работа с приложением

Рисунок по мотивам услышанной истории.

Завершение работы.

Занятие 8. НУЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания резидентами необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.
- Актуализация запроса на информацию о способах 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

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение, поиск ответов на вопросы: зачем нужно управлять своими эмоциями?
Кому это нужно?

Прием «Эмоциональный дневник»

Индивидуальная работа с приложением:

- Заполнение «Эмоционального дневника» за прошлый день.

Занятие 9. ЧТО ТАКОЕ «ЗАПРЕТНЫЕ» ЧУВСТВА.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни.
- Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

Необходимые материалы:

- Косынки для экспресс-эксперимента.
- Карточки с незаконченными предложениями для упражнения «Подвиг искренности» (по 3-4 на каждого участника группы) – см. приложение

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Эксперимент»

Упражнение «Подвиг искренности»

Индивидуальная работа с приложением:

- Что я чувствовал во время упражнения «Подвиг искренности»?

Завершение занятия.

Занятие 10. КАКИЕ ЧУВСТВА МЫ СКРЫВАЕМ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующее их выражение с помощью невербальных и вербальных средств.
- Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства

Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Подвиг искренности» (см. предыдущий урок).

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Подвиг искренности»

Упражнение «Айсберг».

Индивидуальная работа с приложением:

Завершение задания.

УРОК 11. МАСКА.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.
- Ножницы.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Копилка ситуаций».

Упражнение «Маска».

Индивидуальная работа с приложением:

- Ситуация, которую я выбрал
- Лицевая сторона маски.
- Обратная сторона маски.

Завершение работы.

Занятие 12. Я В «БУМАЖНОМ ЗЕРКАЛЕ»

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение. На основе анализа «словаря эмоций» и списка «подводных чувств» выделяются «наименее желательные» чувства: страх, раздражение/злость, стыд/вина, обида.

«Бумажное зеркало»

Завершение занятия.

Занятие 13. «БУМАЖНОЕ ОТРАЖЕНИЕ».

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Карточки с заданиями для работы в малых группах (см. приложение).

Ход занятия:**Приветствие.**

Обсуждение. Что значит «тревожность», «словесная агрессия», «подозрительность», «негативизм» и другие измеренные нами на прошлом уроке показатели? Необходимо это хорошенько вспомнить, а то будет непонятно, что же написано в третьем столбце таблицы.

Работа в малых группах.

Класс делится на три группы, каждая из которых получает индивидуальную карточку с заданием. На карточке перечислены «измеренные» на прошлом уроке качества, связанные с эмоциями человека. Нужно придумать ситуацию, в которой может проявиться каждое из написанных на карточке качеств, и описать ее, но так, чтобы в описании не было прямого указания на возникающие в этой ситуации чувства. То есть названия эмоций и чувств в описании употреблять нельзя.

Индивидуальная работа с приложением:**Завершение занятия.****Занятие 14. ЧТО ТАКОЕ СТРАХ?****Цели занятия для специалистов:**

- Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
- Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

Ход занятия:**Приветствие.**

Обсуждение. Что такое страх?

Упражнение «Чего боятся люди».**Завершение занятия.****Занятие 15. СТРАХИ И СТРАШИЛКИ.****Цели занятия для специалистов:**

- Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
- Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

Ход занятия:

Приветствие.

Разминка «Клопы».

Упражнение «Страшилка».

Индивидуальная работа с приложением:

- Что я чувствовал, когда все читали свои страшилки?

Завершение занятия.

Занятие 16. СТРАШНАЯ-СТРАШНАЯ СКАЗКА.

Цели занятия для специалистов:

- Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
- Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение: Чем страшилка отличается от сказки? В сказке всегда есть волшебство и волшебники, есть препятствия, а кроме того, сказка всегда заканчивается хорошо. Можно вспомнить любую сказку и пересказать ее, например, упомянутое выше «Емелино настроение».

Упражнение «Превращение».

Индивидуальная работа с приложением:

- Краткое изложение сюжета своей сказки.

Завершение занятия.

Занятие 17. ПОБЕЖДАЕМ ВСЕ ТРЕВОГИ.

Цели занятия для специалистов:

- Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
- Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

Ход занятия:

Приветствие.

Игра «Гражданская оборона».

Упражнение «Как справиться со страхом».

Индивидуальная работа с приложением:

Составляется памятка по борьбе с тревогой и страхом. В нее можно включить пять пунктов из перечисленных на доске или же собственные «необнародованные» приемы.

Завершение работы.

Занятие 18. А ТО ОНИ ОБО МНЕ ПОДУМАЮТ?**Цели занятия для специалистов:**

- Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение. В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?». По ходу обсуждения на доске фиксируются наиболее типичные ответы по принципу «Копилки ситуаций».

Упражнение «Гримаса».

Индивидуальная работа с приложением:

- Описать свои собственные ощущения во время упражнения «Гримаса».

Завершение занятия.

Занятие 19. СТРАХ ОЦЕНКИ.**Цели занятия для специалистов:**

- Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Клоун».

Ход занятия:

Приветствие.

Разминка.

В качестве разминки перед этим уроком очень хорошо подходит широко известное упражнение «Крокодил». Кто-то из ребят загадывает какой-то предмет и показывает его с помощью поз и жестов. Остальные должны догадаться, что загадано. Желательно, чтобы в игре в качестве водящего приняли участие все ребята. По окончании разминки обсуждаются трудности, с которыми «некоторые люди» могут столкнуться в этой игре. Оказывается, это во многом страх оценки, который мешает и сковывает. Попробуем его преодолеть!

Упражнение «Клоун».

Индивидуальная работа с приложением:

- Мои способы справиться с мыслью «А что они обо мне подумают?»

Завершение занятия.

Занятие 20. ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение. Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется?

Упражнение «Как я зол!».

Индивидуальная работа с приложением:

- Как я пережил упражнение «Как я зол!»? Что я чувствовал во время него?

Завершение занятия.

УРОК 21. КАК СПРАВИТСЯ СО ЗЛОСТЬЮ?

Занятие

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.
- Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме.
- Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Необходимые материалы:

- Карточки для игры «Кошки – собаки».
- Бумага для записей.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Кошки – собаки».

Работа в малых группах.

Ребята получают задание описать возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы, с одной стороны, не испортить отношения с окружающими, но и, с другой стороны, не «лопнуть», как кипящий чайник.

Индивидуальная работа с приложением:

Составляется памятка по способам «спуска пара». В нее можно включить пять пунктов из перечисленных на доске или же собственные приемы, которые по разным причинам не попали на доску.

Завершение занятия.

Занятие 22. ЛИСТ ГНЕВА.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии.
- Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Необходимые материалы:

- Бумага для рисования.
- Цветные карандаши.
- Известные «Листы гнева».
- Клей.

Ход занятия:**Приветствие.**

Обсуждение. Какие способы косвенной разрядки агрессии вы знаете? Желательно, чтобы ваша разрядка не приводила к поломке чужих вещей, да и ваших, в принципе, тоже. На доске составляется список таких корректных приемов. Чаще всего в него входит традиционное битье подушки, компьютерные игры, поход в спортзал, где есть боксерская груша и т.д.

Упражнение «Лист гнева».**Завершение работы.****Занятие 23. ОБИДА.****Цели занятия для специалистов:**

- Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды.
- Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

Ход занятия:**Приветствие.**

Обсуждение: когда люди обижаются друг на друга: За что? Если записать ответы подростков на доске, становится очевидным, что названные кем-то одним ситуации обидны для многих, они универсальны.

