

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ с. Приволжское

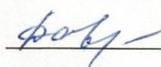
РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете школы

протокол № от «31»08.
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. дир-ра по УР



Давыдчик М.С.

Протокол № от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ
с. Приволжское
Ровенского
муниципального
района Саратовской
области


Волобуева Е.Н.
Приказ №133 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Путешествие в мир эмоций»

для обучающихся 1 класса

с. Приволжское 2023/2024 уч.год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по курсу «Путешествие в мир эмоций» для 1 класса является - психопрофилактические развивающие занятия в начальной школе, рассчитанной на года обучения. Программа психопрофилактического курса «Путешествие в мир эмоций» является авторской, составлена О.В. Хухлаевой – доктор педагогических наук, профессор МГППУ, научный консультант НОУ «Ломоносовская школа», И.В.Дубровина

Программа для 1 класса рассчитана на 33 учебных часа (из расчета 1 раз в неделю).

Основной целью программы психопрофилактических занятий является формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей, а также выполнение возрастных задач развития. Данная цель полностью соотносится с целями Федерального государственного стандарта начального общего образования (второго поколения).

Задачи курса:

- 1) Формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- 2) Развитие личностной рефлексии детей: умение осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
- 3) Формирование потребности в саморазвитии и самоизменения у ребенка.
- 4) Развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя.
- 5) Расширение пассивного и активного словаря детей.

Проведение системы развивающих занятий в условиях специально смоделированных коллективных упражнений включает три этапа: Ориентировочный, реконструктивный, закрепляющий. Каждый этап включает основные блоки:

- 1) Сплочение группы, выработка поведения на занятиях.
- 2) Развитие представлений о ценности другого человека себя самого, развитие коммуникативных стратегий взаимодействия.
- 3) Приобретение навыка деятельности в конфликтной ситуации, усвоение способов разрешения собственных проблем, осознание мотивов межличностных отношений.

Задачи психопрофилактической групповой работы в 1 классе начальной школы

Класс	Задачи работы
1 – й класс. «Путешествие в Мир Эмоций »	1. Развитие позиции школьника. 2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).

	3. Снижение страха ошибки.
	4. Повышение самооценки детей.
	5. Развитие рефлексии.
	6. Развитие сплоченности детского коллектива.

Подчеркнем, что большинство приемов и упражнений, использованных в программе, представляет собой модификацию уже известных методик. Упражнения, составляющие программу, многофункциональны: с их помощью можно решать одновременно несколько задач.

Программа направлена также на развитие средств самопознания детей, на повышение представлений о собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это необходимо для того чтобы обеспечить ребенка средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать во взаимодействия, решать встающие перед нами каждодневные задачи. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для такой работы, т.к. мотивационно - смысловая система еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность для которых создается в групповой психотерапии.

Общая характеристика курса «Путешествие в мир эмоций»

Общая схема построения, структуры каждого занятия:

Любое занятие начинается и заканчивается особыми ритуалами приветствия и прощания. Это необходимо для того, чтобы настроить детей на работу и на выход из нее. После приветствия следует психологическая разминка – упражнение, вводящее учащихся в тему занятия, подготавливающее восприятие основного материала урока. Далее следует непосредственно основное содержание занятия, отражающее цель и задачи занятия. Заканчивается занятие ритуалом прощания. Стоит подчеркнуть, что ритуалы приветствия, прощания, а также психологическая разминка обычно проводятся на коврике.

Схема построения занятия по психологии:

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка - средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность.
3. Основное содержание.
4. Рефлексия прошедшего занятия – выяснение эмоционального состояния ребенка.
5. Ритуал прощания.

Составление упражнений, игр к занятиям осуществлялась по следующим принципам:

- Соответствие содержания упражнений, игр этапам занятия.
- Создание условий для обязательного участия в занятии всех детей, как активных, так и более спокойных.
- Наличие ролевой игры.

- Разнообразие упражнений, игр как по содержанию, так по видам деятельности учеников.

К каждому занятию учитель заранее готовит необходимые материалы, реквизит. Для поведения занятий необходимо завести с детьми альбомы для рисования или тетради.

Несколько слов о правилах психопрофилактических занятий. На первых уроках учителю необходимо проговорить с детьми следующие правила:

- ✓ Конфиденциальность – то, что обсуждается на занятии, не должно выходить за пределы класса;
- ✓ Безоценочность – на занятиях психологии нет отметок и оценок, правильных и неправильных ответов, каждый имеет право выражать свое мнение;
- ✓ «Правило одного микрофона» - когда один человек говорит, другие слушают и не перебивают и др.

Содержание курса

Тема I. Я – школьник!

Занятие 1. Знакомство. Я первоклассник!

Занятие 2. Правила школьной жизни. Правила и права.

Занятие 3. Моя школьная жизнь.

Занятие 4. Школа моей мечты.

