

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
« 25 » 03 2022 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
/А.Л. Бусарев/
« 25 » 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
для детей в трудной жизненной ситуации

«Эмоции вокруг нас»

Возраст обучающихся: 8-13 лет
Срок реализации: 4 месяца

Разработчик программы:
Маслова Татьяна Владимировна,
педагог-психолог

Ярославль
2022

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
Актуальность и практическая значимость программы.....	3
Задачи:.....	5
Этапы реализации программы.....	5
Условия реализации программы	5
Режим организации занятий	5
Формы организации и проведения учебных занятий	6
Ожидаемые результаты	6
Способы отслеживания результатов.....	6
Формы аттестации (подведения итогов)	6
II. Учебный план.....	7
Учебный план группы №1	7
Учебный план группы №2	7
Учебно-календарный график.....	8
III. Модули программы	8
1. Модуль «Эмоциональная грамотность».....	8
2. Вариативный модуль «Эмоциональная грамотность. Эмоции»	8
3. Модуль «Эмоциональная саморегуляция»	9
4. Вариативный модуль «Эмоциональная саморегуляция. Практика»	9
4. Вариативный модуль «Эмпатия».....	10
6. Вариативный модуль «Социальные навыки»	10
IV. Обеспечение программы.....	11
Методическое обеспечение.....	11
Наглядно-дидактическое обеспечение	12
Материально-техническое обеспечение	12
V. Контрольно-измерительные материалы.....	12
VI. Литература.....	14

I. Пояснительная записка

Актуальность и практическая значимость программы

Психическое и личностное развитие детей, которые воспитываются вне семьи по разным причинам, всегда является очень острой и значимой проблемой.

Дети, живущие в детских домах, школах-интернатах, чаще всего имеют нарушения в эмоциональной сфере. Последствия социально-эмоциональных нарушений, усиленные биологическими и педагогическими факторами, а также спецификой жизни ребенка в ограниченном замкнутом коллективе, достаточно серьезны. Прежде всего, это искажения характера и форм общения, затрудняющие становление личности, высокий уровень агрессивности, эмоциональная холодность, тревожность и враждебность по отношению к окружающим, аффективность поведенческих проявлений, неспособность конструктивного выхода из конфликта и др.

Эмоциональные нарушения влекут за собой и искажение коммуникативных функций. Этим детям сложно налаживать дружеские отношения, выстраивать конструктивное общение со взрослыми. К этому могут присоединиться такие проблемы, как: низкий уровень развития вербального интеллекта, бедный словарный запас, слабо развитая рефлексия, трудности в формировании своих мыслей, описании ситуации и затруднительность рассказа о себе приводят ребенка в тупик, из которого он видит только один выход – вспышки агрессии, гнева, импульсивность поступков.

Дети-сироты значительно более инфантильны, зависимы в поведении, в самооценке от окружающих, чем дети из семьи. Воспитанники детского дома чаще всего характеризуется отсутствием адекватности самооценки и реального восприятия действительности. Не могут адекватно оценить свою роль и место в коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы и правила поведения. Ребенок из семьи может вести борьбу со своими отрицательными качествами, но при этом любить себя. У детей из детских домов отношение к себе более однозначное, часто наблюдается дискомфорт успеха. Это объясняется тем, что человеку важнее сохранить привычное отношение к себе, пусть даже отрицательное, чем иметь неопределенное, спутанное представление о себе, спутанную идентичность. Так же пагубно сказывается развитость «чувства Мы», ориентация в самооценке на мнение других.

Программа «Эмоции вокруг нас» предназначена помочь детям научиться разбираться в своих чувствах, узнавать и учитывать эмоциональное состояние других людей при взаимодействии с ними.

Эмоциональный интеллект — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эмоции вокруг нас» определена тем, что воспитанники детского дома в большинстве случаев затрудняются в оценке своего собственного эмоционального состояния и состояний других людей. Из-за этого возникает большое количество проблем, связанных с взаимоотношениями, тем более, если есть нарушения в эмоциональной сфере. Поведение таких детей более спонтанно и они менее способны к рефлексии своих действий и поступков. Для того, чтобы быть нормально сосуществовать с другими людьми, им необходимо научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень актуальна и важна.

