

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Рассмотрено:
Методическим объединением
Педагогов-психологов и
социальных педагогов
протокол № 1 от 25.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ
«Гимназия»

От 25.08.2025. № 306-П

Рабочая программа по внеурочной деятельности
курса «**Мир эмоций и общения**»
основное общее образование

Разработала:

Шанова Е.Л., педагог-психолог
высшей квалификационной категории

г. Черногорск, 2025 г.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей учащихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Рабочая программа курса внеурочной деятельности является частью основной образовательной программы основного общего образования и состоит из следующих разделов:

- содержание курса внеурочной деятельности;
- планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные тесты и упражнения, электронные библиотеки, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности содержит указание на форму проведения занятий.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности формируются с учетом рабочей программы воспитания.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

– в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

– в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;

– в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Содержание курса внеурочной деятельности «Мир эмоций и общения»

Раздел 1. Введение. Начальная диагностика.

Цель: развивать навыки самопознания старшеклассников

Задачи: формирование положительной установки на занятия; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата.

Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф о Психее). Что такое психология.

Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Основные положения психоаналитической (З. Фрейд), индивидуальной (А. Адлер) и гуманистической теории личности.

Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное).

Направленная беседа, лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги, диагностическое тестирование. Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я», шкала Дембо - Рубинштейна на самооценку для построения образа «Я - идеального и Я – реального». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комплименты», «Дополни фразу» и другие игры и упражнения.

Раздел 2. Наши сходства и различия.

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственной личности, расширение разных способов восприятия людей.

Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера. Индивидуальность.

Лекция, диагностическое тестирование, мотивационный и рефлексивный диалоги, дискуссия «Первое впечатление», направленная беседа. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Цель: способствовать осознанию учениками спектра своих эмоций и чувств

Задачи: уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих.

Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций.

Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоций от чувств.

Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций.

Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игр, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика: эмоциональные состояния. Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Раздел 4. Мысли и действия.

Цель: развивать мышление старшеклассников

Задачи: осознание мышления как способа познавательной деятельности; осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества.

Потребности человека. Определение и классификация потребностей. «Я» и мои потребности. Мотивационное выражение потребностей. Контроль своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в юношеском возрасте.

Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Откуда берутся наши мысли. Как идет процесс мышления. Знакомство с понятием. Результат мышления - мысль. Уровни мышления. Тренинг «Критическое мышление».

Саморегуляция деятельности. Стиль поведения. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Структура волевого акта: побуждение - стремление - целенаправленное желание - размышление - борьба мотивов - действие. Способность человека сознательно регулировать и активизировать свое поведение. О самоконтроле и саморегуляции. Способы выхода из трудных состояний (стресс, фрустрация, страх, одиночество, вина, стыд).

Лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, игры. Приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами». Приемы самоанализа

«Хвалить или ругать», «Критика и самокритика», «Как повысить уверенность в себе», «Умей сказать нет», «Мой портрет в лучах солнца».

Раздел 5. Общение и умение слушать.

Задачи: формировать коммуникативную культуру, сообразительность и речь, формировать доверительную обстановку, развивать навыки коммуникации и кооперации, способствовать формированию социальных представлений и групповому сплочению, воспитывать уважение друг к другу.

Цикл тренинговых занятий: «Зачем мы здесь собрались?», «Общение и средства общения», «Сплочение и доверие», «Учимся взаимопониманию».

Раздел 6. Отношения.

Цель: развивать навыки конструктивного взаимодействия

Задачи: выявление круга и характера взаимодействия старшеклассников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека; закрепление положительной групповой динамики.

Общение как социально-психологическое понятие. Общение в жизни человека. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать. Техника эффективного общения. Роль общения в жизни человека. Взаимодействие людей в общении.

Умение понимать других. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жесткий, принципиальный. Выход из конфликта.

Конструктивное взаимодействие. Развитие эмпатии и психологической интуиции.

Коммуникативная и социальная компетентности. Общение с противоположным полом.

Направленная беседа, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения «Искушение», «Запретные друзья», «Правильный выбор». Ролевая игра «Необитаемый остров». Тест К. Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Психологические упражнения и игры «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю».

Тренинги: «Толерантность», «Барьеры общения», «Конструктивное взаимодействие».

Раздел 7. Заключение.

Цель: формировать понимание о необходимости жить в согласии с собой и другими

Задачи: осознание значимость собственного «Я»; создание мотивации старшеклассников на познание самих себя; оказание содействия самопознанию и рефлексии учеников

Самовоспитание как расширение сознания. Расскажи мне обо мне. Искусство самонаблюдения. Проблема адекватного восприятия самого себя и окружающих людей. Как люди воспринимают друг друга (три типа модальности). Проектирование собственного будущего.

Психологические игры, упражнения, диагностические методики и приемы, направленные на повышение самооценки: «Я» в своих глазах и глазах других людей (методика независимых характеристик), «Я рад общаться с тобой», письмо самому себе, «Расскажи мне обо мне», «Мое будущее: стратегии успеха».

