

УТВЕРЖДЕНА

как составная часть ООП ООО

приказом директора МБОУ г. Иркутска
СОШ с углубленным изучением отдельных
предметов № 19

№ 01-10-129 от 30.08.2023г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«ЭМОЦИИ ПЛЮС»

Адресат программы: 3 классы

Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) программы:

Куделя Екатерина Юрьевна, педагог-психолог

Введение

На современном этапе развития общества эмоциональный интеллект становится важной личностной компетенцией, позволяющей человеку быть контактными, гибким, достаточно свободным в выражении собственного мнения, способным определять приоритеты и выбирать наиболее эффективные способы для достижения цели.

Цель: развитие эмоционального интеллекта, сохранение психоэмоционального здоровья, коррекция эмоционально-личностных особенностей детей школьного возраста.

Задачи:

1. Развитие эмоционального интеллекта у детей, представлений о себе и своих чувствах.
2. Освоение ребенком умения управлять своими эмоциями.
3. Развитие способности понимать самого себя, уметь чувствовать себя и принимать себя таким, каков есть.
4. Развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа ориентирована на обучающихся 3 классов. Программа рассчитана на 72 часа в год часов, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как игровые, практические и тренинговые занятия. Учебный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, распорядком дня и предполагает геймификацию (объединение всех элементов образовательно-воспитательного процесса в единый игровой сценарий). Занятия проводятся в практико-ориентированном формате. По итогам обучения целесообразно проведение комплексного занятия, предусматривающего демонстрацию обучающимися компетенций, сформированных в ходе освоения учебной программы.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация данной программы создает условия для успешного применения полученных опыта, знаний, умений и навыков в жизни.

Личностные результаты отражают:

- повышение самооценки и уверенности в своих силах;
- развитие навыков самоконтроля;
- формирование ценностных ориентиров к себе и людям, самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации.
- развитие способности выражать свои чувства и лучше понимать чувства других;

Предметные результаты:

- обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков, позволяющих проявлять себя в различных областях;
- формирование представлений школьников о значении эмоционального интеллекта;
- формирование навыков культуры эмоциональной экспрессии, самовоспитания и саморазвития,
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка).

Метапредметные результаты освоения программы включают:

- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, своих действий и поведения других людей.
- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения.
- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Реализация программы предполагает определенную поэтапность работы.

1 этап – **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ**. На этом этапе проводится диагностика испытуемых. Обследование детей проводится на материале следующих методик:

1. Методика «Оцени поведение» модификация теста А. Л. Венгера;
2. Методика «Эмоциональная пиктограмма» Е. И. Изотовой.

2 этап – СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ. Данный этап работы связан с определением содержательного компонента, то есть подбором упражнений, соответствующих задачам программы и индивидуальным особенностям школьного возраста.

3 этап – ПОВТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА. Используются те же методики, что и для первичной диагностики.

Методы и приемы, используемые в программе: тренинг; игра; парная работа, групповая работа.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на весь год обучения. Программа представляет собой цикл из 72 групповых занятий с периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Входная диагностика	1
2.	Занятие 1. «Знакомство»	1
3.	Занятие 2. «Учимся чувствовать»	1
4.	Занятие 3. «Чудеса ассоциаций»	1
5.	Занятие 4. «Идентификация со своим именем»	1
6.	Занятие 5. «Моя семья»	1
7.	Занятие 6. «Страна чувств»	1
8.	Занятие 7. «Образ настроения»	1
9.	Занятие 8. «Злой и добрый волшебник»	1
10.	Занятие 9. «Путешествие на облаке»	1
11.	Занятие 10. «Заколдованная фигура»	1
12.	Занятие 11. «Сказочная страна»	1
13.	Занятие 12. «Чудо остров»	1

