

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования г. Хабаровска

МБОУ гимназия № 7


РАССМОТРЕНО

На заседании
творческой
лаборатории учителей


Трубачева М.В.
протокол №1
от «28» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Педь О.А.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Иванова Н.Б.
Приказ № 76
от «30» августа 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к курсу внеурочной деятельности
«Управление эмоциями» 10 класс**

Составитель: Разуvalова Ирина Вадимовна,
Учитель математики

г. Хабаровск 2023-2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА: «УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ» для 10-11 классов (2023-2024 учебный год)

Пояснительная записка

В настоящее время мы наблюдаем информационный взрыв, характеризующийся быстрым ростом информации, увеличивающимся темпом жизни, который обрушивается на человека. Добавим к этому нашу обеспокоенность возрастанием числа, разнообразия и интенсивности природных катаклизмов. Всё вышперечисленное является мощными стрессовыми нагрузками на организм человека.

Наблюдение и результаты диагностических материалов среди старшеклассников показывает, что школьники вынуждены получать и переосмысливать большие информационные потоки, адаптироваться к оценочной системе, учиться выстраивать взаимоотношения в беспокойном, быстроменяющемся мире.

Данная программа элективного курса является решением одной из задач школы по программе «Развитие» - совершенствование организации учебного процесса в целях сохранения и укрепления как физического, так и психологического здоровья обучающихся.

Ее содержание нацелено, прежде всего, на формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом:

- ✚ адекватная система отношений и общения с окружающими;
- ✚ адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;
- ✚ эмоциональная уравновешенность;
- ✚ установки на успешное взаимодействие;
- ✚ изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других;
- ✚ адекватный уровень притязаний;
- ✚ мотивация достижения успеха;
- ✚ умение строить жизненные перспективы.

Настоящая программа элективного курса разработана и составлена на основе:

- ✚ программы Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Адреевой «Самопознание школьников»;
- ✚ Леви В. «Искусство быть собой»;

Кроме этого применялся материал:

- ✚ социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М. Ю. Савченко;
- ✚ тренинга «Уверенности в себе» А. М. Прихожан;
- ✚ Методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается»

Так как одна из задач программы направлена на сохранение и укрепление как физического, так и психологического здоровья обучающихся, то в содержание элективного курса педагогом-психологом Воложиной А.В. были добавлены в разделы: «Мое здоровье и мой имидж» «Мир эмоций и чувств», а так же в раздел «Отношения» тренинговые занятия, направленные на практическое применение полученных знаний в области психологии взаимоотношений.

Программа внеурочного курса составлена в соответствии с учебным планом гимназии и Государственным стандартом среднего общего образования, рассчитана на 66 часов, с периодичностью 1 час в неделю для обучающихся 10-11 классов.

Название курса

«Управление эмоциями»

Какие разделы включает?

Структура программы элективного курса включает в себя следующие взаимосвязанные разделы:

- ✚ Введение (Начальная диагностика).
- ✚ Мое здоровье и мой имидж.
- ✚ Мир эмоций и чувств.
- ✚ Мысли и действия.
- ✚ Отношения.
- ✚ Заключение (Заключительная диагностика).

Какая программа взята за основу?

Настоящая программа внеурочного курса разработана и составлена на основе:

- ✚ программы Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Адреевой «Самопознание школьников»;

- ✚ Леви В. «Искусство быть собой»;

Кроме этого применялся материал:

- ✚ социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М. Ю. Савченко;

- ✚ тренинга «Уверенности в себе» А. М. Прихожан

- ✚ Методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается»

На какое время рассчитана?

66 часов (1 час в неделю в 10-11 классах.

- ✚ Введение (Начальная диагностика - 2 часа).

- ✚ Мое здоровье и мой имидж - 8 часов.

- ✚ Мир эмоций и чувств - 10 часов.

- ✚ Мысли и действия - 6 часов.

- ✚ Отношения - 6 часов.

- ✚ Заключение (Заключительная диагностика - 2 часа).

Форма итогового контроля

Круглый стол, диагностика, анкетирование обучающихся на наличие положительной, частично положительной динамики или отсутствия таковой в формировании навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом.

Цель курса:

Способствовать осознанию обучающимися роли саморегуляции в формировании психологической готовности к вступлению во взрослую жизнь.

Задачи:

- ✚ знакомство обучающихся с основами саморегуляции;

- ✚ овладение определенными социально-психологическими знаниями;

- ✚ развитие способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей;

- ✚ изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия для повышения его эффективности.

В содержание программы элективного курса включены проективные методики, приемы ролевой игры, блок теоретической информации по психологии, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения - все это предполагает готовность преподавателя курса по самопознанию к групповой работе, знание основ психодиагностики и психокоррекции, требуют творческого подхода к взаимоотношениям со старшеклассниками.

