

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики "Экономико-математический лицей № 29"

**«Согласовано»**

Кафедра психологии

Протокол № 1

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

\_\_\_\_\_/.

**«Принято»**

педагогическим советом

ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»

Протокол № 1

« 30 » августа 2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»

\_\_\_\_\_ Аркашев В.П.

Приказ № 169

«30» августа 2023 г.

## **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для учащихся 6-х классов**

**«Мои эмоции: друзья или враги»**

Составители:

Цукерман Г.А.

Щенина А.А.

г. Ижевск

2023-2024 учебный год.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 31.05.2021 № 287;
- Основная образовательная программа основного общего образования.

Современные реалии таковы, что человеку постоянно приходится сталкиваться с трудностями. Более того, подростковый возраст является наиболее восприимчивым к различного рода стрессам. Степень стрессоустойчивости должна быть, таким образом, на должном уровне, чтобы будущий взрослый человек, в настоящем еще подросток, мог приспособливаться к быстро изменяющимся реалиям современного мира, современного общества.

Актуальность данной программы психологических занятий «Мои эмоции: друзья или враги» является очевидной. Эмоции являются неотъемлемым компонентом жизни людей, подростков в том числе. Умение их понимать, выражать, делиться ими помогает справляться с жизненными трудностями. Осознать свои собственные переживания, понять чувства других людей – весьма непростое дело. Чаще всего, мы редко задумываемся, какие эмоции владеют нами в разных ситуациях, как они называются. Многие исследователи пришли к мнению о том, что, если человек может дать название тому ощущению, которое испытывает, это уже полдела на пути к здоровому функционированию всего организма.

Программа, открывающая подросткам путь в мир психологии через эмоции, позволяет принять мысль, что каждый имеет право быть собой, что нет однозначно положительных или отрицательных эмоций, каждый имеет право чувствовать то, что чувствует. Это дает детям интровертированным, тревожным, застенчивым, недоверчивым возможность двигаться вместе с группой, не испытывая при этом страха и огорчений.

Программа способствует развитию социального интеллекта, т.е. способности адекватно воспринимать поступки и действия людей, обеспечивающую гибкость во взаимоотношениях между ними.

**Цель программы:** развитие эмоционального интеллекта, т.е. способности адекватно воспринимать поступки и действия людей, обеспечивающую гибкость во взаимоотношениях между ними.

**Задачи программы:**

1. Освоить понятия эмоций и чувств.
2. Развивать самопознание.
3. Познакомить с приемами саморегуляции.
4. Обеспечить свободную рефлексия, для осознания личного опыта.

Программа рассчитана на 10 часов. Продолжительность занятия 45 минут. Занятия проводятся по группам. Одна группа в течение одного семестра, другая - в течение следующего. Таким образом, блок занятий состоит из 5 тем. Последнее – совместное, предполагающее систематизацию полученных знаний, рефлексия собственного опыта.

**Этапы групповой динамики:**

1. Заключение первичного психологического контракта, знакомство, притирка участников, рост эмоциональной напряженности.
2. Эмоциональное сплочение и агрессия на ведущего как первое проявление эмоциональной открытости; начало рефлексивных процессов.
3. Самораскрытие и рефлексия, обратные связи.
4. Выход из «здесь и теперь», завершение.

**Структура занятий:**

1. Рефлексия предыдущего шага, заканчивающаяся формулированием ближайшей цели.
2. Дальнейшее движение в предмете изучения, предполагающее поиск и освоение средств достижения поставленной цели.
3. Дальнейшее движение в группостроительстве, в создании общности людей, вместе решающих общую задачу, предполагающую самораскрытие учеников, легкость доверительного общения, чувство защищенности каждого внутри данной группы.

### Календарно - тематический план

№ п./п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них		
			Лабораторные и практические	Контрольные и диагностические материалы	Примечание
1.1	Введение в мир психологии	1	Список чувств, знакомых и незнакомых	Видео фильм	
1.2	О пользе и вреде эмоций	2	Речь в защиту некомфортных эмоций. Упр. «Скульптор и глина»	Тест Айзенка	
1.3	Эмоции правят мной или я ими?	2	Портрет. Способы выражения чувств		
1.4	В поисках достойных путей выражения чувств	2	Эмоциональный термометр. Разбор и решение психологических ситуаций.	Карточки «Мир эмоций»	
1.5	Творческий проект: «Мои эмоции: друзья или враги?»	2	Оживи метафору, Я-высказывание		
1.6	Зачетная работа	1			

	Итого	10 часов			
--	-------	-------------	--	--	--

### Ожидаемые результаты

Психологическая стадия развития эмоций начинается в отроческом возрасте и связана с новым фокусом интересов подростка. Поиск себя, своего отличия от других людей приводит к тому, что детские классификации людей по полу, возрасту, групповой принадлежности и любимым способам проведения досуга сменяются более психологичными классификациями, имеющими сильную эмоциональную окраску. Данная программа предполагает запуск механизма самопознания, пробу опыта сотрудничества и партнерства в отношениях в группе сверстников, осознание собственных чувств и эмоций и понимание чувств и эмоций других людей.

### Зачетная работа по курсу психологических занятий в 6 классе «Мои эмоции».

#### Вопросы:

1. Эмоциональный ли ты человек? Обоснуй, опираясь на результаты тестов, наблюдения.
2. Дай определение понятиям:
  - Что такое эмоции?
  - Что такое чувства?
 Приведи свои примеры.

#### 3. Заполни таблицу

эмоция	Ее польза	Ее вред
1		
2		
3		

Сделай вывод.

4. Проанализируйте ситуацию: «Ася шла с подружками домой. Подружки разговаривали и обсуждали один из дней на этой неделе. Асе тоже хотелось что-то сказать, но они не обратили на нее внимание. Тогда она сказала громче, но подружки и этого не заметили. И Ася .....»

Какие чувства могла испытывать героиня? Выразила ли она свои чувства?

5. Какие способы выражения чувств вам известны? Опишите особенности каждого.
6. Опишите возможные последствия для человека, если
  - чувства подавляются
  - чувства выражаются агрессивно.
7. Какой способ выражения чувств является оптимальным, эффективным? Что тебе известно о психологическом приеме «Я – высказывание»? В каких случаях его стоит применять? Пользовался ли ты им?
8. Прислушайтесь возможные реакции на ситуации. Определите способы выражения чувств.
9. Сделайте общий вывод о том, что вы узнали на занятиях психологией.

### **Информационно - методическое обеспечение**

Используемая литература:

1. Микляева А.В. Я – Подросток. Программа уроков психологии. СПб.: Речь , 2006.
2. Цукерман Г.А., Мастеров Б.Е. Психология саморазвития. М.: Интерпракс , 1995.
3. Карточки
4. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я/ Средняя школа (5-6).М.: Генезис, 2022