

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №2

_____ Н.А.Вардия

Приказ №01-27/471

от 31.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

_____ О.Д.Гулина

Протокол заседания МС

№ 1 от 30.08.2022 г.

РАССМОТРЕНО:

Руководитель ШМО

_____ Коваленко М.А.

Протокол заседания ШМО

№ 1 от 29.08.2022 г.

Рабочая программа
психолого-педагогических занятий по
формированию эмоциональной стабильности и
положительной самооценки у подростков
на 2022 - 2023 учебный год

Программа рассчитана на 10 часов, 1 час в неделю

Название программы: «Я учусь владеть собой»

Составитель: Мирзоева А.А., педагог-психолог

г. Радужный

2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе коррекционно-развивающей программы формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки, разработанной Н.П.Слободяник «Я учусь владеть собой» (Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь. Программы эмоционального развития детей школьного возраста: Практическое пособие. – М: Генезис. 2002).

Программа является составной частью основной образовательной программы среднего общего образования.

Коррекционно-развивающие занятия способствуют формированию социально корректного поведения, помогают научить детей с проблемами в развитии понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации. Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, принятия комплексных мер, направленных на повышение успеваемости и качества знаний учащихся.

Основная цель программы: создание условий для развития эмоционально-волевой сферы и коммуникативных навыков обучающихся, принятие комплексных мер, направленных на повышение успеваемости и качества знаний учащихся.

Основной целью программы также является развитие эмоциональной регуляции поведения детей, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения.

Задачи программы:

- обучить детей приемам саморегуляции,
- научить способам анализа своего поведения и поведения других людей,
- развивать навыки сотрудничества,
- формировать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.
- формировать ответственное отношение обучающихся к учебному труду.
- сохранять и укреплять здоровье учеников.

Планируемые результаты

Программа способствует формированию метапредметных, личностных универсальных учебных действий, поэтому предполагаемые результаты будут относиться именно к этим областям.

Личностные результаты:

Приращение личностного потенциала осуществляется через развитие самоосознания, умения находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки. Ребёнок учится объяснять самому себе, что он может сделать для того, чтобы помочь себе (и другим) справиться с трудной ситуацией, как это можно сделать. В результате появляется уверенность в своих силах, повышается самооценка.

Метапредметные результаты:

Освоения начальных форм рефлексии, развитие коммуникативных навыков, направленных на формирование умения договариваться с людьми, согласовывать с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

Занятия продуманы с учетом того, чтобы атмосфера на них распространялась по типу «заражения эмоциями» и являлась основным механизмом регуляции и формирования эмоционального состояния и контроля.

Формирование уверенности в себе и снятие тревожности осуществлялось по таким направлениям, как формирование у детей оптимистического склада мышления и мироощущения, положительной установки на предстоящую деятельность, умения освобождаться от страхов, переключаться с неприятных впечатлений, освобождаться от текущих жизненных стрессов, укрепления уважения к себе, доверия к своим способностям, умениям и навыкам.

Основные результаты:

- повышение эмоциональной стабильности,
- положительная самооценка,
- социальная адаптация.

Программа предназначена для работы с детьми младшего подросткового возраста воспитанников ОО. Занятия проводятся один раз в неделю по 40 мин.

Содержание программы:

1. Такие разные настроения...

создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них; - развивать у детей умение управлять своим настроением;

2. Как справиться с плохим настроением?

учить детей различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно);

3. Как стать уверенным в себе?

научить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно;

4. Как делать выбор?

закрепить умение менять отношение к трудной ситуации.

5. Как добиваться успеха?

закрепить умение менять отношение к трудной ситуации.

6. Чем мы отличаемся друг от друга?

дать представление о связи между мыслями и поведением.

7. Решение логических задач.

развивать интеллектуальные способности каждого ребенка. Стимулировать интерес к решению сложных логических задач. Дать понятие отдыха. Познакомить основными приемами отдыха.

8. Учимся говорить себе «стоп»

закрепить знания о правилах осуществления выбора; - учить детей говорить «нет!»;

9. Интеллектуальная разминка.

развивать интеллектуальные способности каждого ребенка. Стимулировать интерес к решению сложных логических задач. Дать понятие отдыха. Познакомить основными приемами отдыха.

10. Подведение итогов

обобщить и закрепить полученные знания и навыки;

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание программы	Планируемые результаты	Дата	
				План	Факт
1.	Такие разные настроения...	создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них; развивать у детей умение управлять своим настроением;	ознакомить детей с понятием «настроение»; ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения.		
2.	Как справиться с плохим настроением?	учить детей различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно);	знакомить их с разными способами выражения эмоций; тренировать умение выразить эмоции в мимике.		
3.	Как стать уверенным в себе?	научить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно;	ознакомить детей с «позитивным переформулированием», как способом изменения отношения к ситуации.		
4.	Как делать выбор?	закрепить умение менять отношение к трудной ситуации.	закрепить представление о том, что мысли могут управлять нашими поступками, ознакомить детей с понятием ответственности за свой выбор.		
5.	Как добиваться успеха?	закрепить умение менять отношение к трудной ситуации.	учить детей способам саморегуляции, дать представление о понятии «успех».		
6.	Чем мы отличаемся друг от друга?	дать представление о связи между мыслями и поведением.	учить детей анализировать свои поступки и поступки других людей.		
7.	Решение логических задач.	Развивать интеллектуальные способности каждого ребенка. Стимулировать интерес к решению сложных логических задач. Дать понятие отдыха. Познакомить основными приемами отдыха.	развить интеллектуальные способности, стимулировать интерес к решению сложных логических задач.		

8.	Учимся говорить себе «стоп»	закрепить знания о правилах осуществления выбора; - учить детей говорить «стоп!»;	закрепить знания о том, как говорить «стоп!», когда это необходимо.		
9.	Интеллектуальная разминка.	развивать интеллектуальные способности каждого ребенка. Стимулировать интерес к решению сложных логических задач. Дать понятие отдыха. Познакомить основными приемами отдыха.	развить интеллектуальные способности, стимулировать интерес к решению сложных логических задач.		
10.	Подведение итогов	обобщить и закрепить полученные знания и навыки;	обобщить и закрепить полученные знания и навыки.		

Литература:

1. Белопольская, И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет [Текст]/ И.Л.Белопольская –М.: Когито-центр, 1994.
2. Бендас, Т.В. Нагаев, В.В. психология чувств и их воспитание [Текст]/ Т.В. Бендас, В.В. Нагаев. – М., 1982.
3. Захаров, А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребёнка [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1989.
4. Захаров, А.И. Как преодолеть страх у детей [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1980.
5. Изард, К.Е. Эмоции человека [Текст]/ К.Е.Изард. – М., 1980.
6. Казанский, О.А. Игры в самих себя [Текст]/ О.А.Казанский. – М., 1994.
7. Ключева, Н.В. Касаткина, Ю.В. учим детей общению [Текст]/ –Ю.В.Касаткина, Н.В.Ключева. – Ярославль, Академия развития, 1996.
8. Крюкова, С.В. Слободяник, Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь [Текст]/: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М: Генезис, 2002.
9. Слободяник Н. П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М.: 2004.
10. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений [Текст]/ Г.Л.Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.
11. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст]/ Р.В.Овчарова. – М.: Сфера, 1996
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 1. - М.: Генезис, 2000.
13. Чистякова Г. И. Психогимнастика. М.: 1990