Упражнение «Геометрия обиды».**Индивидуальная работа с приложением:**

- Что приходит в голову при взгляде на мой рисунок? (для ответа на этот вопрос можно посоветоваться с другом).

Завершение занятия.**Занятие 24. КАК ПРОСТИТЬ ОБИДУ?****Цели занятия для специалистов:**

- Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение. Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого - нет? Можно ли привести такие примеры из жизни?

Упражнение «Письмо обидчику».

Индивидуальная работа с приложением не проводится.

Завершение занятия.

Занятие 25. АХ, ЧЕМ Я ВИНОВАТ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувства вины и стыда, а также их проективной разрядки.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение. Бывают ли люди, которым никогда не бывает стыдно, которые никогда не чувствуют себя виноватыми? Если да, то, что это за люди? В каких ситуациях мы чувствуем стыд, вину? Составляется «Копилка ситуаций»: *не выполнил просьбу родителей, осмеяли одноклассники, не ответил на простейший вопрос учителя и т.д.*

Упражнение «Сказка».

Организуется работа в маленьких группах. Необходимо написать сказку о том, что было бы, если бы в один прекрасный день все люди потеряли чувство вины и стыда.

Индивидуальная работа с приложением:

- Есть ли такие люди, у которых мне есть за что попросить прощения? Что бы я им сказал?

Завершение занятия.

Занятие 26. ЧТО ТАКОЕ ЭМПАТИЯ?

Цели занятия для специалистов:

- Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций.
- Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение. С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Поскольку этот термин никому в классе незнаком, можно устроить «догадалки», зачитав стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла», одно название которого уже вдохновляет ребят на внимательное слушание:

Упражнение «Мигалки».

Индивидуальная работа с приложением:

- Нужно попробовать предположить, какой лично у меня уровень эмпатии (высокий, средний или низкий) и обосновать свое предположение.

Завершение занятия.

Занятие 27. ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНА ЭМПАТИЯ.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для исследования учащимися уровня собственной эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.

Ход занятия:

Приветствие.

Диагностика уровня эмпатии.

Обсуждение. В чем проявляется эмпатия? Список «эмпатийных проявлений» составляется на доске:

Индивидуальная работа с приложением:

- Совпали ли результаты тестирования с моим предположением? Почему?

Завершение занятия.

Занятие 28. РАЗВИВАЕМ ЭМПАТИЮ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития эмпатии учащихся.

Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Фотографии» (см. М.Гамезо, А. Домашенко «Атлас по психологии», М., 1986). Используемые в рамках урока карточки приведены в приложении.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Лицом к лицу».

Упражнение «Фотографии»

Индивидуальная работа с приложением:

- Легко или трудно было выполнять упражнение «Фотографии»? Почему?

Завершение занятия.

Занятие 29. ЕЩЕ РАЗ ПРО ЭМПАТИЮ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Кто сказал мяу?».

Упражнение «Кто дотронулся?».

Индивидуальная работа с приложением:

- Необходимо оценить свою работу в упражнениях. Удалось ли мне выполнить задание?
- Что помогало, что мешало?

Завершение занятия.

Занятие 30. ЭМПАТИЯ В ДЕЙСТВИИ.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Необходимые материалы:

- Карточки с именами присутствующих подростков.
- Мячик.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение. Все, что мы делали по поводу эмпатии раньше, было как будто в лаборатории. Как проверить и развить свою эмпатию по жизни? В живом общении с другими людьми! Есть возможность потренировать эмпатию и за пределами уроков психологии. Но сегодня мы попробуем создать такую ситуацию здесь.

Упражнение «Сыщик».

В обсуждении выясняется, кому удалось найти своего «сыщика». Пары объединяются и проверяют совпадения своих оценок настроений.

Индивидуальная работа с приложением проводится каждым от лица «сыщика»:

- Доволен ли я тем уровнем эмпатии, который проявился в игре? Почему?

Завершение работы.

Занятие 31. СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

Цели занятия для специалистов:

- Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации.
- Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Необходимые материалы:

- Карточки с заданиями для упражнения «Поиск способов безопасного выражения чувств».

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение. Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими людьми и с самим собой.

Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств».

Индивидуальная работа с приложением:

Завершение занятия.

Занятие 32. ТРЕНИРОВКА «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ».

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования Я-высказываний.

Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Формулировка».
- Карточки с именами присутствующих на уроке подростков.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Формулировка».

Ребята работают в малых группах. Нужно переформулировать обидные

Упражнение «Я-послания».

Каждый получает карточку, на которой написано имя одного из одноклассников.

Нужно подумать о том, какие приятные моменты возникают в общении с человеком, имя которого написано на карточке. Свои соображения придется выразить прилюдно, используя уточненный и упрощенный алгоритм Я-высказывания.

Индивидуальная работа с приложением:

Попробуем описать свое состояние в последнем упражнении с двух позиций:

Завершение занятия.

Занятие 33. КОМПЛИМЕНТЫ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Комплимент».

Работа в малых группах.

Индивидуальная работа с приложением не проводится.

Завершение занятия.

Занятие 34. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.
- Бумага для рисования.
- Клей.

Ход занятия.

Приветствие.

Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали?

Упражнение «Рисуем «психологию»».

Индивидуальная работа с приложением не проводится.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2021 г.	31.05.2022 г.	36	108	3 раза в неделю: по 1 часу

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагог - руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- владеет навыками и приёмами организации занятий;
- знает физиологию и психологию детей дошкольного возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся.

Материально-техническое обеспечение

- ноутбук;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;

– МФУ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альманах психологических тестов. — М.: КСП, 1996.
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: ВЛАДОС, 1995.
3. Микляева А. «Я - подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2012. – 336 с.
4. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, Коммуникабельности. Пособие для родителей и педагогов.
5. Е. Мурашова «Любить или воспитывать?».- СПб.: Речь, 2012
6. Н. Зверева «Правила общения с детьми: 12 „нельзя“, 12 „можно“, 12 „надо“».- Литагент «Альпина», 2015г.
7. Платонов К.К. Занимательная психология. СПб.: Питер, 2007. – 284с.
8. Сковронская Л.В. Родительский класс, или Практическое руководство для сомневающих родителей. М.: Генезис, 2014
9. Карточки для упражнения «Фотографии» (см.: М. Гамезо, А. Домашенко «Атлас по психологии», М., 1986).

Завершение занятия.

Приложение 1

1. ЧТО ЗНАЧИТ «Я – ПОДРОСТОК?»

Как зовут «звезду»? -----

Каковы впечатления «звезды» от прошедшего лета?_____

Что «звезда» думает о подростковом возрасте?

ПРАВИЛА РАБОТЫ НА УРОКЕ

ПСИХОЛОГИИ:

[illegible]

Вспомни какую-нибудь неприятную ситуацию и опиши, как ты себя в ней вел и какие эмоции стояли за этим поведением. _____

КАК УЗНАТЬ ЭМОЦИЮ?

