

Комитет по образованию администрации
Всеволожского муниципального района Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Кудровская средняя общеобразовательная школа № 3»
(МОБУ «Кудровская СОШ № 3»)

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МОБУ «Кудровская СОШ № 3»
Протокол № 1
от «29» августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МОБУ «Кудровская СОШ № 3»
от «29» августа 2025 года № 348

Развивающая программа по коррекции эмоционально-волевой сферы
у обучающихся 7-10 классов
«Мои эмоции»

г. Кудрово
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание курса психологии в общеобразовательных учреждениях является актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку старшеклассников к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Старшеклассники пытаются разобраться в самих себе, но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, поскольку они не располагают достаточными знаниями о психологических особенностях личности, отсюда неадекватные способы познания себя и других, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях, в связи с чем и возникает необходимость в определенной системе психологических знаний, которые помогут обучающемуся глубже осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения с окружающими, сформировать представления о своем дальнейшем жизненном пути.

Освоение учебного материала в 7-10 классах образовательного учреждения даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя впоследствии полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Занятия по данной Программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Программа предполагает дискуссии, ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Начальный курс психологии в 7-10 классах направлен прежде всего на развитие эмоциональной сферы, и эта работа с обучающимися на сегодняшний день очень важна и актуальна. Л. С. Выготский писал о феномене «засушенного сердца», наблюдавшегося у его современников и связанного с воспитанием, направленным на интеллектуальное развитие школьников. С появлением новейших технологий ученики стали всё меньше предпочитать живое общение, отдавая своё время виртуальному общению и современным гаджетам, что способствует потере чувственности обучающихся. Люди стали менее отзывчивыми к чувствам других. Главная функция эмоций состоит в том, что, благодаря им, мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях других людей и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Эмоции играют важную роль в жизни школьника: для выполнения любого вида деятельности, для познания окружающего мира нужны положительные эмоции. Этой проблемой занимались такие психологи, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.А.

Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др. Благодаря правильному эмоциональному развитию, ученик сможет избежать поступков, которые мог бы совершить при воздействии мимолетных желаний, тем самым учиться регулировать свое поведение. Поэтому существует необходимость не только изучать, но и развивать эмоциональную сферу обучающихся, так как именно по эмоциям можно судить о состоянии и внутреннем мире человека.

Цель программы элективного курса – создание условий для развития эмоциональной сферы обучающихся.

Задачи программы:

- формировать позитивное отношение к своему «Я»;
- научить ребенка определять эмоции;
- развивать способность управлять эмоциями;
- способствовать повышению уверенности в себе;
- развивать навыки социального поведения;
- развивать способность школьников к сопереживанию;
- снятие мышечного напряжения.

В основе программы лежат следующие **принципы:**

- Принцип гуманности. Предполагает отбор и использование гуманных, лично-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов реализации программы.
- Принцип постепенности. Любое воздействие оказывает определенное влияние на психику, поэтому все нагрузки должны возникать постепенно.
- Принцип последовательности. Исходя из закона последовательного развития, начинать интенсивный процесс нужно с более простого и доступного.
- Принцип индивидуального подхода.

В программе используются следующие методы: беседы, направленные на знакомство и анализ различных эмоций и чувств, игры - упражнения, направленные на проигрывание эмоций, рисуночная терапия, релаксация.

Сроки реализации программы: занятия проводятся с сентября по май месяц учебного года (7-8 класс: по 0,5 часа 1 раз в 2 недели или по 1 часу в неделю в течение одного полугодия – в соответствии с расписанием на учебный год; 9-10 класс: 1 час в неделю, всего – 34 часа в год).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами являются:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.

Предметными результатами являются:

- приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- знание основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации);
- знание приемов психологической разрядки негативных чувств; основы саморегуляции;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других в межличностном взаимодействии.

Учащиеся научатся:

- применять полученные знания в жизни для развития своих способностей, рефлексии и адекватного восприятия себя и окружающего мира;
- видеть свою уникальность и неповторимость;
- распознавать свои эмоции и эмоции других людей;
- понимать особенности собственного эмоционального мира;
- решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;
- осуществлять поиск психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (материалов СМИ, учебных текстов и других адаптированных источников);
- строить взаимоотношения с окружающими;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- самостоятельно решать проблемы в общении с одноклассниками;
- формулировать свое собственное мнение и позицию.

