|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседанииметодического советапротокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_2020г.председатель методическогосовета\_\_\_­­­­\_\_\_\_\_\_\_Белогуб С.А. | УтвержденоДиректор МБОУ «Златоруновская СОШ им. ГСС К.Ф. Белошапкина»О.А. Лапардина\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**МБОУ «Златоруновская СОШ им. ГСС К.Ф. Белошапкина»**

**«Эмоджи»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор: Левочкова Олеся ВладимировнаПедагог- психолог Возраст обучающихся: 7-10 лет |

**Пояснительная записка.**

Данная программа тренинга по формированию навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников направлена помочь детям научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации, уметь выходить из возникающих конфликтов; помочь правильно выражать свои чувства и понимать, что чувствуют окружающие их люди; формировать навыки эффективного общения; программа тренинга направлена на уменьшение школьной тревожности и сохранение психического здоровья детей.

**Актуальность** проблемы эмоциональной саморегуляции в младшем школьном возрасте определяется задачами практики обучения и воспитания детей.

Развитие личности, способной к восприятию и пониманию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных проявлений других людей, рассматривается как условие успешной ее адаптации в современном социокультурном пространстве.

Необходимость проведения специальной работы с детьми младшего школьного возраста с целью развития у них навыков эмоционального регулирования обусловлена тем, что возрастной период лет является сензитивным для формирования эмоциональной сферы: изменяется содержание и экспрессивная сторона эмоций, при этом потребность ребенка в эмоциональном насыщении преобразуется в стремление к определенным переживаниям своих отношений к действительности и становится важным фактором, определяющим направленность его личности.

Учитывая, что человеку изначально присуще стремление выражать себя, свое внутреннее «я» в формах, приемлемых для окружающих людей, и специальная работа по обучению способам эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста актуальна в условиях образовательного учреждения и семьи.

Учебная деятельность порождает у младших школьников достаточных много напряженных (стрессовых) ситуаций, требующих от ребенка адекватности и произвольности в ситуативном реагировании, требует необходимости управлять своим эмоциональным самочувствием и состояниями, а условий для воспитания этих навыков в процессе [учебной деятельности](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/), явно недостаточно.

Самовыражение и самопознание эмоций в речи, в действиях и в общении, предоставляют значительный ресурс для развития личности ребенка, однако в практике обучения учащихся [начальных классов](https://pandia.ru/text/category/nachalmznie_klassi/) в качестве механизма саморазвития личности используется недостаточно; отсутствует система работы по обучению младших школьников способам эмоциональной саморегуляции.

Автор: Левочкова Олеся Владимировна – школьный психолог

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1-6 июня 2020 (на летней площадке, по форме КСО)

Номинация по программе «Шаг навстречу»: Где согласие – там победа (проекты, направленные на профилактику конфликта).

***Цели:*** развитие коммуникативной компетенции обучающихся, умение управлять своими эмоциями через коллективный способ обучения на летней оздоровительной площадке.

***Задачи:***

1. Учить контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”.
2. Развивать способность сознательно влиять на свои эмоции.
3. Развивать умение определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их).
4. Развивать умение эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения.

Количество участников группы: 5-10 человек.

Необходимое оборудование:

- шары

- карандаши цветные

-вата

- листы бумаги

- ручки

- аудиозаписи

- видеоролики

- краски

- кисти

- ватман

- цветная бумага

Учебно-тематическое планирование:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие «Знакомство с эмоциями» | 1 |
| 2 | Занятие «Мир эмоций» | 2 |
| 3 | Игра-тренинг «Властелин своих эмоций» | 2 |
| 4 | Итоговое занятие | 1 |
| Всего часов: | 6 |

**Содержание программы**

1. **Вводное занятие «Знакомство с эмоциями»:**

Цель: ознакомление младших школьников с эмоциями и их словесным выражением как профилактика психосоматических заболеваний

Задачи:

- способствовать эмоциональному обогащению детей 7;

- воспитывать в детях доброжелательное отношение друг к другу,

- интерес к оздоровлению собственного организма.

 Материал: видеоклип «Эмоции»

1. **Занятие «Мир эмоций»**

**Цель:** актуализировать эмоциональный опыт детей;

**Задачи:**

- развивать умение осознанно выражать свои эмоции и чувства,

- воспроизводить эмоции, уметь анализировать собственные эмоции.