Тема II. Мир Эмоций.

Занятие 5. Мимика и Жесты – Язык Мира Эмоций.

Занятие 6. Город Радости и Веселья.

Занятие 7. В Городе Радости только добрые слова!

Занятие 8. Остров Страха и его обитатели.

Занятие 9. Смешные жители Острова Страха.

Занятие 10. Все бывают на Острове Страха.

Занятие 11. Мы умеем побеждать страх!

Занятие 12. Пещера гнева.

Занятие 13. Откуда берется гнев?

Занятие 14. Может ли гнев быть полезным?

Занятие 15. Обиженная Деревня.

Занятие 16. Прощение растворяет обиды.

Занятие 17. Гора Стыда.

Занятие 18-20. Мы владеем разными эмоциями.

Тема III. Мир Качеств.

Занятие 21-22. Мешок хороших качеств.

Занятие 23-24. «Темные» и «светлые» качества.

Занятие 25. Умение видеть «светлые» качества.

Занятие 26-27. У кого какие качества?

Занятие 28-29. Салют качеств.

Занятие 30-31. «Дерево желаний».

Занятие 32-33. Мир эмоций

Тематическое планирование занятий

1 - й класс

« Путешествие в мир эмоций »

№ занятия	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Дата (номер учебной недели)	
			Планир.	Фактич.
1	Знакомство. Я первоклассник!	Вырабатывают и принимают правила поведения на занятиях Рассказывают о себе, о своих успехах и трудностях		
2	Правила школьной жизни. Правила и права.	Принимают правила школьной жизни Отвечают на вопросы Учатся контролировать свои эмоции, желания, выполнять правила в игре «Светофор»		
3	Моя школьная жизнь.	Рассказывают о школьной жизни, для чего они ходят в школу Рисуют школу		
4	Школа моей мечты.	Учатся объяснять свои чувства и мечты Учатся работать по правилу		
5	Мимика и Жесты – Язык Мира Эмоций.	Рассказывают о движениях тела и выражениях лица, которые отражают настроение человека Учатся изображать разные чувства с помощью мимики и жестов		
6	Город Радости и Веселья.	Рассказывают о том, что им доставляет радость и веселье, как доставить радость другим Учатся говорить добрые слова, доброжелательности,		
7	В Городе Радости только добрые слова!			

		эмоциональной отзывчивости через психопрофилактические игры		
8	Остров Страха и его обитатели.	Отвечают на вопросы Учатся преодолевать страхи – игра «Сделай страшного героя добрым»		
9	Смешные жители Острова Страха.	Учатся преодолевать страхи – игра «Смешные жители Острова Страха» Рисуют смешные рисунки своих страхов		
10	Все бывают на Острове Страха.	Учатся преодолевать страхи через сказкотерапию Рассказывают о себе, своих чувствах		
11	Мы умеем побеждать страх!	Учатся преодолевать страхи через игры «Испуганный ежик», арт-терапию (рисунок «Как я победил свой страх») Рассказывают, когда страх помогает, а когда мешает		
12	Пещера гнева.	Отвечают на вопросы Рассказывают о гневе, злости Слушают сказку «О мальчике Сереже, который боялся, поэтому кусался» Рисуют «Вулкан»		
13	Откуда берется гнев?	Слушают сказку «Как ромашки с васильками поссорились» Рисуют «Как я справился со злостью»		
14	Может ли гнев быть полезным?	Рассказывают, может ли гнев быть полезным Учатся избавляться от гнева с помощью игр «Платок гнева», «Из гнева в радость»		
15	Обиженная Деревня.	Учатся понимать свои чувства, обиды Учатся освобождаться от обид через арт-терапию		
16	Прощение растворяет обиды.	Рассказывают о своих чувствах Слушают сказку «Принц Эдгар» Рисуют		
17	Гора Стыда.	Рассказывают, за что им бывает стыдно, обсуждают, когда стыд помогает, когда стыд мешает Рисуют «Гору стыда»		
18-20	Мы владеем разными эмоциями.	Рассказывают о своих эмоциях Готовят мини-спектакль		
21-22	Мешок хороших качеств	Знакомятся с понятием «качество» Учатся распознавать хорошие качества в себе и других людях через игры «Мешок хороших		

		качеств», «Цветик-семицветик»		
23-24	«Темные» и «светлые» качества.	Рассказывают, что у каждого человека есть светлые и темные качества Учатся распознавать добрых и злых героев сказок		
25	Умение видеть «светлые» качества.	Учатся видеть светлые качества в людях – игра «Волшебные очки»		
26-27	У кого какие качества?	Рассказывают о качествах одноклассников, родных		
28-29	Салют качеств.	Рассказывают о разных качествах Учатся определять важные качества характера – игра «гадалка»		
30-31	«Дерево желаний».	Обобщают знания и умения, полученные в ходе занятий «Путешествие в Мир эмоций»		
32-33	Мир эмоций			