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
- толерантному отношению к другому человеку, умению сопереживать;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
- прогнозировать последствия собственных поступков;
- устанавливать и сравнивать различные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.

Метапредметными результатами являются:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия осознанного выбора в учебной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе, аргументировать своё мнение;
- владение речью;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Формы и методы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности «трудного» школьника, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ученику более эффективно справиться со своими проблемами. В работе также используются методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и другие виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

I раздел «Эмоции в нашей жизни»

Создание условий для осознания школьниками происходящих с ними психологических изменений, для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у обучающихся навыка распознавания эмоций другого человека. Обсуждение «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций. Ознакомление школьников с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

II раздел «Психология переживания «вредных» чувств»

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Обращение подростков к собственному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Определение понятия обиды и ее последствий. Конфликтные эмоции. Стили поведения в конфликте. Анализ конфликтной ситуации. Избегание конфликта. «Трудные» люди и правила общения с ними.

III раздел «Эмпатия в психологии»

Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков. Создание условий для исследования учащимися уровня

своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «МИР ЭМОЦИЙ»

№	Наименование темы занятия	Количество часов
7-8 класс (17 часов)		
Раздел I. Эмоции в нашей жизни		
1.	Введение. Что такое эмоции и чувства?	1
2.	Как узнать эмоцию?	1
3.	Я – наблюдатель.	1
4.	Мои эмоции и чувства.	1
5.	Почему нам нужно изучать чувства?	1
6.	Эмоциональный словарь.	1
7.	Чувства «полезные» и «вредные».	1
8.	Тренинг. Сказкотерапия «Страна Чувств».	1
9.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
10.	Что такое «запретные» чувства?	1
11.	Передаются ли чувства по наследству?	1
12.	Какие чувства мы скрываем?	1
13.	Маска: лицевая и обратная стороны.	1
14.	Я в «бумажном зеркале». «Бумажное отражение».	1
15.	Практикум: тренировка «я-высказываний».	1
16.	Рефлексия: Кто я? Какой я?	1
17.	Итоговое занятие по курсу.	1
9-10 класс (34 часа)		
Раздел II. Психология переживания «вредных» чувств		
1.	Что такое страх?	1
2.	Страхи и страшилки.	1
3.	Побеждаем все тревоги.	1
4.	Стресс и тревожность.	1
5.	Дистресс и его опасность.	1
6.	Фрустрация – что это такое?	1
7.	«А что они обо мне подумают?»	1
8.	Страх оценки.	1
9.	Злость и агрессия.	1
10.	Как справиться со злостью?	1
11.	Лист гнева.	1
12.	Обида.	1
13.	Как простить обиду?	1
14.	Что такое конфликт?	1
15.	Причины и последствия конфликтов.	1
16.	Человек в конфликтной ситуации.	1
17.	Конфликтные эмоции.	1
18.	Эмоциональная тропинка: этапы развития конфликта.	1
19.	Стили поведения в конфликте.	1
20.	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	1
21.	«Психоанализ» конфликта.	1
22.	Бесконфликтное общение с «трудными» людьми.	1

Раздел III. Эмпатия в психологии		
23.	Что такое эмпатия?	1
24.	Зачем нужна эмпатия?	1
25- 26.	Развиваем эмпатию.	2
27.	Эмпатия в действии.	1
28- 29.	Способы выражения чувств.	2
30.	Тренировка «Я-высказываний».	1
31.	Комплименты: кому и зачем их говорят?	1
32.	Рефлексия: Кто я? Какой я?	1
33.	Практическое занятие: Письмо самому себе.	1
34.	Итоговое занятие.	1

Используемая литература

1. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Гущина Т.Н. М., «Аркти», 2008.
2. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». Под редакцией Емельяновой Е.В. С-Петербург, «Речь», 2010.
3. Научи себя учиться. Селевко Г.К., М., «Народное образование», 2006.
4. Наедине с собой. Прутченков А.С. , М., 1996.
5. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Фопель К. М., «Генезис», 2008.
6. Познаю себя и учусь управлять собой. Смирнова Е.Е., СПб., «Речь», 2007.
7. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006 и др. г.г.
8. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006 и др. г.г.
9. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. Микляева А.В. С-Петербург, «Речь», 2006 и др. г.г.