Важным условием реализации целей и задач элективного курса является его диалогичность обучения, что исключает критические оценки, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Эффект курса в значительной степени зависит от доброжелательной творческой атмосферы, от чуткости и внимательности психолога к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий.

Структура элективного курса включает в себя следующие взаимосвязанные разделы:

- + Введение (Начальная диагностика - 2 часа).
- + Мое здоровье и мой имидж - 8 часов.
- + Мир эмоций и чувств - 10 часов.
- + Мысли и действия - 6 часов.
- + Отношения - 6 часов.
- + Заключение (Заключительная диагностика - 2 часа).

Ожидаемые результаты:

В результате целенаправленной деятельности на занятиях обучающиеся должны **знать**:

- + основы психологии личности и межличностных отношений

уметь:

- + рефлексировать;
- + отслеживать свое состояние;
- + анализировать ситуации и взаимоотношения.

Приобрести **навыки**:

- + самоконтроля;
- + взаимодействия в группе;
- + принятия решений.

Курс построен на материалах новейших исследований в области психологии, физиологии и экологии человека. Данный элективный курс специфичен, носит интегративный практический характер, направлен на повышение уровня саморегуляции обучающихся в процессе взаимодействия с социумом.

Методы:

На начало и конец учебного года, с целью выявления уровня сформированности навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом, проводится диагностирование личностных особенностей обучающихся, а так же в течении года:

- + Диагностика (проективные методики, КОС-1, КОС-2, ДДО, тесты на самостоятельность, наблюдательность, умение разбираться в людях и др.)
- + Ролевое проигрывание
- + Анализ ситуаций
- + Диалог

Критерии оценивания работы обучающихся

Так как основная цель курса способствовать осознанию обучающимися роли саморегуляции и развитию способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей, то практическая работа осуществляется посредством активного участия в ролевом проигрывании, анализе жизненных ситуаций и конструктивного диалога в ходе тренинговых занятий.

В течении года работа обучающихся оценивается на:

«Отлично» при условии, если ученик:

- + -всегда занимает активную позицию при обсуждении вопросов;
- + -умеет презентовать идеи и собственные приоритеты;
- + - способен реализовать все технологии, предложенные в ходе изучения курса.

«Хорошо» при условии, если ученик:

- + - часто занимает активную позицию при обсуждении вопросов;
- + -обнаруживает умение презентовать идеи и собственные приоритеты;
- + - способен частично реализовать технологии, предложенные в ходе изучения курса.

«Удовлетворительно» при условии, если ученик:

- + - не занимает активную позицию при обсуждении вопросов;
- + -обнаруживает частичное умение презентовать идеи и собственные приоритеты;
- + - способен частично реализовать технологии, предложенные в ходе изучения курса.

В конце I и II полугодия определяется степень интереса обучающихся к курсу посредством анкетирования, опроса и других видов получения обратной связи.

Литература

- 1.Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М., Мысль. 2012
- 2.Леви В. Искусство быть собой. - М., Знание. 2005

- 3.Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. - М., Издательский центр «Академия». 2004
- 4.Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. - М., «Когито-Центр». 2001
- 5.Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019.
- 6.Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М., Творческий центр «Сфера». 2016
- 7.Прутченков А. С. Тренинг личностного роста. - М., Новая школа. 2003
- 8.Савченко М. Ю. Личностное развитие. - М., «Вако». 2005
- 9.Самоукина Н. В. Психология оптимизма.- М., Изд-во Института психотерапии. 2011
- 10.Смирнова Е. Е. Психология общения. - С-Пб., Каро. 2005
- 11.Штангль Антон. Язык тела. - Баку, Сада. 2003
- 12.Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается». Фонд «Здоровая Россия», 2018

Краткое содержание курса

Раздел 1. Введение.

*Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни.
Китайская пословица.*

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».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

*«Психология пытается объяснить
причины того или иного поведения,
но цель ее не в этом, а в том,
чтобы помочь человеку совершенствовать себя,
делая себя лучше и счастливее».
Э. Шостром*

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственном физическом облике, расширение способов восприятия людей по внешнему виду.

Наш физический образ. Самопрезентация.

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.

Ценностные ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций.

Ценности разных поколений. Социальное давление и манипулирование, противостояние.

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». Тренинги: «Умение сказать «нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Сопrotивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог.

Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

*Советы подобны касторовому маслу:
их довольно легко давать, но очень неприятно принимать.
Д. Биллингс*

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.

*Уверенность в себе - основа для того,
чтобы радоваться жизни и иметь силы действовать.
Ф. Шиллер*

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. Стыль 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. Отношения.

*Уверенность в себе - это способность полагаться
на себя, это отвага мыслей, чувств и поступков.*

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 6. Заключение.

*Первый и последний учитель жизни -
это сама жизнь, и надо отдавать себя этой жизни безбоязненно и безраздельно.*

Т. Уайлдер

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

Задачи: осознание значимости 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».