[illegible]

Насколько хорошо я распознаю эмоции? _____

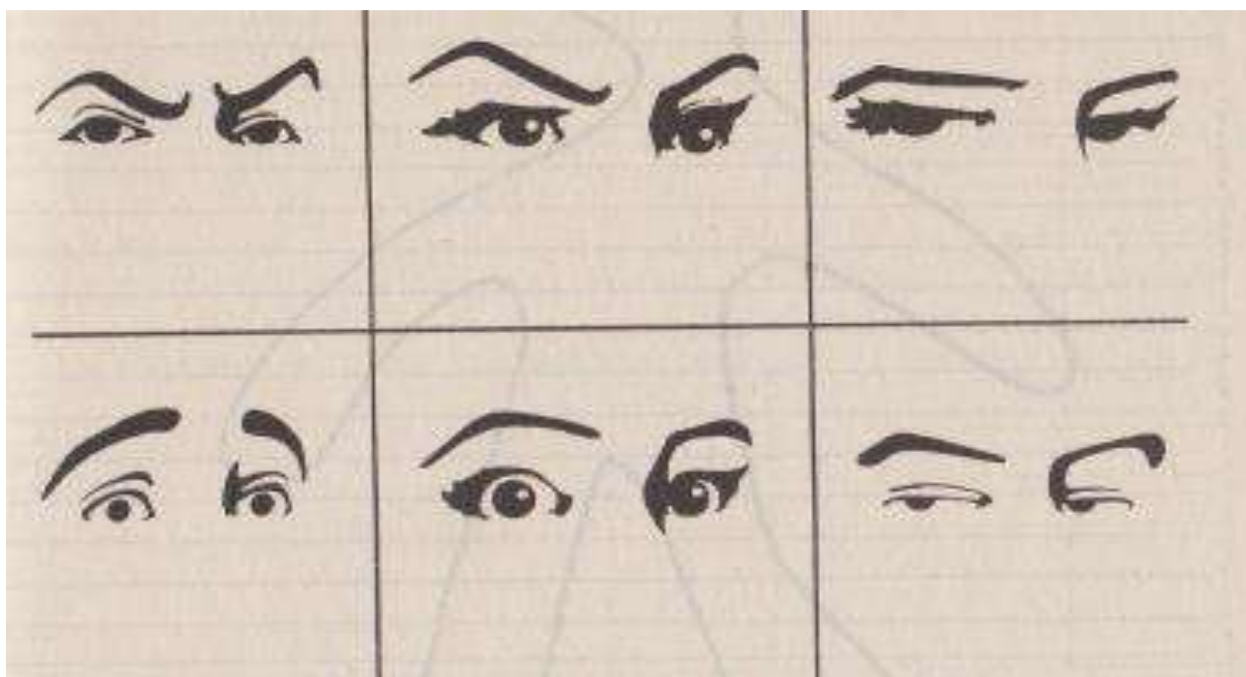
По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее? _____

Приложение 3

Я –НАБЛЮДАТЕЛЬ.

Угадай-ка

1	2	3
4	5	6
7	8	9



1	2	3
4	5	6
7	8	9

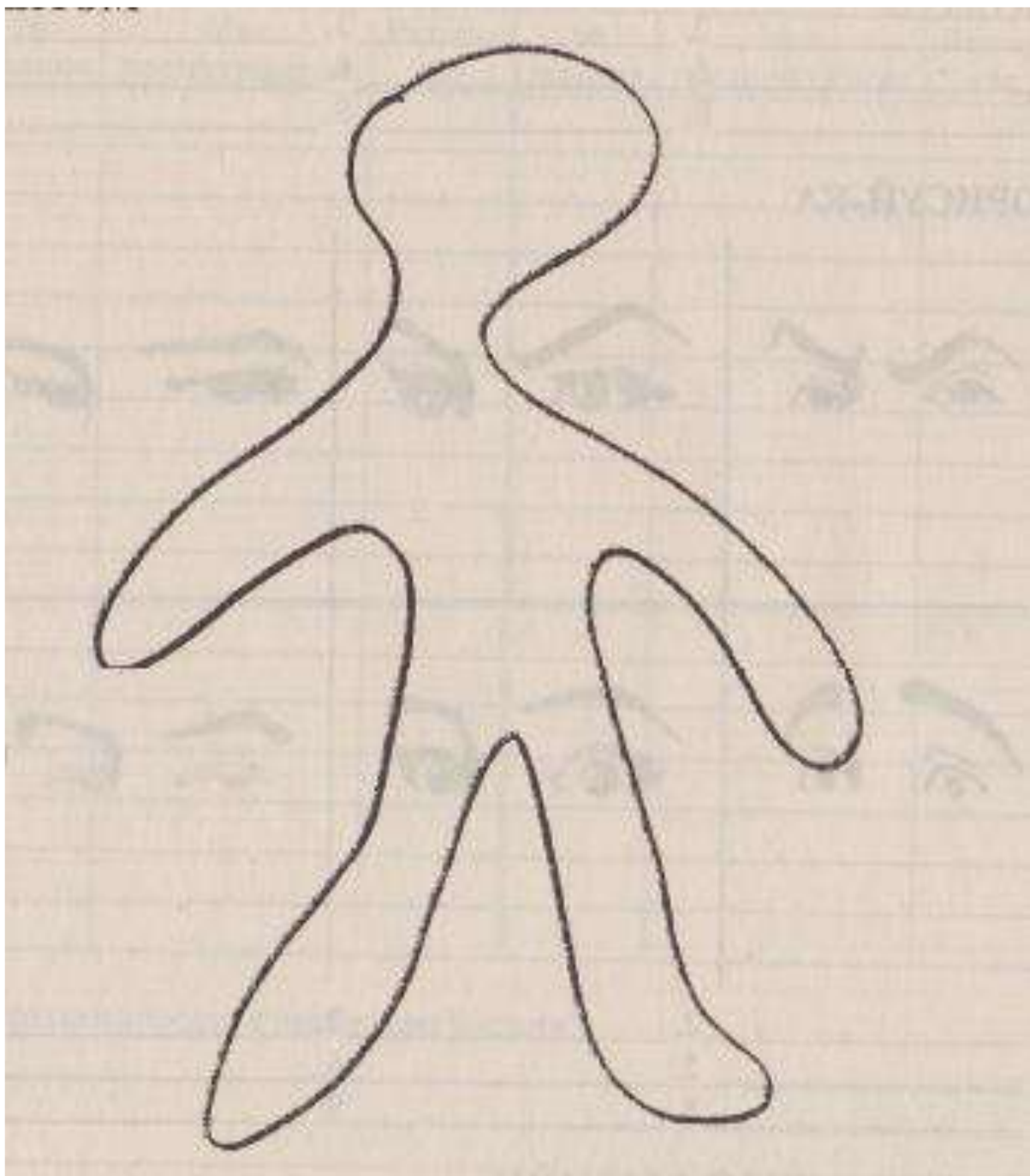
ПОРТРЕТ ОДНОЙ ЭМОЦИИ:

Название эмоции:	
Рот (открыт/закрыт)	
Губы (уголки опущены/приподняты)	
Глаза (раскрыты/прищурены)	
Яркость глаз (блестят/тусклые)	
Лоб (вертикальные/горизонтальные складки)	

Приложение 4

МОИ ЭМОЦИИ

ФАНТОМ



Приложение 5

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ

СЛОВАРЬ

[illegible]

Приложение 6

ЧУВСТВА «ПОЛЕЗНЫЕ» И «ВРЕДНЫЕ»

Эмоция	Ее польза	Ее вред
--------	-----------	---------

[illegible]

Ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред

[illegible]

Ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу

[illegible]