Программа имеет **социально-гуманитарную** направленность, по содержанию деятельности является *коррекционно-развивающей* и реализуется педагогом-психологом.

Отличительная особенность программы – ее построение по принципам *дифференцированного и модульного* обучения.

В детском доме проживают дети разного возраста, имеющие различный опыт эмоционального общения в семье, отличающиеся особенностями развития. В связи с этим в программе реализован принцип возрастной дифференциации – дети делятся на две группы в соответствии с возрастом 8-10 и 11-13 лет.

Содержание программы представлено в виде модулей: инвариантных и вариативных, что позволяет гибко адаптировать учебный материал под актуальные задачи развития каждой возрастной группы.

Для каждой группы строится свой образовательный маршрут, который состоит из разных модулей.

Первая группа (8-10 лет) знакомится с основными эмоциями, способами саморегуляции (инвариантные модули), а также более подробно исследуют свой эмоциональный мир (вариативные модули).

Во второй группе (11-13 лет) находятся дети постарше, которые имеют более обширный эмоциональный опыт, большее количество социальных контактов. Этим детям кроме знакомства с эмоциями и способами саморегуляции (инвариантные модули), необходимо развивать социальные навыки для благополучного построения межличностных отношений (вариативные модули).

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и методических рекомендаций:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МОиН РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28.

Цель программы: создать условия для повышения уровня эмоционального интеллекта детей и подростков, воспитывающихся в условиях детского дома.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными эмоциональными состояниями и их признаками, расширение «эмоционального словаря»;
- обучить приемам произвольной регуляции собственного эмоционального состояния и поведения в стрессовой ситуации.

Развивающие:

- развивать проявления эмпатии.

Воспитательные:

- воспитывать навыки бережного отношения к эмоциям других людей.

Этапы реализации программы

Данная программа состоит из 9 часов для каждой группы. Учебный материал, содержащийся в ней, носит ознакомительный характер.

На каждом занятии обучающиеся работают над отдельной темой, после реализации которой организуется обсуждение чувств и эмоций участников, возникающих в процессе работы. В программе «Эмоции вокруг нас» использованы широко известные приемы, упражнения и методы психолого-педагогической арт-терапии, которые давно апробированы и успешно оказывают помощь в психологическом развитии обучающихся.

Условия реализации программы

Данная программа предназначена для детей 8 – 13 лет. Программа является модульной и дифференцированной: формируется 2 группы детей разного возраста: группа №1 (8-10 лет) и группа №2 (11-13 лет), для каждой группы строится образовательный маршрут в виде учебного плана, включающего разные образовательные модули.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения. Наполняемость одной группы – 8-10 человек.

Режим организации занятий

Занятия проводятся 1 раз в 2 недели продолжительностью 1 занятие для каждой группы по 40 минут.

Общий объем часов для одной группы – 9.

Формы организации и проведения учебных занятий

С обучающимися проводятся занятия с элементами тренинга с применением парной и групповой форм.

Используемые методы:

- Арт-терапия. Эмоции имеют бессознательную природу. Арт-терапия помогает выразить эмоции, которые зачастую дети не могут вербализовать. Средства арт-терапии способствуют снятию эмоциональной напряженности и учат свободно выражать свои эмоции.
- Театрализованные игры. Театрализованная деятельность – важнейшее средство развития у детей эмпатии, т.е. способности распознавать эмоциональное состояние человека по мимике, жестам, интонации, умения ставить себя на его место в различных ситуациях, находить адекватные способы содействия.
- Игровые методы. Игра создает реальные условия для развития многих навыков и умений, необходимых ребенку для успешного перехода к полноценной жизни в обществе.
- Тематические беседы, дискуссии. На тематических беседах рассматриваются или обсуждаются актуальные для детей вопросы, касающиеся эмоциональных и коммуникативных проблем. Дискуссия представляет собой публичное обсуждение какого-нибудь спорного вопроса, проблемы. В ходе дискуссии участники обучаются аргументировано отстаивать свою точку зрения.

