

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белокурихинская средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено»
Педагогический совет
Протокол № 10
от «29» августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор _____ / О.В.Рыбалко/
Приказ № 215 от
«31 »августа 2023г.

Рабочая программа

курса по выбору

««Эмоциональная грамотность»
для 8 классов

34 часа в год, 1 час в неделю

Составитель Павлюкова
Мария Александровна,
Педагог-психолог

2023 год

Цель – развитие эмоциональной грамотности (эмоциональной компетентности) у подростков.

Задачи:

1. Развить способность осознавать и понимать свои эмоции;
2. Развить умение конструктивно выражать свои эмоции;
3. Сформировать умение распознавать чувства другого, эмпатии;
4. Обучить соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека.

Продолжительность реализации программы 1 учебный год, 34 академических часа.

Планируемые результаты.

- 1) формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, эмоционального интеллекта;
- 2) развитие осознания и понимания собственных эмоций и эмоций окружающих;
- 3) развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;
- 4) обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций;
- 5) развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния, профилактика переутомления и снижения работоспособности.
- 6) повышение стрессоустойчивости во время интеллектуальных испытаний.

Содержание программы

Программа включает 4 раздела:

I раздел – «Эмоциональная грамотность»

Цель раздела: содействие осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих.

II раздел – «Эмоциональная саморегуляция»

Цель раздела: развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния.

III раздел – «Эмпатия»

Цель раздела: развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей.

IV раздел – «Социальные навыки»

Цель раздела: обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций.

Программа способствует развитию у обучающихся следующих качеств и навыков:

Внутриличностная сфера

- самоанализ (способность понимать свои чувства и то, какое влияние собственное поведение оказывает на окружающих);
- ассертивность (способность ясно выражать свои чувства и мысли и проявлять твёрдость убеждений, принимая во внимание предпочтения и реакции других людей);
- положительная самооценка (умение оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно);
- независимость (способность самостоятельно принимать решения и контролировать себя)
- самореализация (стремление к максимальному развитию и способность реализовывать свой потенциал);
- оптимизм (энтузиазм в любом виде деятельности, умение видеть светлую сторону во всем);
- толерантность к стрессу (способность противостоять стрессовым ситуациям без симптомов физического или эмоционального напряжения);
- контроль импульсивности (умение устоять перед побуждением действовать на волне эмоций);
- решение проблем (способность выявлять и находить пути решения, способность концентрироваться и сосредотачиваться).

Межличностная сфера

- эмпатия (умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства);
- социальная ответственность (способность к взаимовыгодному сотрудничеству, включающая в себя совесть, нравственность и заботу о ближнем);
- межличностные отношения (способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах);
- *гибкость поведения* (способность согласовывать свои чувства, мысли и действия с меняющимися обстоятельствами).

Содержание

Тематический план				
№	Тема	Цели, задачи	Содержание занятия	Используемые методы
I раздел – «Эмоциональная грамотность»				
1	Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств.	Узнать какие бывают эмоции, почему они возникают и для чего нужны. Понять, как проявляются эмоции, и осознать собственные эмоции.	Базовые эмоции. Специфические признаки эмоций. Отличие эмоций от чувств. Мимические проявления эмоций.	Презентация с различными эмоциями людей в разных ситуациях. Методика «Страна чувств». Составление атласа «Мимические проявления эмоций».
2	Что такое эмоциональный интеллект	Узнать, что такое эмоциональный интеллект, определить свой уровень эмоционального интеллекта.	Знакомство с понятием «эмоциональный интеллект». Диагностика уровня эмоционального интеллекта.	Мотивирующая презентация «Что такое эмоциональный интеллект». Диагностика ЭМИн.
3	Определение собственной эмоциональной наблюдательности	Понять, что эмоции всегда имеют свое выражение в языке тела и научиться распознавать эмоции по мимике.	Мимические проявления эмоций. Умение распознавать эмоции по мимике.	Презентация «Фотографии базовых эмоций». Визуальный тест «Распознавание эмоций». Игра «Эмоциональная угадайка».
4	Начинаем разговор о чувствах	Научиться понимать, как эмоции связаны с разными событиями в жизни.	Расширение словаря эмоций. Вспоминание эмоционально окрашенных ситуаций из своего прошлого.	Игра «Кто больше назовет эмоций», игра «Наши чувства».
5	Там, где живет счастье	Разобраться что такое счастье и как оно связано с позитивными эмоциями. Понять, что делает себя счастливым и научиться быстро вызывать позитивный настрой.	Знакомство с условно-позитивными эмоциями: удовольствие, радость и счастье. Что такое счастье и в чем оно заключается?	Рефлексивный круг «Мой самый счастливый день». Упражнение «Счастье». Игра «Калоши счастья». Релаксация «Радуга счастья».
6	Что такое страх? Борьба со страхами.	Понять, почему человек боится, какие страхи у меня были раньше и чего я боюсь сейчас. Научиться справляться со страх	Виды страхов. Способы снижения страха. Освоение техник быстрого избавления от страха, волнения.	Рисунок. Сказкотерапия. Игра «Эмоциональное лото». Рисунок «Лабиринт страха». Упр. «Как справиться со страхом».
7	Злость и ее производные	Научиться распознавать разные проявления злости и преобразовывать гнев и раздражение	Различные способы конструктивного выражения агрессии и злости.	Упражнение «Как я зол». Игры с соевым тестом. Упражнение «Вулкан».