Приложение 7

СКАЗКА «СТРАНА ЧУВСТВ»

Сказка о



Приложение 8

НУЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК

День недели:		
События	цвет	Причина изменений (если они есть)

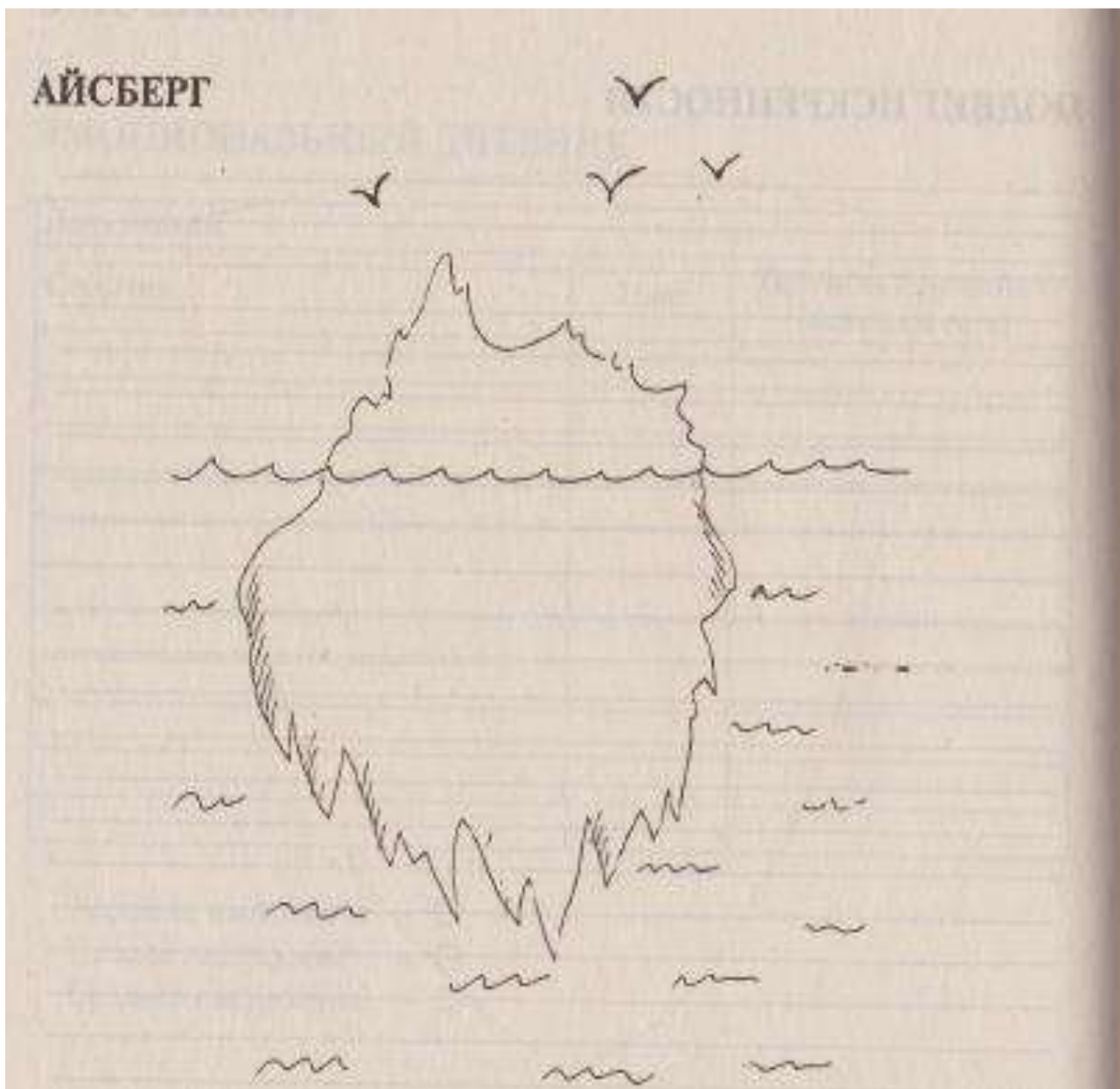
Хорошее настроение-
Плохое настроение -
Среднее настроение –

■

■

■

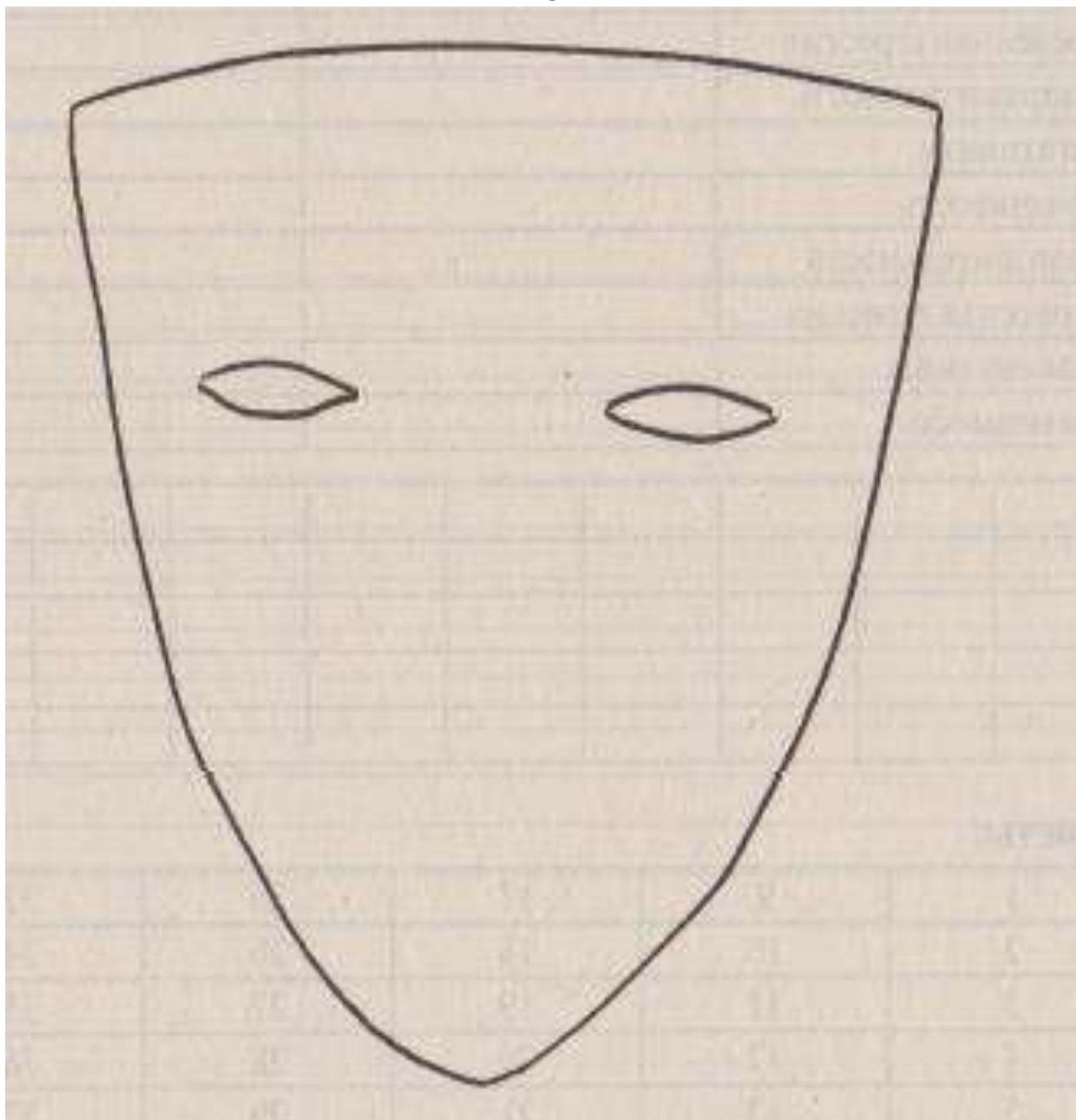
This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.