Формы организации учебных занятий

- лекции, беседы, практикум, консультации;
- диагностика, упражнения и игры;
- ролевое проигрывание;
- анализ ситуаций;
- диалог;
- практические работы;
- обсуждение заданий по дополнительной литературе;
- доклады учеников;
- составление рефератов;

Виды деятельности внеурочной деятельности:

- решение практических задач и упражнений;
- знакомство с научно-популярной литературой психологического содержания;
- учебно-игровая деятельность;
- работа в парах, в группах;
- проектная деятельность.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

В сфере патриотического воспитания: отношение к психологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой психологической науки.

В сфере духовно-нравственного воспитания: готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм; понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека.

В сфере эстетического воспитания: понимание роли психологии в формировании эстетической культуры личности.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического

здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде; сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием.

В сфере трудового воспитания: активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) психологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с психологией.

В сфере понимания ценности научного познания: ориентация на современную систему научных представлений об основных психологических закономерностях, понимание роли психологической науки в формировании научного мировоззрения; развитие научной любознательности, интереса к психологической науке, навыков исследовательской деятельности.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: адекватная оценка изменяющихся условий; принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании рефлексии и анализа информации; планирование действий в новой ситуации на основании знаний психологических закономерностей.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные психологические признаки;
- устанавливать существенный признак классификации психологических объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной психологической задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых ситуациях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении психологических процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения психологической задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;
- оценивать на применимость и достоверность полученную информацию;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие психологических процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе психологической информации или данных источников;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать психологическую информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность психологической информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;
- запоминать и систематизировать психологическую информацию.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями
Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических работ;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и/или дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различия и сходство позиций;
- публично представлять свои результаты (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

• овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта школьников.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:
Самоорганизация:

• выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя психологические знания;

• ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

• самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

• составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых психологических знаний;

• делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль (рефлексия):

• владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

• давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения;

• учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

• объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

• вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

• оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

• различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

• выявлять и анализировать причины эмоций;

• ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

• регулировать способ выражения эмоций.

• Принятие себя и других;

• осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

• признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

• открытость себе и другим;

• осознавать невозможность контролировать всё вокруг;

• овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты освоения программы

В познавательной (интеллектуальной) сфере:

– приобретение опыта использования методов психологической науки с целью изучения психологических процессов: наблюдение, описание, проведение несложных экспериментов, в том числе с использованием аналоговых и цифровых инструментов;

– формирование умения интегрировать психологические знания со знаниями из других учебных предметов (физики, химии, географии, истории, обществознания и т. д.);

- формирование умений решать задачи и ситуации психологического содержания, выявлять причинно-следственные связи, анализировать, сопоставлять, делать выводы на основании полученных результатов;
 - формирование умения планировать учебное исследование или проектную работу с учетом поставленной цели: формулировать проблему, гипотезу и ставить задачи исследования, выбирать адекватно поставленной цели методы, делать выводы по результатам исследования или проектной деятельности;
 - формирование интереса к углублению психологических знаний (предпрофильная подготовка и профессиональная ориентация) и выбору психологии как профильного предмета на ступени среднего полного образования для будущей профессиональной деятельности, в области психологии;
 - умение интегрировать психологические знания со знаниями других учебных предметов; интерес к углублению психологических знаний и выбору психологии как профильного предмета на уровне среднего общего образования для будущей профессиональной деятельности;
 - формирование умения использовать понятийный аппарат и грамотное применение научных терминов, понятий, теорий, законов для объяснения наблюдаемых психологических явлений и процессов, позволяющих заложить фундамент научного мировоззрения.
- В ценностно-ориентационной сфере:
- знание, что применение современных методов и технологий психологии позволяет успешно решать сложные проблемы и ситуации, как сохранение здоровья человека, контроль и восстановление личности человека.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)	
Вселенная «нашего Я».	1
Понятие о личности. Я - реальный и Я - идеальный.	1
Раздел 2. Наши сходства и различия (3 часа)	
Самооценка.	1
Темперамент и характер человека.	1
Я и мой характер.	1
Раздел 3. Мир эмоций и чувств (9 часов)	
Спектр наших эмоций и чувств.	1
Аффект, эмоции, напряжение.	1
Стресс.	1
Жесты и наблюдательность.	1
Навыки распознавания эмоций и чувств.	1
Тренинг «Мои ресурсы»	1
Тренинг социальных навыков.	1
Способы эмоциональной самозащиты.	1
Учитесь властвовать собой.	1
Раздел 4. Мысли и действия (5 часов)	
Потребности человека.	1
Зачем и как человек мыслит.	1
Радость творчества.	1
Саморегуляция деятельности.	1
Стиль поведения.	1

Раздел 5. Общение и умение слушать (4 часа)	
Общение и средства общения.	1
Сплочение и доверие.	1
Учимся взаимопониманию.	1
Зачем мы здесь собрались?	1
Раздел 6. Отношения (5 часов)	
Общение в жизни человека.	1
Лидеры и авторитеты. Группировки.	1
Ролевая игра «Необитаемый остров».	1
Конструктивное взаимодействие.	1
Мое будущее – в моих руках.	1
Техники эффективного общения.	1
Раздел 7. Заключительная диагностика (2 часа)	
Мои сильные и слабые стороны.	1
Расскажи мне обо мне (письмо самому себе).	1

График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Рефераты, презентации по теме: «Мир эмоций», «Общение».	4		