		в полезную энергию.		
8	Обида	Отыскать в себе затаенные обиды и научиться избавляться от них.	Вылепить из пластилина образ обиды под музыкальное сопровождение армянского дудука.	Упражнения «Прикосновение к обиде», арт-упражнение «Скульптура чувств», «Геометрия обиды», «Письмо обидчику».
9	Грусть	Выразить грустные чувства и научиться справляться с ними.	Осознание и принятие негативных чувств. Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.	Игра «Что я чувствую в школе». Сказка о милостивой судьбе. Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...». Упражнение «Рисунок грусти». Упражнение «Веревка».
10	Интерес и удивление	Узнать способы как помирить «Хочу» и «Надо» и справиться с ленью.	Анализ ситуаций, в которых чаще всего появляются лень и промедление. Способы справиться с ленью и промедлением.	Упражнения «Вербальное и невербальное выражение удивления», «Хочу и Надо». Дискуссия «Самый интересный школьный урок».
11	Уверенное поведение	Почувствовать ощущение уверенности в себе.	Анализ понятия уверенности. Внешние проявления уверенности. Арт-терапевтическая методика для укрепления уверенности в себе.	Упражнения «Как выглядит уверенный человек», «Круг уверенности», «Прекрасный сад».
12	Работаем над уверенностью в себе	Приобрести новую силу для сохранения уверенности в себе.	Изготовление маски, символизирующую необходимую для уверенности в себе силу. Примерка масок. Обсуждение.	Игра «Сокровищница жизненных сил». Арт-техника «Маска силы».
13	Богатый мир эмоций	Выразить в творческой форме мои эмоции и чувства.	Составить коллаж, включающий максимальное количество различных эмоциональных переживаний из своей жизни.	Коллаж «Мои эмоции».

II раздел – «Эмоциональная саморегуляция»

14	Психологическое время	Определить какое психологическое время у меня и как это влияет на мою жизнь.	Развитие внутреннего «чувства времени», от чего оно зависит, анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется	Игры: «Психологическое время», «Пройди за время», «До черты».
----	-----------------------	--	--	---

			наоборот.	
15	Замороженные чувства	Научиться сохранять невозмутимость в любой ситуации.	Комплекс упражнений на тренировку умения контролировать свои эмоции, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, намеренно стараются вывести человека из этого состояния. Привести примеры из жизни, в которых важно контролировать свои эмоции.	Разминка «Броуновское движение». Игры: «Замороженные», «Не смеяться», «Огонь и лед».
16	Произвольная регуляция поведения	Понять для чего важно регулировать свое настроение и научиться изменять свое состояние в нужный момент.	Обсуждение причин того, что в общении людям необходимо регулировать свое поведение. Тренировка навыков регуляции своего поведения.	Игры: «Приветствия без слов», «Запаздывающая гимнастика», «Противоположные движения», «Походки», «Измени свой пульс» и т.п.
17	Как справиться с плохим настроением	Освоить простые и быстрые способы повышения настроения.	Упражнения, направленные на повышение настроения. Обсуждение примеров из жизни, как можно справиться с плохим настроением.	Рисунки с изображением «раздражения» и «плохого настроения»; упражнения «Радуга», «Якорь». Аукцион идей: «Как я справляюсь со своим плохим настроением?»
18	Преодоление проблем	Узнать новый способ преодоления проблем, научиться находить хорошее в «плохих» событиях.	Знакомство с одной из психологических техник решения проблем – деперсонализацией. Способы поиска решения психологических проблем.	Упражнения «Плюсы и минусы», «Внутреннее кино». Рисунок «Место, где я прекрасно себя чувствую».
19	Как управлять собой	Изучить свое состояние с точки зрения утомления.	Знакомство с понятиями стресса, утомление.	«Почему я устаю», игра «Белая ворона».
20	Релаксация, снятие напряжения	Научиться быстро расслабляться, если теряешь над собой контроль или устал.	Гимнастика для лица. Релаксация на бегу. Техники визуализации.	«Воздушный шарик», серия упражнений «Гимнастика для лица». Упражнения «Подари себе тепло», «В прозрачном шаре».
21	Самоуправление	Понять, что я чувствую, когда мной управляют другие и как управлять собой.	С помощью проволоки изготовить фигуру человека. Манипуляции человечками в парах. Обсуждение: что необходимо человеку, чтобы управлять собой.	Упражнения «Проволочная разминка», «Проволочный человек».