«Надводные» чувства, которые я чаще всего использую _____

«Подводные чувства», которые я испытываю, но стараюсь не показывать.
Получается? _____

МАСКА



Ситуацию, которую я выбрал

Лицевая сторона маски

обратная сторона маски

Я В «БУМАЖНОМ ЗЕРКАЛЕ»

Приложение 12

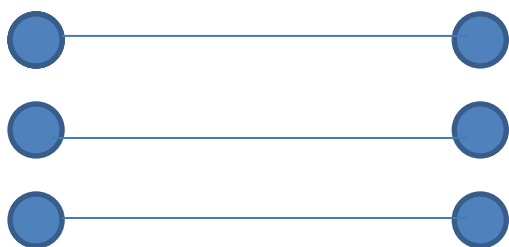
Что оцениваем	Мое предложение	Реальные показатели
Физическая агрессия		
Косвенная агрессия		
Раздражительность		
Негативизм		
Обидчивость		
Подозрительность		
Совестная агрессия		
Чувство вины		
Тревожность		

Ответы

1	9	17	25	33
2	10	18	26	34
3	11	19	27	35
4	12	20	28	36
5	13	21	29	37
6	14	22	30	38
7	15	23	31	39
8	16	24	32	40

Совсем не беспокоится

Очень беспокоятся



По поводу школьных дел
(оценок, контрольных работ и т.д.)

По поводу своих отношений с одноклассниками
(симпатии, дружба- вражда и т.д.)

По поводу самого себя
(своей внешности, характера, поведения)

Приложение 13

«БУМАЖНОЕ ОТРАЖЕНИЕ»

Согласен ли я результатами тестирования? Почему?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ЧТО ТАКОЕ СТРАХ ?

ЧЕГО БОЯСЯ ЛЮДИ

СТРАХИ И СТРАШИЛКИ.

Что я чувствовал, когда все читали свои страшилка?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

СТРАШНАЯ-СТРАШНАЯ СКАЗКА

Сюжет нашей сказки

[illegible]

ПОБЕЖДАЕМ ВСЕ ТРЕВОГИ

ПАМЯТКА ПО БОРЬБЕ С ТРЕВОГОЙ И СТРАХАМИ:

А ЧТО ОНИ ОБО МНЕ ПОДУМАЮТ?

Мои ощущения во время упражнения «Гримаса»

СТРАХ ОЦЕНКИ

Мои способы справиться с мыслью «А что они обо мне подумают»?

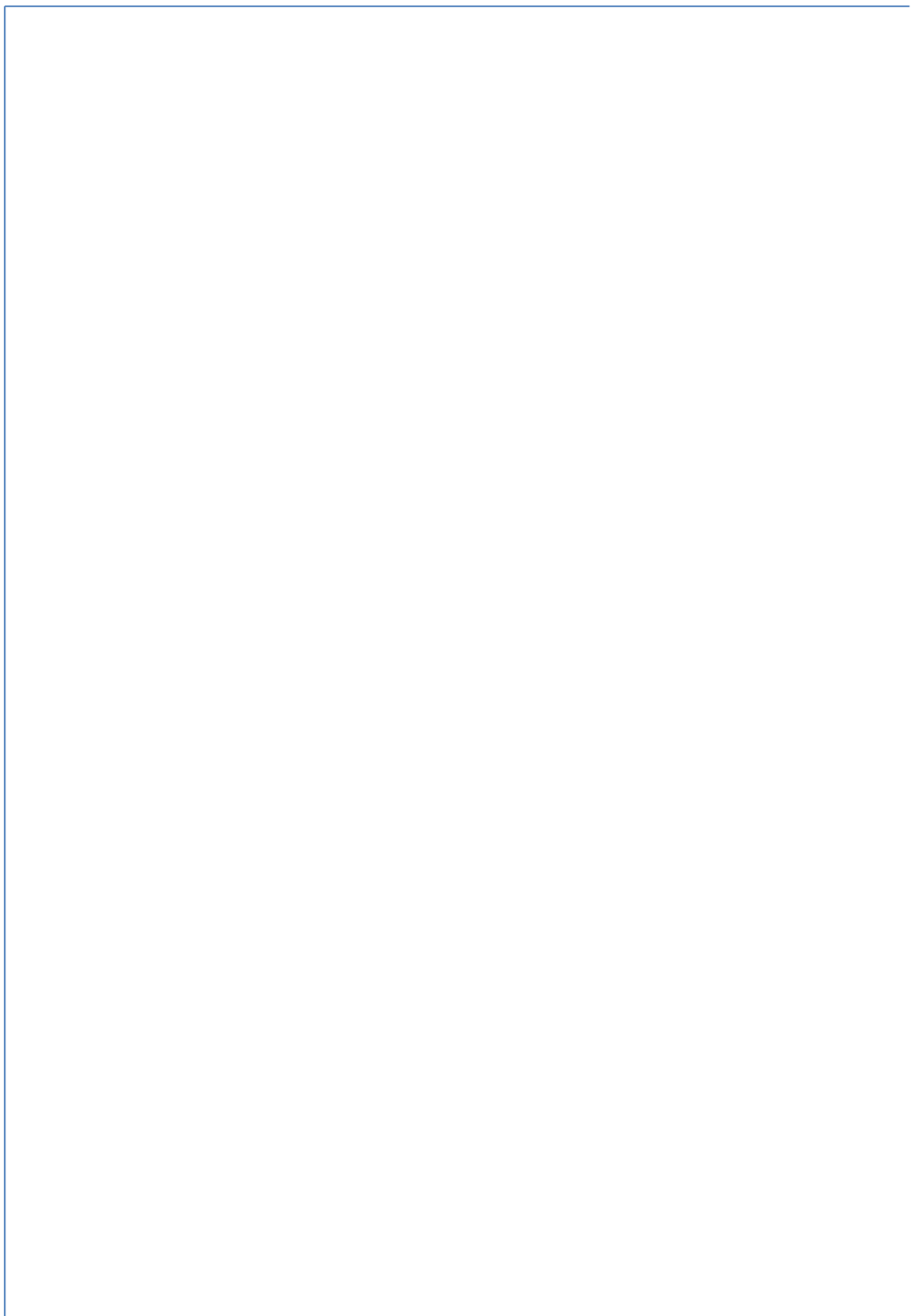
ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ

Как я пережил упражнение «Как я зол!»? Что я чувствовал во время него?

