

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа для обучающихся с нарушениями речи №11 г. Иркутска»
ГОКУ СКШ №11 г. Иркутска

664047, г. Иркутск, ул. Красных Мадьяр, 102
тел.: 29-16-40; эл. почта: rech11@mail.ru

Рассмотрена:

Руководитель МО
Понаморчук Л.И..
Протокол № 01 от
28.08.2023 г.

Согласована:

Заместитель директора по УР
Е.В. Полянская
28.08.2023 г.

Утверждена:

Директор ГОКУ СКШ №11 г.
Иркутска И.Н. Лаврова
Приказ № 85-ОД
от «30» 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

для обучающихся 6 класса

«Мои эмоции»

г. Иркутск

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Мои эмоции» разработана в соответствии с основными документами:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования" (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 21 марта 2023 г., регистрационный N 72653).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 года N 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

«Мои эмоции (регуляция поведения)». Данный курс направлен на формирование и развитие саморегуляции в эмоциональной сфере. В данном понимании феномена произвольной регуляции, как и в сфере самопознания можно выделить *две системы действия*: во-первых, "Я и Другие", а во-вторых "Я и Я". Т.е. при первой системе произвольная регуляция направлена на адекватность адаптации человека к другим лицам, к различным коллективам, с учетом принятых принципов поведения и этических норм, существующих в обществе. Что касается второй системы, то здесь важным моментом является

самокритичность (но не "самокопание"), как глубокое и адекватное осознание своих слабостей, отсутствие и недостаточное развитие психологических качеств, свойств, привычек, препятствующих дальнейшему развитию личности.

Цель курса: создание условий для развития социально-личностной (коммуникативной) сферы обучающихся, их успешной социализации путем проведения занятий на развитие саморегуляции поведения и формирование коммуникативных навыков.

Задачи курса:

1. Сформировать у обучающихся базовые смысловые понятия, позволяющие рефлексировать успех (неуспех) психокоррекционных занятий (эмоции позитивные/негативные, саморегуляция, коммуникация продуктивная / непродуктивная и т.д.).

2. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей. Развивать самосознание, самокритичность.

3. Учить распознавать эмоциональные состояния человека по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.

4. Прививать умение анализировать свое состояние и поведение, а также состояние и поведение других людей.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

6. Формировать способность конструктивно разрешать конфликтные ситуации. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.

Основные методы обучения, используемые на занятиях:

1. Ролевые игры.
2. Психогимнастика.
3. Групповые дискуссии.
4. Элементы тренинга.
5. Элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч).

Форма организации деятельности обучающихся: Курс рассчитан на 34 часа в год, 1 учебное занятие в неделю. Возможно объединение обучающихся по разновозрастному принципу.

Диагностика: Учебная мотивация (автор Г.А. Карпова). Социометрия, Анализ семейной тревоги (автор Э.Г. Эйдемиллер). Самооценка (автор В.А. Ковалев). Агрессивность (Басса – Дарки в адаптации А. Цукерман). Социометрия (автор Д.Морено), проективные методики.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные и метапредметные результаты:

1. Осознание своих личностных качеств, способностей и возможностей.
2. Развитое умение осознавать собственное эмоциональное состояние в различных жизненных ситуациях.
3. Овладение навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями.
4. Наличие навыков контроля собственного агрессивного поведения.
5. Умение правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других, осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
6. Умение прогнозировать последствия собственных поступков.
7. Применение навыков, необходимых для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
8. Умение самостоятельно решать проблемы в общении со сверстниками и учителями.
9. Умение формулировать свое собственное мнение и позицию.
10. Овладение приемами регулирования своего эмоционального состояния.