Ожидаемые результаты

По окончании курса обучения обучающиеся научатся распознавать и осознавать свои и чужие эмоции, смогут устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, сотрудничать.

Способы отслеживания результатов

Для отслеживания результативности выполнения программы используется:

- наблюдение педагогом динамики образовательного процесса у детей;
- проведение бесед и опросов;
- организуется рефлексия занятия;
- используется методика на определение уровня эмоционального интеллекта: опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В.Люсин) (у группы возраста 10-13 лет)

Формы аттестации (подведения итогов)

- опросы;
- творческие задания.

II. Учебный план программы

№	Модули	Количество часов	Теория	Практика
1.	Эмоциональная грамотность.	2	1	1
2.	Эмоциональная грамотность. Эмоции. <i>Вариативный модуль.</i>	4	1	3
3.	Эмоциональная саморегуляция.	2	1	1
4.	Эмоциональная саморегуляция. Практика. <i>Вариативный модуль.</i>	1	-	1
5.	Эмпатия. <i>Вариативный модуль.</i>	2	1	1
6.	Социальные навыки. <i>Вариативный модуль.</i>	3	1	2
	Итого по инвариантным модулям	4	2	2
	<i>Итого по вариативным модулям</i>	<i>10</i>	<i>3</i>	<i>7</i>

Учебный план группы №1

№	Модули	Количество часов	Теория	Практика
1.	Эмоциональная грамотность.	2	1	1
2.	Эмоциональная грамотность. Эмоции. <i>Вариативный модуль.</i>	4	1	3
3.	Эмоциональная саморегуляция.	2	1	1
4.	Эмоциональная саморегуляция. Практика <i>Вариативный модуль.</i>	1	-	1
	Итого по инвариантным модулям	4	2	2
	<i>Итого по вариативным модулям</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
	Всего по программе	9	3	6

Учебный план группы №2

№	Модули	Количество часов	Теория	Практика
1.	Эмоциональная грамотность.	2	1	1
2.	Эмоциональная саморегуляция.	2	1	1
3.	Эмпатия. <i>Вариативный модуль.</i>	2	1	1
4.	Социальные навыки. <i>Вариативный модуль.</i>	3	1	2
	Итого по инвариантным модулям	4	2	2
	<i>Итого по вариативным модулям</i>	<i>5</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
	Всего по программе	9	4	5

Учебно-календарный график

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
«Эмоции вокруг нас»	1 в 2 недели	2	-	9	9	9

Начало реализации программы – третья неделя января

Окончание реализации программы – последняя неделя мая

III. Модули программы

1. Модуль «Эмоциональная грамотность»

Цель: формировать осознанное восприятие эмоций.

Задачи: познакомить с возникновением эмоций, отличием их от чувств.

Учебно-тематический план модуля «Эмоциональная грамотность»

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Эмоции. Возникновение эмоций.	1	0.5	0.5
2.	Чувства. Отличие эмоций от чувств	1	0.5	0.5
	Итого	2	1	1

Содержание учебно-тематического плана

Теория. Знакомство с понятием «эмоция», возникновение эмоций. Базовые эмоции, их специфические признаки. Отличие эмоций от чувств. Мимические проявления эмоций.

Практическая работа. Игра «Эмоциональная угадка». Вспоминание и обсуждение эмоционально окрашенных ситуаций из прошлого участников. Коллаж «Мои эмоции».

2. Вариативный модуль «Эмоциональная грамотность. Эмоции»

Цель: познакомиться с базовыми эмоциями.

Задачи: научиться определять эмоциональные переживания по внешним проявлениям.

Учебно-тематический план модуля «Эмоциональная грамотность. Эмоции»

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Базовые эмоции. Страх. Гнев (злость).	2	0,5	1,5
2.	Отвращение (презрение). Печаль (грусть).	1	0,5	0,5

3.	Радость. Удивление (интерес).	1	0,5	0,5
	Итого	4	1,5	2,5

Содержание учебно-тематического плана

Теория. Ознакомление с базовыми эмоциями; формирование навыка по определению эмоциональных переживаний по внешним проявлениям. Закрепить знания по определению базовых эмоций и их мимических проявлений.