КАК СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОСТЬЮ

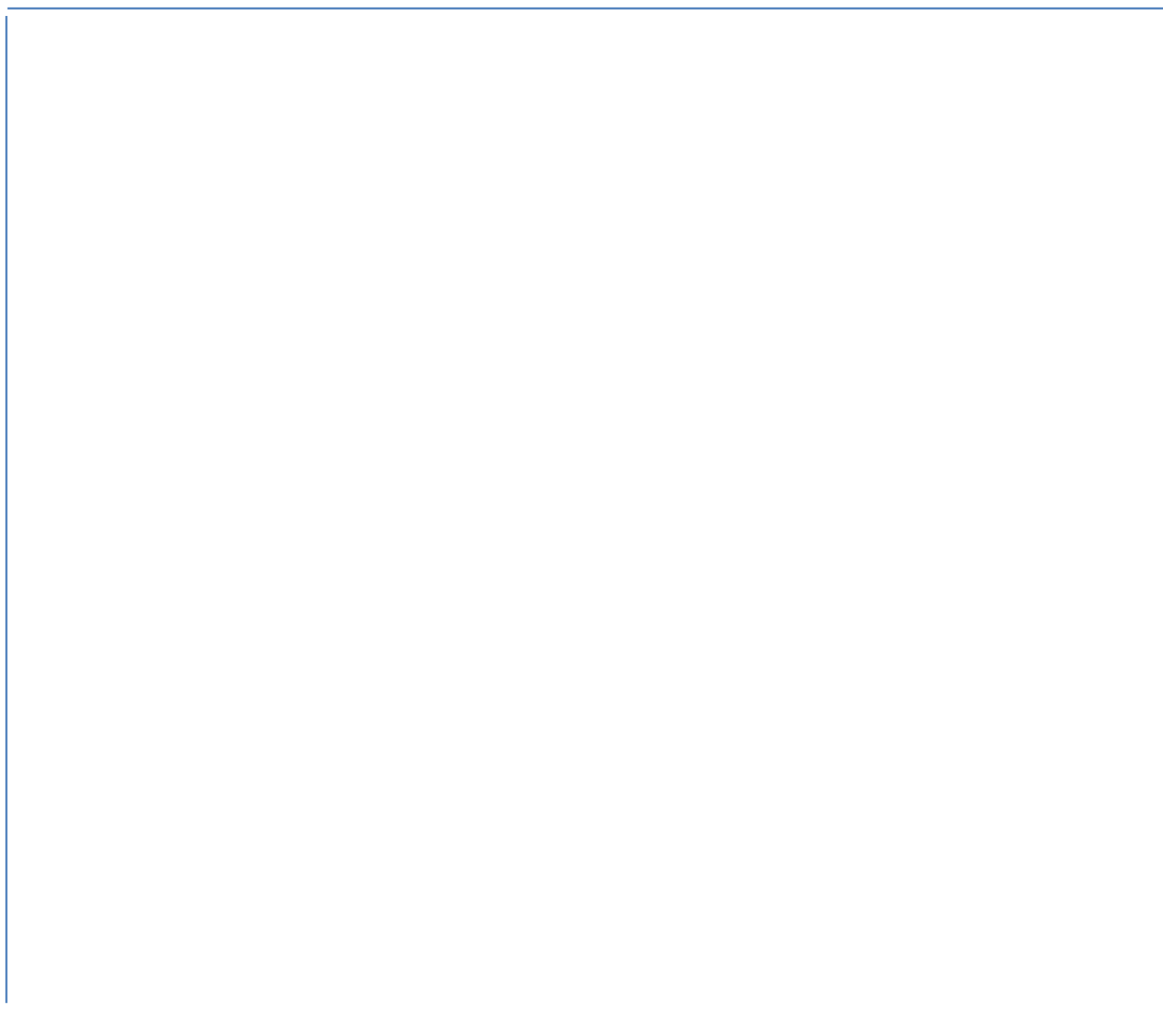
ПАМЯТКА, КАК «СПУСТИТЬ ПАР»

ЛИСТ ГНЕВА

A large, empty rectangular box with a thin blue border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to write their response to the 'Лист Гнева' (Sheet of Anger) exercise.

ОБИДА

Приложение 19



Что приходит в голову при взгляде на мой рисунок? (Для ответа на этот вопрос можно посоветоваться с другом.)

ПИСЬМО ОБИДЧИКУ

[illegible]

АХ, ЧЕМ Я ВИНОВАТ?

Есть ли такие люди, у которых мне есть за что попросить прощение?
Что бы я им сказал?

ЧТО ТАКОЕ ЭМПАТИЯ?

МОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: какой лично у меня уровень эмпатии (высокий, средний или низкий)? Почему?

ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНА ЭМПАТИЯ?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.

Итог _____ Баллов. Что это значит _____

Совпали ли результаты тестирования с моим предложением? Почему?

[illegible]

РАЗВИВАЕМ ЭМПАТИЮ

«ЛИЦОМ К ЛИЦУ»

[illegible]

ФОТОГРАФИИ

[illegible]

Легко или трудно было выполнить упражнение «Фотографии»? Почему?

[illegible]

ЕЩЕ РАЗ ПРО ЭМПАТИЮ

Необходимо оценить свою работу в упражнениях. «Кто сказал мяу?» и «Кто дотронулся». Удалось ли выполнить задание?

Что помогло, что мешало?

ЭМПАТИЯ В ДЕЙСТВИИ

Мое настроение во время игры	Настроение «подозреваемого»

Доволен ли я тем уровнем эмпатии, который проявился в игре? Почему?

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

АЛГОРИТМ «Я – ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

1. _____
2. _____
3. _____

Наверное у каждого есть что-то, что его раздражает. Попробуем сформулировать свою мысль об этом по принципу «Я – высказывания».

ТРЕНИРОВКА «Я -ВЫСКАЗЫВАНИЙ»

Попробуем описать свое состояние в упражнении «Я-послание» с двух точек зрения:
Я говорил кому-то приятное.

Я слушал приятное про себя.