14.	Занятие 13. «Сказочный мир»	1
15.	Занятие 14. «Конфликтные ситуации»	1
16.	Занятие 15. «Создаем коллаж»	1
17.	Занятие 16. «Боязливый Вороненок»	1
18.	Занятие 17. «Зеркальный Оракул»	1
19.	Занятие 18. «Грусть-Радость»	1
20.	Занятие 19. «Развиваем самоконтроль»	1
21.	Занятие 20. «Развитие уверенности в себе»	1
22.	Занятие 21. «Чем мы отличаемся»	1
23.	Занятие 22. «Про доверие»	1
24.	Занятие 23. «Вулкан эмоций»	1
25.	Занятие 24. «Подари движения»	1
26.	Занятие 25. «Мир вокруг меня»	1
27.	Занятие 26. «Учимся понимать чужие состояния»	1
28.	Занятие 27. «Общая история»	1
29.	Занятие 28. «В центре круга»	1
30.	Занятие 29. «Эстафета добра»	1
31.	Занятие 30. «Познаю мир»	1
32.	Занятие 31. «Познать себя»	1
33.	Занятие 32. «Лови моменты»	1
34.	Занятие 33. «Как научиться слушать себя»	1
35.	Занятие 34. «Как научиться слушать других»	1
36.	Занятие 35. «Рассказ по фотографиям»	1
37.	Занятие 36. «Это важное...»	1

38.	Занятие 37. «Путешествие по настроениям»	1
39.	Занятие 38. «Никогда не говори никогда»	1
40.	Занятие 39. «Воздушный шар»	1
41.	Занятие 40. «В гостях у сказки»	1
42.	Занятие 41. «Река взаимопомощи»	1
43.	Занятие 42. «Океан любви»	1
44.	Занятие 43. «Странник»	1
45.	Занятие 44. «Свет души»	1
46.	Занятие 45. «Звезды в лужах»	1
47.	Занятие 46. «Чудный день»	1
48.	Занятие 47. «Конструктивное взаимодействие»	1
49.	Занятие 48. «Почему нельзя грустить»	1
50.	Занятие 49. «Как побороть страх»	1
51.	Занятие 50. «Когда я злюсь...»	1
52.	Занятие 51. «Восторженные крики»	1
53.	Занятие 52. «Я-Ты-Мы»	1
54.	Занятие 53. «Давайте поговорим»	1
55.	Занятие 54. «Нельзя забывать о...»	1
56.	Занятие 55. «Миром правят эмоции»	1
57.	Занятие 56. «Ковер-самолет»	1
58.	Занятие 57. «Башня равноправия»	1
59.	Занятие 58. «На пути к счастью»	1
60.	Занятие 59. «Дорога справедливости»	1
61.	Занятие 60. «История одного мальчика»	1

62.	Занятие 61. «Между тобой и мной»	1
63.	Занятие 62. «Картина моего мира»	1
64.	Занятие 63. «Моя жемчужина»	1
65.	Занятие 64. «Ребусы от улитки»	1
66.	Занятие 65. «Записки в будущее»	1
67.	Занятие 66. «Пожелания друг другу»	1
68.	Занятие 67. «В каждом из нас спрятано солнце»	1
69.	Занятие 68. «Суметь увидеть хорошее»	1
70.	Занятие 69. «Я абсолютно спокоен»	1
71.	Занятие 70. «Лабиринт души»	1
72.	Выходная диагностика	1
Всего		72 часа

Календарное тематическое планирование с указанием формы занятий

№	Дата	Тема занятия	Форма занятия
1.		Входная диагностика	Диагностика
2.		Занятие 1. «Знакомство»	Игра
3.		Занятие 2. «Учимся чувствовать»	Тренинговое занятие
4.		Занятие 3. «Чудеса ассоциаций»	Игра
5.		Занятие 4. «Идентификация со своим именем»	Игра
6.		Занятие 5. «Моя семья»	Игра
7.		Занятие 6. «Страна чувств»	Игра
8.		Занятие 7. «Образ настроения»	Игра