22	Эмоциональная экспрессия	Научиться выражать эмоции различными способами.	Выражение гаммы чувств с помощью танца и рисунка. Знакомство с интонированием речи.	Упражнение «Остров чувств», «Голосовая подстройка к собеседнику».
III раздел – «Эмпатия»				
23	Я – это ты. Ты – это я.	Научиться вставать на место другого.	Рассказать о своем партнере по общению от его имени.	Упражнение «Взаимные презентации», обсуждение «Что такое эмпатия?»
24	Наблюдательность	Стать наблюдательным и внимательным к партнеру по общению.	Упражнения на развитие наблюдательности (рационального компонента эмпатии).	Упражнения «Я вижу», «Визуальная память».
25	Чувства и интонации	Научиться слушать то, что нельзя передать словами по интонации.	Дискуссия о невербальных аспектах речи.	Упражнения «Кто сказал мяу?», «Чувства и интонации», «Фотография», игра «Стихия».
26	Как понять другого	Научиться «читать» мысли и чувства другого по выражению лица, позе и т.д.	Предоставить возможность через наблюдения и повторение движений войти в состояние другого человека.	Упражнения «Понимание», «Изобрази состояние», «Почувствуй другого».
27	Вежливость и благодарность	Узнать значение вежливых слов и способы их выражения.	Ознакомить с правилами употребления слов приветствий и благодарности. Упражнение, направленное на формирование чувства доверия в классе.	Упражнения «Рукопожатие», «Комплименты», «Роза в подарок».
28	Любовь и уважение	Научиться выражать свою любовь и уважение.	Знакомство с активным слушанием. Отработка техники Я-высказывания.	Упражнение «Улыбка», релаксация «Измерение любви», «Музыка земли», техника «Я-высказывания».
29	Сотрудничество	Научиться выполнять совместное дело заранее не договариваясь о нем.	Совместное рисование в микро-группах. Создание сюжетной коллективной истории по рисунку. Обсуждение различных стратегий взаимодействия.	Техника каракулей. Упражнение «Солнце».
30	Разные миры. Как понять «чужого»	Понять, что чужих нет. Научиться терпимее относиться к другим людям.	Знакомство с понятием «толерантность». Обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе.	Игра «Давайте поздороваемся», упражнение «Примерка социальных ролей», «Эмблема толерантности».

IV раздел – «Социальные навыки»

31	Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности.	Узнать, как можно выявить свои ценности и совпадают ли они с ценностями одноклассников.	Познакомить с понятиями ценности, традиция, обычай, норма. Познакомить с ценностями других ребят и соотнести со своими. Придумать традицию, праздник, обычай и норму для новой ценности.	Упражнение «Мемуарник», игра «Экспедиция «Мечта», «Ценность космонавтов».
32	Правила и договоренности	Понять, для чего нужны правила и договоренности и как оповестить других о моих правилах.	Обсудить правила и договоренности дома и в школе. Создание материальных носителей правил.	Обсуждение «Правила поведения учащихся в школе», упражнение «Сборник законов класса». Рисунки «Знаки для правил»
33	Просьбы и отказы	Проверить как работает психологический закон: что дали, то и получили. Научиться отказывать, не обижая другого человека.	Упражнение на получение расположения другого человека. Отработка навыков аргументированного отказа.	Упражнения «Давать и получать», «Отказ».
34	Как погасить конфликт?	Понять как вести себя в конфликтной ситуации.	Познакомить с различными типами конфликтогенов. Демонстрация различных типов поведения в конфликтах на примерах.	Практическая работа «Конфликтогены», ролевые игры «Финансовые авантюристы», «Конфликты».