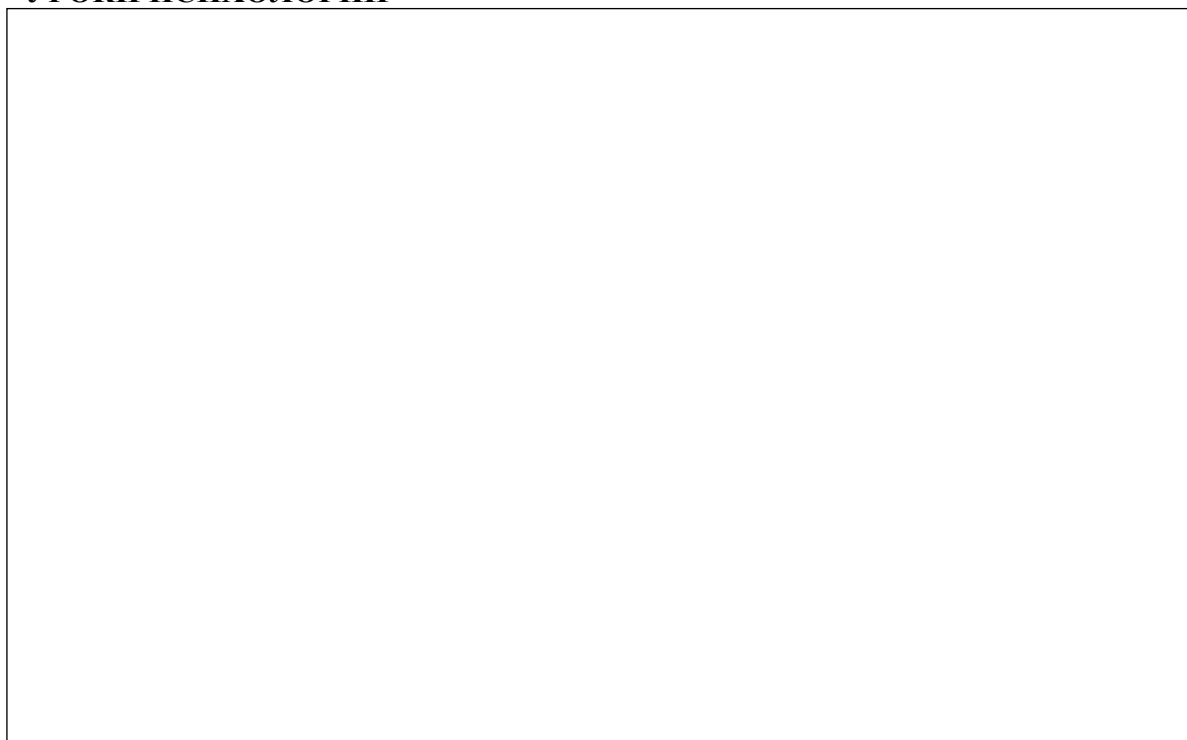
КОМПЛИМЕНТЫ

КАК ГОВОРИТЬ КОМПЛИМЕНТЫ?

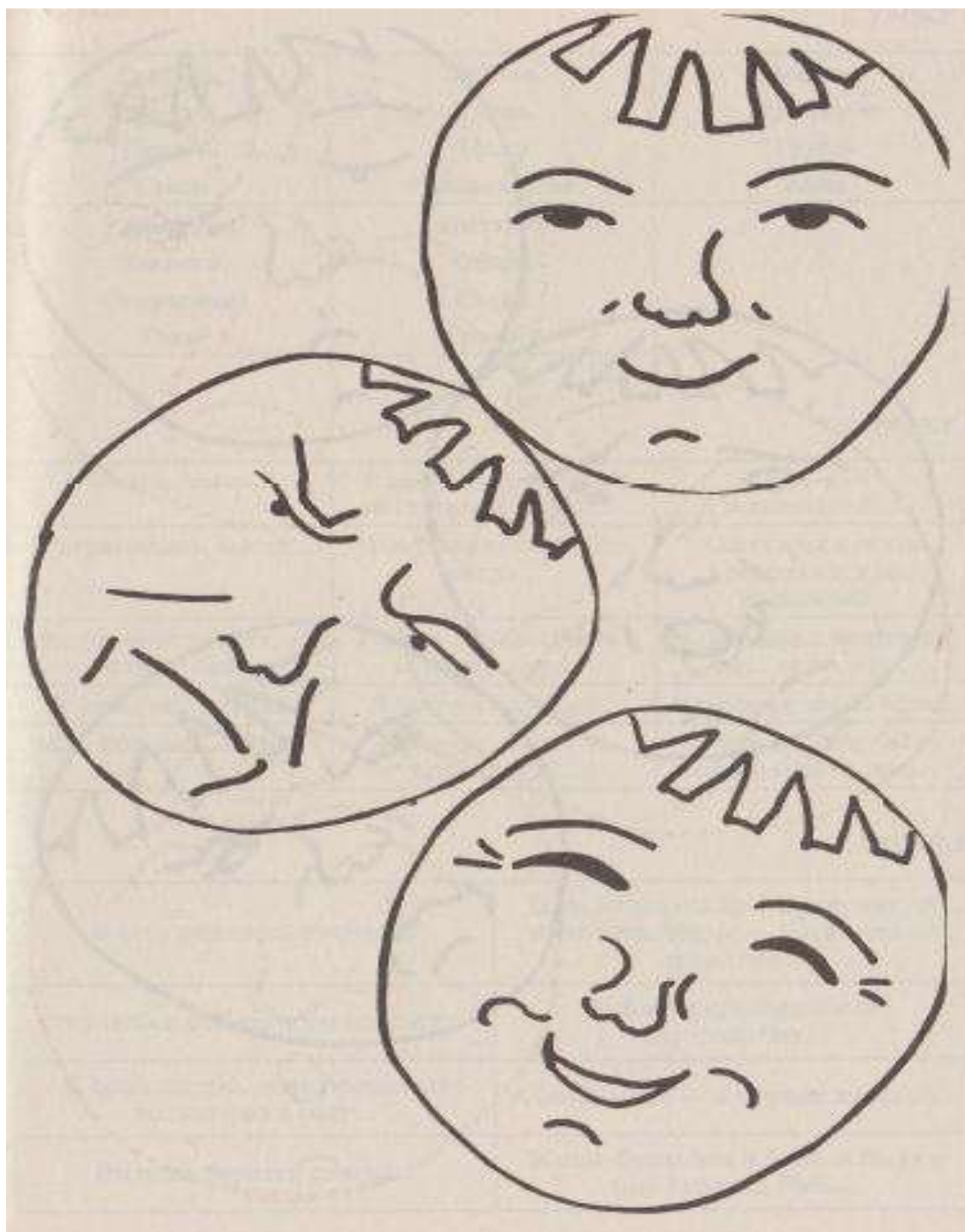
КАК ПРИНЕМАТЬ КОМПЛИМЕНТЫ?

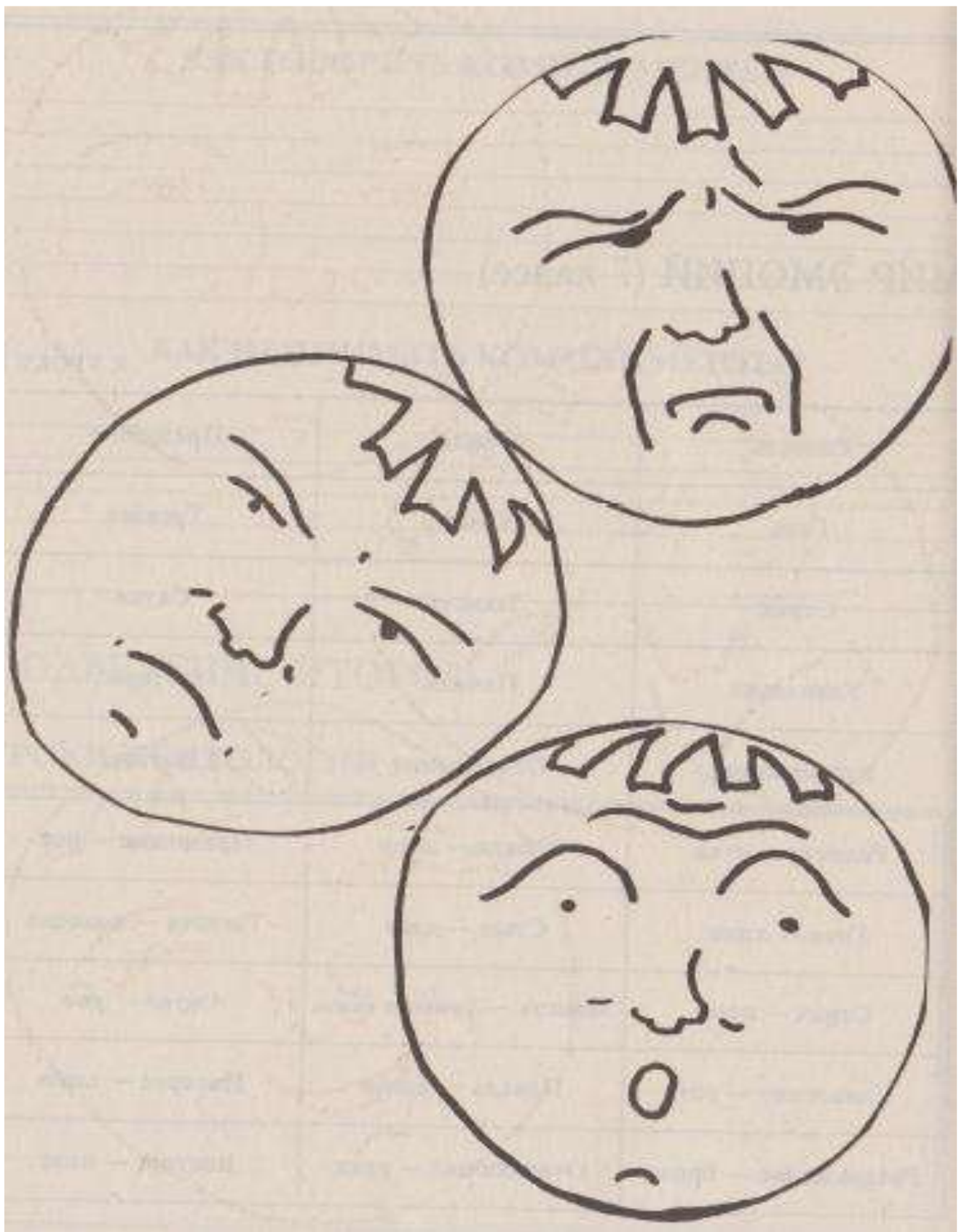
ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