9.		Занятие 8. «Злой и добрый волшебник»	Тренинговое занятие
10.		Занятие 9. «Путешествие на облаке»	Игра
11.		Занятие 10. «Заколдованная фигура»	Игра
12.		Занятие 11. «Сказочная страна»	Парная работа
13.		Занятие 12. «Чудо остров»	Групповая работа
14.		Занятие 13. «Сказочный мир»	Игра
15.		Занятие 14. «Конфликтные ситуации»	Игра
16.		Занятие 15. «Создаем коллаж»	Групповая работа
17.		Занятие 16. «Боязливый Вороненок»	Игра
18.		Занятие 17. «Зеркальный Оракул»	Игра
19.		Занятие 18. «Грусть-Радость»	Игра
20.		Занятие 19. «Развиваем самоконтроль»	Тренинговое занятие
22.		Занятие 20. «Развитие уверенности в себе»	Тренинговое занятие
23.		Занятие 21. «Чем мы отличаемся»	Игра
24.		Занятие 22. «Про доверие»	Тренинговое занятие
25.		Занятие 23. «Вулкан эмоций»	Игра
26.		Занятие 24. «Подари движения»	Игра
27.		Занятие 25. «Мир вокруг меня»	Игра
28.		Занятие 26. «Учимся понимать чужие состояния»	Игра
29.		Занятие 27. «Общая история»	Игра
30.		Занятие 28. «В центре круга»	Тренинговое занятие
31.		Занятие 29. «Эстафета добра»	Игра
32.		Занятие 30. «Познаю мир»	Игра

33.		Занятие 31. «Познать себя»	Парная работа
34.		Занятие 32. «Лови моменты»	Групповая работа
35.		Занятие 33. «Как научиться слушать себя»	Игра
36.		Занятие 34. «Как научиться слушать других»	Игра
37.		Занятие 35. «Рассказ по фотографиям»	Групповая работа
38.		Занятие 36. «Это важное...»	Игра
39.		Занятие 37. «Путешествие по настроениям»	Игра
40.		Занятие 38. «Никогда не говори никогда»	Игра
41.		Занятие 39. «Воздушный шар»	Тренинговое занятие
42.		Занятие 40. «В гостях у сказки»	Тренинговое занятие
43.		Занятие 41. «Река взаимопомощи»	Игра
44.		Занятие 42. «Океан любви»	Игра
45.		Занятие 43. «Странник»	Игра
46.		Занятие 44. «Свет души»	Тренинговое занятие
47.		Занятие 45. «Звезды в лужах»	Игра
48.		Занятие 46. «Чудный день»	Игра
49.		Занятие 47. «Конструктивное взаимодействие»	Парная работа
50.		Занятие 48. «Почему нельзя грустить»	Групповая работа
51.		Занятие 49. «Как побороть страх»	Игра
52.		Занятие 50. «Когда я злюсь...»	Игра
53.		Занятие 51. «Восторженные крики»	Групповая работа
54.		Занятие 52. «Я-Ты-Мы»	Игра
55.		Занятие 53. «Давайте поговорим»	Игра
56.		Занятие 54. «Нельзя забывать о...»	Игра

57.		Занятие 55. «Миром правят эмоции»	Тренинговое занятие
58.		Занятие 56. «Ковер-самолет»	Тренинговое занятие
59.		Занятие 57. «Башня равноправия»	Игра
60.		Занятие 58. «На пути к счастью»	Игра
61.		Занятие 59. «Дорога справедливости»	Игра
62.		Занятие 60. «История одного мальчика»	Игра
63.		Занятие 61. «Между тобой и мной»	Групповая работа
64.		Занятие 62. «Картина моего мира»	Игра
65.		Занятие 63. «Моя жемчужина»	Игра
66.		Занятие 64. «Ребусы от улитки»	Групповая работа
67.		Занятие 65. «Записки в будущее»	Игра
68.		Занятие 66. «Пожелания друг другу»	Игра
69.		Занятие 67. «В каждом из нас спрятано солнце»	Игра
70.		Занятие 68. «Суметь увидеть хорошее»	Тренинговое занятие
71.		Занятие 69. «Я абсолютно спокоен»	Тренинговое занятие
72.		Занятие 70. «Лабиринт души»	Диагностика
73.		Выходная диагностика	

Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности обучающихся

Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности по курсу «Лабиринт души: развитие эмоционального интеллекта» осуществляется через проведение диагностических методик до и после прохождения программы внеурочной деятельности. В данной программе были использованы:

1. Методика «Оцени поведение» модификация теста А. Л. Венгера;
2. Методика «Эмоциональная пиктограмма» Е. И. Изотовой.

Методика «Оцени поведение» является модификацией теста А. Л. Венгера, разработанной под руководством Т.Д. Марцинковской,

Диагностическая направленность: социальные переживания ребенка старшего дошкольного — младшего школьного возраста, оцениваемые на основании его способности оценивать поведение по заданным моральными критериями нормам.

Стимульный материал (Приложение 1, Приложение 2): оценочная шкала, построенная по типу шкалы Дембо — Рубинштейна; серия картинок 1 — 19, на которых изображены дети в разных житейских ситуациях, понятных и близких им. При этом дети, совершающие на рисунках хорошие поступки, обычно плохо, небрежно одеты, некрасивы и иногда испачканы. В то же время персонажи, которые на картинках совершают дурные поступки, обычно хорошо одеты и красивы. В наборе представлено 19 ситуаций, из них 9 — с положительными действиями, но внешне непривлекательными героями, а 10 — с отрицательным действием привлекательных детей. Стимульный материал представляется ребенку в определенной последовательности в порядке номеров. Последовательность расположения картинок обусловлена необходимостью чередования действий, совершаемых персонажами (положительные и отрицательные, их содержание), и пола героев; с учетом данных требований последовательность расположения стимульного материала может изменяться.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Процедура обследования: ребенку предлагаются картинки в порядке нумерации. После просмотра каждой картинки испытуемым предлагается оценить поведение героя, поставив его на определенное место на заданной экспериментатором шкале. Ребенка просят обосновать свое мнение. Ответы ребенка и его объяснения вносятся в протокол.

Инструкция: *Это — волшебная дорожка. На ней стоят все-все люди, хорошие и плохие. Здесь (указать на «—») стоят плохие люди, здесь (указать на «+») — хорошие, а здесь (указать на «О») — средние, не плохие и не хорошие. Я сейчас покажу тебе разные картинки. На них нарисованы дети, мальчики и девочки, которые что-то делают. Тебе нужно внимательно посмотреть на картинки и решить, где на волшебной дорожке стоит каждый мальчик или девочка. Посмотри на картинку, где стоит эта девочка на волшебной дорожке? Почему ты так думаешь? А где стоит на волшебной дорожке этот мальчик? Почему ты так считаешь?*

Интерпретация результатов:

Первая группа – дети, оценивающие поступки персонажей картинок, основываясь только на их внешнем виде, своей симпатии или антипатии к ним, при этом их ответ мало аргументирован («Мне так кажется, я не знаю, этот персонаж мне нравится, этот персонаж некрасивый, он мне не нравится»).

Вторая группа – дети, не имеющие устойчивого предпочтения при оценке поведения персонажа картинки. Их оценка основывается больше на знаниях социальных норм, чем на реально действующих социальных переживаниях, поскольку в реальной жизни эти знания не применяются ими при оценке своих и чужих поступков. Оценки, которые дают дети непостоянны, знания, которыми они пользуются, основываются на личном житейском опыте.