Практическая работа. Выполнение различных упражнений: «Распознай меня» «Передаем чувства». Вспоминание и обсуждение эмоционально окрашенных ситуаций из прошлого участников. Упражнения «Страшный дом», «Лепим злость», «Счастье», «Нарисовать свою грусть».

3. Модуль «Эмоциональная саморегуляция»

Цель: Формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Задачи: Обучить приемам произвольной регуляции собственного эмоционального состояния и поведения в стрессовой ситуации.

Учебно-тематический план модуля «Эмоциональная саморегуляция»

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Управление эмоциональным состоянием: способы поднятия настроения, снятие стрессового напряжения.	1	0.5	0.5
2.	Приемы эмоционального сдерживания.	1	0.5	0.5
	Итого	2	1	1

Содержание учебно-тематического плана

Теория. Регуляция своего настроения, обсуждение причин того, что в общении людям необходимо контролировать и регулировать свое поведение. Научиться сохранять невозмутимость в любой ситуации

Практическая работа. Комплекс упражнений на тренировку умения контролировать свои эмоции, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда намеренно стараются вывести человека из этого состояния. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

Привести примеры из жизни, в которых важно контролировать свои эмоции. Игры: «Замороженные», «Не смеяться», «Огонь и лед».

4. Вариативный модуль «Эмоциональная саморегуляция. Практика»

Цель: научиться контролировать свое поведение.

Задачи: обучить способам саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений.

Учебно-тематический план модуля «Эмоциональная саморегуляция. Практика»

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Управляю сам	1	-	1
	Итого	1	-	1

Содержание учебно-тематического плана

Практическая работа. Знакомство с различными способами регулирования своего настроения. Развитие навыков произвольного управления своим поведением: Упражнения: «Приветствия без слов», «Запаздывающая гимнастика». «Противоположные движения».

4. Вариативный модуль «Эмпатия»

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

Задачи: развитие наблюдательности, внимательности по отношению к другим людям.

Учебно-тематический план модуля «Эмпатия»

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Эмпатия. Невербальные компоненты речи.	1	0.5	0.5
2.	Эмпатия в общении.	1	0.5	0.5
	Итого	2	1	1

Содержание учебно-тематического плана

Теория: Знакомство с понятием «эмпатия», обсуждение, что это такое. Чувства и интонации. Невербальные аспекты речи.

Практическая работа. Упражнения «Взаимные презентации», «Кто сказал мяу?», «Чувства и интонации», «Изобрази состояние», «Комплименты».

6. Вариативный модуль «Социальные навыки»

Цель: совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков.

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

Учебно-тематический план модуля «Социальные навыки»

№	Название темы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Ценности личности. Коллективные ценности.	1	0.5	0.5

2.	Общение с другими.	2	0.5	1.5
	Итого	3	1	2

Содержание учебно-тематического плана

Теория: Знакомство с понятиями ценность, традиция, обычай, норма. Что такое коллективные ценности. Дружный коллектив – это.... Просьба и отказ: как все сделать правильно.

Практическая работа. Выполнение упражнений «Давать и получать», «Отказ». Упражнения на создание позитивного эмоционального фона: «Подарок», «Пожелания другу». Проведение опросника ЭМИн.

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

При реализации программы используются различные **методы:**

- словесные (тематическая беседа, рассказ, объяснение, дискуссия);
- наглядные (показ, демонстрация, иллюстрация);
- арт-терапевтические;
- игровые.

Учебный процесс строится согласно учебно-тематическому планированию.

Примерная структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение-разминка, введение в тему занятия.
3. Основные упражнения и игры.
4. Заключительная часть.
5. Рефлексия.
6. Ритуал завершения.

Приветствие – это своеобразный «настрой» на совместную работу, создание общего эмоционального фона занятия. Происходит погружение в эмоциональную сферу при помощи метафор и коллективной задачи. Такой прием способствует созданию доверительной, доброжелательной атмосферы. Работа над единым заданием способствует гармонизации взаимоотношений между учащимися и педагогом-психологом.