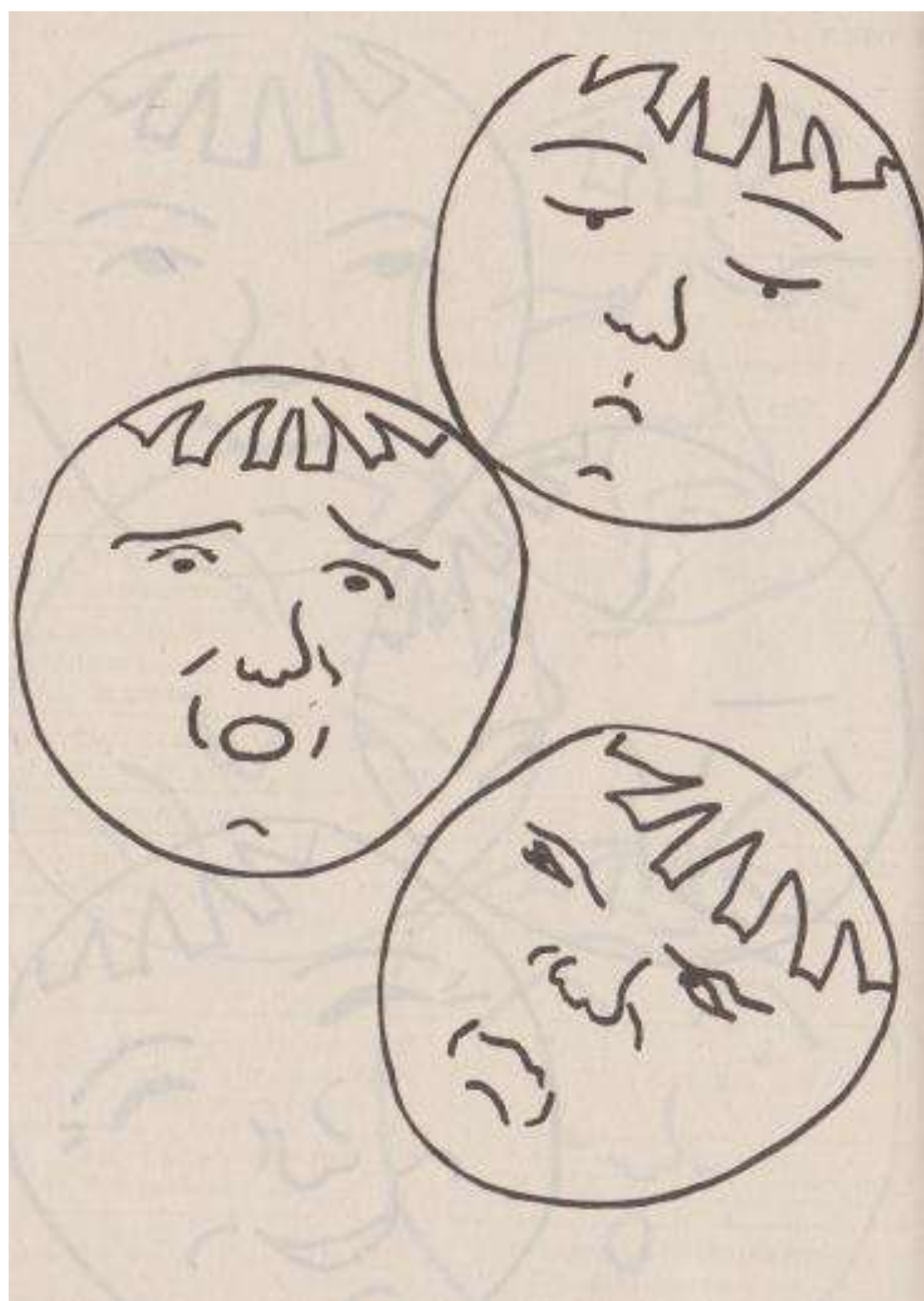
УРОКИ ПСИХОЛОГИИ



Радость	Обида	Презрение
Гнев	Стыд	Тревога
Страх	Зависть	Скука
Удивление	Печаль	Интерес
Раздражение	Отвращение	Восторг
Радость- рука	Обида- лицо	Презрение – нос
Гнев –лицо	Стыд-ноги	Тревога - походка
Страх-поза	Зависть – брови и глаза	Скука – рот
Удивление- рот	Печаль- плечи	Интерес – глаза
Раздражение - брови	Отвращение – руки	Восторг – поза







Приложение 29
(занятие 6)

Радость Злость Печаль Стыд	Любовь Страх Тоска Раздражение	Восторг Презрение Грусть Вина
Удивление Зависть Огорчение Гнев	Интерес Обида Скука Тревога	

Приложение 30
(занятие 6)

Я злюсь, когда.....	Ка-то раз я сильно испугался, когда	Как-то я позавидовал.....
Я нервничаю, когда....	Мне бывает страшно, когда.....	Однажды я очень разозлился на родителей....
Если меня хвалят, я чувствую себя	У меня сильно бьется сердце, когда	Один раз я накричал на...за то, что...
Я завидую, когда....	Я волнуюсь, если	Я могу ударить, если...
Мне обидно, когда	Один раз я был не прав, когда.....	Один раз мне было стыдно за то, что....

Приложение 31
(занятие19)

В лесу родилась елочка.....	Есть ли жизнь на Марсе, нет ли Жизни на Марсе- науке это не известно.....
От улыбки станет всем светлей.....	Бабочка крылышками бяк – бяк – бяк.....
К сожаленью, день рождения только раз в году.....	А поле чудес – в Стране дураков.....
Во поле береза стояла	Жили-были дед и баба, и была у них курочка Ряба.....

Приложение 32
(занятие 28)