Третья группа – дети, обладающие высоким уровнем развития эмоциональной и социальной нормативности, умеют выстраивать и корректировать свое и чужое поведение, понимать и описывать испытываемые эмоции и чувства, считывать эмоции других людей. Дети этой группы в своих оценках ориентируются только на поведение персонажей, при этом отмечают

несоответствующий внешний вид, но пытаются оправдать его. В их ответах наблюдаются развернутые речевые дополнения и аргументация своего мнения.

Методика «Эмоциональная пиктограмма» Е. И. Изотовой рассчитана на детей младшего школьного возраста (7-10 лет). Данная диагностика отлично подходит для определения особенностей эмоционального развития младших школьников. Она позволяет определить представления детей об эмоциях, способность трактовать эмоциональные проявления, эмоциональный опыт ребенка.

Ход проведения: экспериментатор диктует по очереди слова, называющие определенные эмоции, а испытуемые должны нарисовать то, как они представляют каждую называемую экспериментатором эмоцию в бланке (Приложение 3).

Инструкция: Сейчас я тебе буду говорить (диктовать) разные слова, а ты про каждое слово что-нибудь нарисуешь. Слов будет много, их надо разместить на одной стороне листа, на другой стороне рисовать нельзя. Постарайся запомнить те слова, которые я буду говорить (диктовать)

Стимульный материал:

Понятия – значения эмоционального реагирования: радость, страх, грусть, стыд, злость, обида, удивление. Понятия – значения эмоционального отношения: любовь, зависть, ревность, презрение (отвержение), дружба.

Интерпретация результатов: По формам мыслительной деятельности: Образная форма. Кодирование слов-эмоций происходит через эмоциональную ситуацию, например, сюжет или персонаж.

Схематическая форма. Кодирование слов-эмоций происходит через экспрессивный эталон – мимические или пантомимические знаки.

Знаковая форма. Кодирование через буквенное или цифровое обозначение эмоций, либо через геометрические фигуры и знаки движения.

Образно-символическая форма. Кодирование через символ, например, компонент экспрессии (улыбка, слеза, открытый рот, нахмуренные брови),

предмет эмотивной ситуации (разбитая кружка, обручальное кольцо, носовой платок), объект-ассоциация эмотивной ситуации (крыса, конфета).

По адекватности кодирования:

- высокий уровень – адекватное кодирование 10-12 слов-эмоций;
- средний уровень – адекватное кодирование 8-10 слов-эмоций;
- низкий уровень – адекватное кодирование 4-6 слов-эмоций.

Стимульный материал методики «Оцени поведение»

