МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 8 п.г.т. Алексеевка городского округа Кинель Самарской области имени Воина-интернационалиста С.А. Кафидова

ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО начальных классов М.В. Оленина	Зам. директора по ВР Г.В. Кузнецова	Приказом директора ГБОУ СОШ № 8 п.г.т Алексеевка г.о. Кинель
Протокол № 1от 31.08.2022	31.08.2022	№ 384-ОД от 31.08.2022

Васильева Елена Викторовна

C=RU, O=ГБОУ СОШ №8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель, CN=Васильева Елена Викторовна, E=school8_knl@samara.edu.ru
место подписания
2022.10.04 12:35:02+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала»

для 2 класса

на 2022-2023 учебный год

Составители: Кострюкова Ю.И., Зайчикова А.А.

Кинель 2022

Пояснительная записка

Цель программы Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы Познакомить школьников с многообразием эмоций.

Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.

Расширять эмоциональный словарь школьников.

Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.

Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.

Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.

Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.

Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.

Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.

Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.

Содействовать социальной адаптации младших школьников.

Занятия проводятся с учащимися 1—2 (или 2—3) классов один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 33 занятия (продолжительность занятий 1—11 составляет 35 минут, занятия 12—33 длятся 45 минут). Второй год обучения включает 34 занятия по 40 минут.

Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся получат возможность для формирования:

уважительного отношения к мнению другого человека;

начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся получат возможность научиться:

применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;

использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;

слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение;

излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;

определять общую цель и пути её достижения;

договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

Предметные

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

Ребёнок знает мимические признаки следующих эмоций: злость, страх, интерес, грусть, радость, удивление, определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций

Ребёнок верно определяет эмоции (злость,страх, интерес, грусть, радость, удивление) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции.

Ребёнок различает эмоции (радость, грусть,злость, страх, интерес, удивление) в речи поинтонации, громкости, темпу

Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешноестихотворение, печальная музыка)

Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями

Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация,темп речи)

При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации

Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении

Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях

Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции

Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы

Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется

стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу

Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции в конфликтной ситуации

Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей

1 год обучения

Введение

Направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин.

В первый го д изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить.

Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями.

Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей по средством оказания эмоциональной поддержки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

П Е Р В Ы Й ГОД О Б УЧЕНИЯ

Введение- 3 часа

Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация.

Занятие 1. Здравствуйте, это я! 1час

Тема 2. Психологический климат в классе.

Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо 1час

Тема 3. Нормы и правила в группе.

Занятие 3. Правила нашего класса 1час

Раздел 1.

Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)

Тема 4. Многообразие эмоций.

Занятие 4. Сад души-1час

Тема 5. Причины и способы выражения радости.

Занятие 5. Почему мы радуемся.

Занятие 6. Как мы радуемся-2часа

Тема 6. Причины и способы выражения грусти.

Занятие 7. Почему и как мы грустим-1час

Тема 7. Причины и способы выражения злости.

Занятие 8. Почему и как мы злимся-1час

Тема 8. Причины и способы выражения страха.

Занятие 9. Почему и как мы боимся-1час

Тема 9. Причины и способы выражения интереса.

Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем-1час

Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.

Занятие 11. Разные эмоции и их причины-1час

Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.

Занятие 12. Разные люди — разные эмоции-1 час

Тема 12. Интенсивность эмоций.

Занятие 13. Разные эмоции и их сила-1 час

Раздел 2. Эмоциональная регуляция-8 часов

Тема 13. Модальность эмоций.

Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции-1час

Тема 14. Влияние эмоций на поведение.

Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение-1 час

Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции.

Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать-1час

Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.

Занятие 17. Когда злость бывает полезной?-1час

Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.

Занятие 18. Как не лопнуть от злости-1 час

Тема 18. Значение эмоции «страх».

Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?-1час

Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции.

Занятие 20. Как справиться со страхом-1 час

Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции.

Занятие 21. По волнам эмоций-1час

Раздел 3. Социальное взаимодействие-12 занятий

Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.

Занятие 22. Что, если ты не похож на меня? 1час

Тема 22. Согласованность в совместной работе.

Занятие 23. Как работать вместе 1час

Тема 23. Важность умения слушать другого человека.
Занятие 24. Как услышать другого 1 час
Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.
Занятие 25. Как понять другого-1 час
Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание.
Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка -1 час
Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.
Занятия 27, 28. Как поддержать другого-2 часа
Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.
Занятие 29. Как помочь другому-1 часа
Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.
Занятие 30. Как попросить о помощи-1 часа
Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.
Занятия 31, 32. Как решать конфликты-2 часа
Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию.
Занятие 33. Мои достижения и планы
Занятие 34. Рефлексия