Содержание программы

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Элементы содержания
	Коррекционно-развивающая работа»		Коррекция поведения и агрессии к окружающим, учебная мотивация.
	Диагностический		Диагностика эмоциональной сферы обучающегося и его взаимосвязь с окружающими

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения
1	Ознакомительное.	1	Беседа, упражнение, рефлексия, разминка,	
2	Диагностика	1	Бланки	
3	Диагностика	1	Бланки	
4	Кто я такой?..	1	Упражнение, мини - лекция рефлексия	
5	Уверенное поведение	1	Упражнение, мини - лекция рефлексия	
6	Самоуправление	1	Упражнение, мини - лекция рефлексия	
7	Моя семья	1	Упражнение, мини - лекция рефлексия	
8	Я и другие	1	Игра, притча, упражнение, рефлексия	
9	Вежливость и благодарность	1	Упражнение, презентация, рефлексия	
10	Мои эмоции.	1	Упражнение, презентация, рефлексия	
11	Мое отношение к окружающим	1	Упражнение, презентация, рефлексия	
12	Эмоции и цвет.	1	Упражнение, рефлексия	
13	Мой темперамент	1	Мини-лекция, тест, рефлексия	
14	Я и мое здоровье.	1	Мини-лекция, упражнение, рефлексия	
15	Там, где живет счастье.	1	Мини-лекция, упражнение, рефлексия	
16	Ценность человеческой жизни.	1	Беседа, упражнение, рефлексия	

17	Как справиться с плохим настроением	1	Беседа, упражнение, рефлексия	
18	Учусь оценивать себя сам.	1	Беседа, тест – игра, упражнение, рефлексия	
19	Я и мои желания.	1	Беседа, упражнение, рефлексия	
20	Мир вокруг меня.	1	Мини – лекция, упражнение, рефлексия	
21	Учусь отстаивать собственное мнение.	1	Беседа, упражнение, рефлексия	
22	Просьбы и отказы	1	упражнение, рефлексия	
23	Я в конфликтных ситуациях	1	Мини – лекция, упражнение, рефлексия	
24	Разные миры. Как понять «чужого»	1	Беседа, упражнение, рефлексия	
25	Умение слушать и слышать другого человека.	1	Беседа, упражнение, рефлексия	
26	Релаксация, снятие напряжения	1	Беседа, упражнение, рефлексия	
27	Мои ресурсы.	1	Тест, арт – терапия, рефлексия	
28	Мои творческие способности.	1	Мини – лекция, тест, упражнение, рефлексия	
29	Я - личность и индивидуальность.	1	Беседа, упражнение, притча, рефлексия	
30	Как понять другого	1	Беседа, упражнение, притча, рефлексия	
31	Моя многогранность.	1	Упражнение, само-презентация , рефлексия,	
32	Заключительное..	1	Анкетирование, рефлексия	
33	Повторная диагностика	1		
34	Повторная диагностика	1		
Всего занятий		34		

Приложение к программе:

Диагностическое пособие, мяч, цветные, простые карандаши, магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, бланки к проведению тестов и методик, карточки с текстами, фломастеры, методик, мягкая игрушка «Солнышко», карточки с неоконченными предложениями, цветная бумага, ножницы, клей или скотч, карточки с различными эмоциями.

Используемые ресурсы

1. И.Н. Андреева Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюцк: ПГУ, 2011.
2. Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?». – М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
Ю.Б. Гиппенрейтер Развиваем эмоциональный интеллект. Психологические игры и занятия с детьми. – М.: АСТ, 2014.
3. А.Г Грецов. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: 2002.
4. Т.Ю Колошина., А.А. Трусъ Арт-терапевтические техники в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
5. А.В Микляева. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006.
6. Мои эмоции. Метафорические ассоциативные карты. Методические рекомендации для педагогов-психологов специализированных классов / автор-составитель Н.В. Гетман. – Новосибирск: 2015.
7. Ю.В. Саенко Регуляция эмоций. Тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.
8. Н.А. Сакович Игры в тигры. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007.
9. Н.В. Самоукина Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг. – Дубна: Феникс, 2000.
10. Н.Ю. Хрящева Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.
11. О.В. Хухлаева Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы), - М.: Генезис, 2010.