Основные упражнения дают возможность учащимся увидеть со стороны своих сверстников, которые демонстрируют различные стили общения и эмоционального регулирования, способы улаживания конфликтов, а также самим овладеть новыми навыками.

После каждого раздела включен блок «рефлексия», который поможет учащимся осмыслить полученные знания, уточнить непонятные вопросы, возникшие в процессе изучения темы. Вопросы для рефлексии являются как универсальными для всех занятий: «Что вы приобрели в ходе занятий?», «Какие знания, навыки вы будете применять в своей жизни?», так и специфическими, связанные с тематикой.

Наглядно-дидактическое обеспечение

Для работы накоплен достаточный теоретический, демонстрационный и дидактический материал: специальная литература (по применению арт-терапевтических техник), подборка психологических упражнений и игр, конспекты занятий. Подобраны методические пособия для проведения занятий, фотографии, рисунки.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе «Эмоции вокруг нас» проводятся в кабинете МУ детский дом «Чайка», который оснащен необходимой мебелью для проведения учебного процесса: столы, стулья, учебная доска, шкафы для хранения раздаточных и дидактических материалов. На занятиях используется музыкальная аппаратура, карты памяти с музыкой и записями сказок, необходимый реквизит для игр.

Занятия по программе проводит педагог-психолог.

Для реализации программы требуются следующие материалы и инструменты: картон простой, бумага офисная и цветная, бумага формата А3, ватман, ткань, нитки, карандаши, краски, кисти, восковые мелки, клей ПВА, ножницы, линейки, пластилин и т.д.

Нетрадиционные материалы: сухие листья, различные крупы, кинетический песок, вязальные нитки, фольга, соленое тесто, масса для лепки.

V. Контрольно-измерительные материалы

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	а) высокий уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	8-10 баллов
		б) средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	5-7 баллов
		в) низкий уровень – овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой	менее 5 баллов
2. Знание и понимание специальной терминологией («эмоциональный словарь»)	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	а) высокий уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	8-10 баллов
		б) средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5-7 баллов

		в) минимальный уровень – как правило, избегает употреблять специальные термины	менее 5 баллов
3. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	а) высокий уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	8-10 баллов
		б) средний уровень – объем усвоенных умений и навыков составляет более ½	5-7 баллов
		в) низкий уровень – воспитанник овладел лишь начальным уровнем подготовки	менее 5 баллов

Количество набранных баллов соответствует уровню:

24-30 – высокий уровень

15-21 – средний уровень

12-0 – низкий уровень

VI. Литература

1. Аметова, Л.А. Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт [Текст] / Л.А. Аметова. — М., 2003.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии [Текст] / И.Н. Андреева. — Новополюцк: ПГУ, 2011.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Психологические игры и занятия с детьми [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер.— М.: АСТ, 2014.
4. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции [Текст] / А.Г. Грецов. — СПб.: 2002.
5. Колошина, Т.Ю., Трусъ, А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге [Текст] / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусъ. — СПб.: Речь, 2008.
6. Копытин, А.И., Свитковская, Е.Е. Арт-терапия детей и подростков [Текст] / А.И. Копытин, Е.Е. Свитковская. — М.: «Когито-Центр», 2014. — 197 с.
7. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн [Текст] / Д.В. Люсин. — Психол. диагностика. — 2006. — № 4.
8. Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО / Министерство образования и науки Самарской области ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Самарской области, 2019
9. Методические рекомендации по разработке модельных дополнительных общеобразовательных программ / А. В. Кисляков, Ю. В. Ребикова, А. В. Щербаков, Е. Л. Кинева, Е. В. Лямцева; под ред. М. И. Солодковой. — Челябинск: ЧИППКРО, 2018 — 340 с. - URL: <https://ipk74.ru/upload/iblock/0e3/0e3c97700b38189ecaa8d386e0888b63.pdf> (дата обращения 20.11.2021)
10. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинги управления чувствами и настроениями [Текст] / Ю.В. Саенко. — СПб.: Речь, 2010.