№ 1



№ 2



№ 3



№ 4



№ 5



№ 6



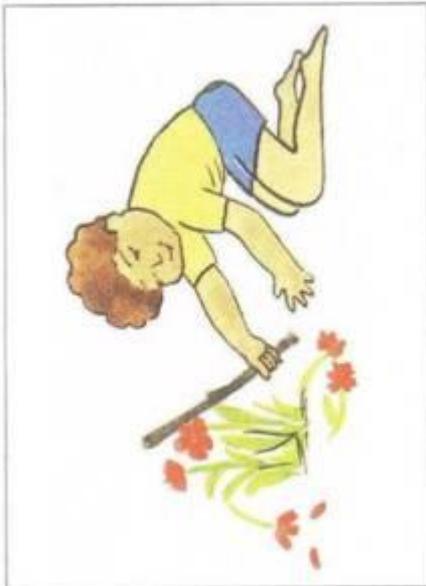
№ 7



№ 8



№ 9



№ 10



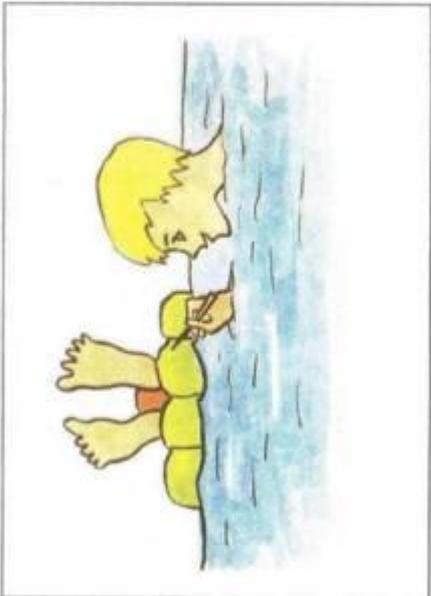
№ 11



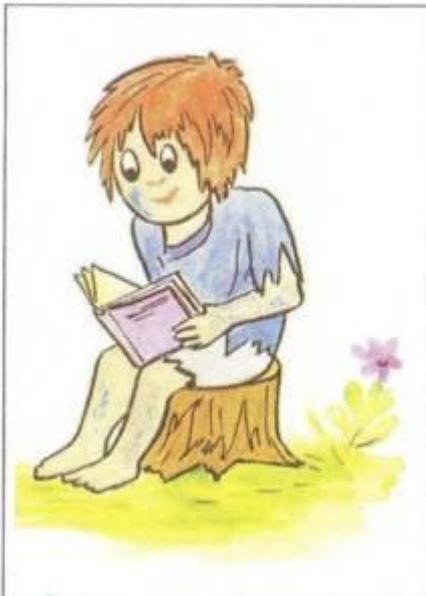
№ 12

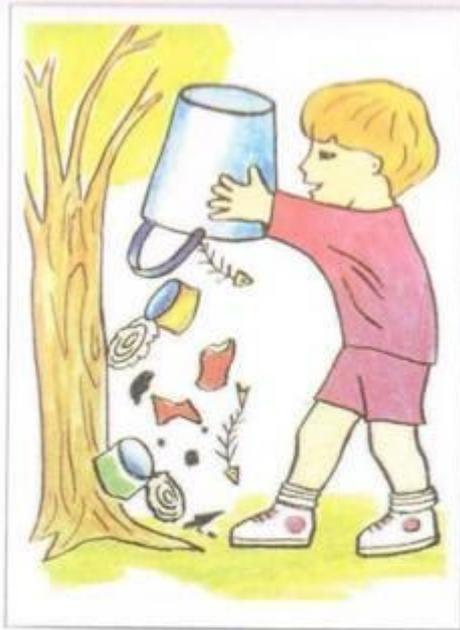


№ 13



№ 14





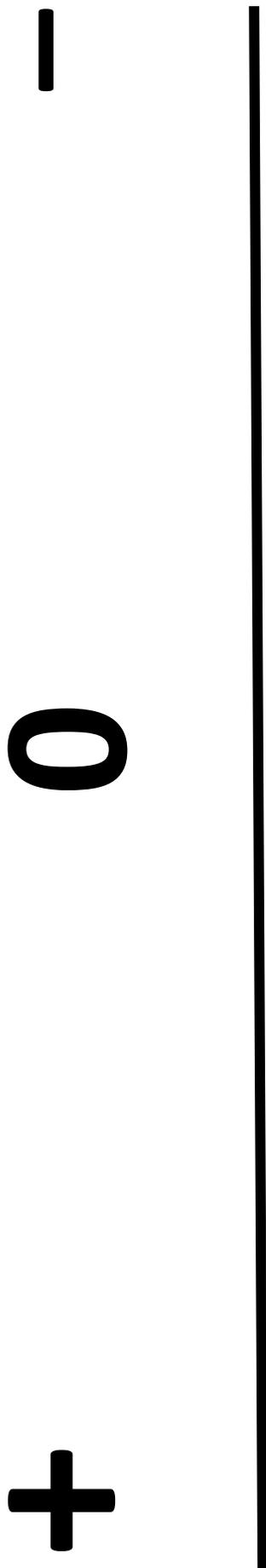
№ 17



№ 18

№ 19





Методика «Эмоциональная пиктограмма» Е. И. Изотовой

ФИО _____ Класс _____

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12