- формировать навыки эмоционального самоконтроля;

- выстраивать доброжелательные взаимоотношения с окружающими.

- учить определять эмоциональные состояния других людей.

3**. Игра-тренинг «Властелин своих эмоций»**

 В игре участвуют команды по 5–6 человек. Деление на группы происходит по принципу свободного выбора.

 Перед игроками висит табло с изображением базовых эмоций, закрытое красными и синими карточками, – всего 9 карточек, по три в ряд. Цвет карточки означает тип задания, которое предстоит выполнить.

 Команды по очереди выбирают карточку, которую они хотят снять. После каждого выигранного задания группа участников забирает карточку себе. Победителем в игре становится команда, собравшая больше карточек.

 Красные карточки – это задания, посвященные самим эмоциям. Ведь чтобы управлять эмоциями, надо их хорошо знать. Чем больше о них известно, тем проще с ними справиться. Синие карточки – задания о способах управления эмоциями.

1. **Итоговое занятие «Удивительный мир эмоций».**

**Цель:** Закрепить понимание своих эмоций как результата отражения своих чувств.

**Задачи:**

- актуализировать представление учащихся о психологических понятиях «чувства» и «эмоции» и об их функциях;

- развивать навыки регуляции своего настроения, влияющих на проявление тех или иных эмоций;

- научить детей конструктивно реагировать на негативные эмоции других.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

По окончании курса обучения дети должны

**Ожидаемые результаты:**

- интерес к самопознанию;

- оценивание себя, своих поступков и эмоций адекватно позитивно;

- умение строить под руководством педагога дружелюбное общение с обучающимися договариваться с ними, учитывать мнения;

- понимание различных эмоций, определение эмоциональных состояний собеседника;

- наличие первичного представления о саморегуляции и ее приемах.

**Способ проверки:**

**-Методика мишень («дартс»).** Это хороший способ **визуализировать**оценки (и индивидуальные, и особенно – групповые). Оценочная шкала изображается на доске, флипчарте или листе ватмана в виде концентрических кругов - «мишени». Каждому кругу мишени сопоставлен балл оценки. Мишень разбивается на секторы, представляющие все рассматриваемые параметры: удовлетворенность формой подачи материала, качество преподавания, практичность материала, доступность для понимания, информативность, актуальность и т. Д. Каждый участник оценивает тренинг, отмечая фломастером на мишени баллы, соответствующие его оценке каждого параметра. Можно нарисовать мишени отдельно для каждого из параметров, на которую участники смогут наклеивать цветные стикеры.

Такая методика дает возможность получить наглядную и достаточно «объемную» характеристику проведенного занятия. Организаторы и тренер тоже видят (в буквальном смысле слова) насколько тренинговая группа достигла цели – попала «в яблочко» или в «молоко».

Бюджет программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название  | Цена за 1 шт  | Количество | Сумма |
| 1 | Шары | 10-00 | 15 | 150-00 |
| 2 | Карандаши цветные | 90-00 | 1 | 90-00 |
| 3 | Вата  | 27-00 | 3 | 81-00 |
| 4 | Пачка бумаги А4 | 290-00 | 1 | 290-00 |
| 5 | Ручки | 15-00 | 3 | 45-00 |
| 6 | Краски  | 40-00 | 3 | 120-00 |
| 7 | Кисти | 10-00 | 15 | 150-00 |
| 8 | Ватман | 20-00 | 4 | 80-00 |
| 9 | Цветная бумага | 35-00 | 3 | 105-00 |
| 10  | Клей карандаш | 27-00 | 3 | 81-00 |
|  | Итого: |  |  | 1192-00 |

Литература

1. Белопольская Н.А. и др. «Азбука настроения». Развивающая эмоционально-коммуникативная игра.
2. Дьяченко О.М., Агеева Е.Л. «Чего на свете не бывает?» – М.: Просвещение,1991 г.
3. Клюева И.В., Касаткина Ю.В. «Учим детей общению». – Ярославль: Академия развития, 1996 г.
4. Панфилова М.А. «Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры». – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001 г.

Интернет ресурс:

<https://5psy.ru/obrazovanie/vlastelin-svoih-emocii-igra-trening-dlya> podrostkov.html