

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Новоуспенская средняя общеобразовательная школа**

Согласована  
Заместитель директора



А.В.Богданова

Рассмотрена на Методическом совете  
Протокол №\_1\_ 29.08.2022г.

Утверждаю:  
Приказ № 26-12 29.08.2022 г.

Директор



Е.А. Сима

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММЕ  
«Обо мне и для меня»**

**Направленность программы: социально-гуманитарная**

**Уровень программы: стартовый**

**Возраст обучающихся: 8-10 лет**

**Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Пусенкова Елена Васильевна,  
педагог дополнительного образования

с. Новоуспенка,  
2022г

## Пояснительная записка

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе «Обо мне и для меня» разработана на основе нормативно-правовых документов:

-п.1 ч.1 ст.48 Закона «Об Образовании в РФ» (№273-ФЗ от 29.12.2012г.);

-Концепции развития дополнительного образования детей;

-«Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018г. №196)

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

-устава МКОУ Новоуспенской СОШ

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ Новоуспенской СОШ (приказ №32-4 от 20.09.2021)

### Направленность

Дополнительная общеобразовательная программа «Обо мне и для меня» имеет **социально-гуманитарную направленность**.

Программа позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся и в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов. Программа основывается на теории эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), теории модели психического (The Theory of Mind), а также на теории деятельности. **Новизна программы** состоит в том, что основой программы является междисциплинарный подход, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств. Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности. Субъектный подход предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания.

**Актуальность** программы состоит в том, что ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом. Теория модели психического, или модель психического состояния, — это возможность понимать не только

собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа «Обо мне и для меня» отличается от всех других дополнительных общеобразовательных программ в школе тем, что основана на теории эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни.

Систематическое последовательное усложнение материала. В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.

#### **Принципы построения и реализации программы:**

*Полнота.* Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процессы в течение двух лет.

*Интерактивность.* В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.

*Практико-ориентированность.* Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.

*Индивидуальный подход.* Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.

*Систематическое последовательное усложнение материала.* В рамках каждого года обучения программа предполагает последовательное усложнение и углубление материала в соответствии с возрастными особенностями детей и их уровнем овладения предметными знаниями.

*Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.* В программе содержатся специальные практики, инструменты, приёмы, направленные на создание и поддержание благоприятного психологического климата в классе.

*Включение родителей как активных участников программы.* Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и

детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

*Интеграция.* В сценариях занятий описаны не только инструменты и способы развития социально-эмоциональных навыков (СЭН), но и возможности их интеграции в образовательную деятельность за рамками выделенного курса. Таким образом реализация УМК способствует созданию и поддержанию благоприятного климата в классе, а также повышению уровня успеваемости.

*Гибкость и вариативность.* Содержание УМК позволяет гибко подходить к планированию занятий в зависимости от потребностей группы и возможностей педагога. Характерной особенностью сценариев является избыточность их содержания, что позволяет педагогу выбрать активности, наиболее подходящие для решения конкретной педагогической задачи.

*Регулярность и систематичность.* Получение устойчивого результата возможно только при регулярном проведении занятий и систематичном использовании практик развития СЭН в повседневном общении и предметном преподавании. Занятия рекомендуется проводить не реже одного раза в две недели при условии ежедневного обращения к инструментам социально-эмоционального развития

**Адресат программы.** Возраст детей, имеющих возможность участвовать в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 8-10 лет, составом объединения (постоянный). Обучающиеся объединяются в группы с учетом психологических особенностей и их творческих наклонностей. Набор в группы осуществляется в установленные учреждением сроки. Членами группы являются все категории учащихся, в том числе и дети с ОВЗ. Это дети младшего подросткового возраста, которые стремятся отстаивать независимость, приобрести право голоса.

**Объем и сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 учебных года. Общее количество часов – 68 часов.

ДОП «Обо мне и для меня» объединяет учащихся 2-3 классов

Состав группы постоянный.

**Режим занятий:** вторник с 12.40-13.25 ч, один раз в неделю по одному академическому часу.

Число детей не более 15 человек.

**Обучение** очное.

**Формы организации деятельности обучающихся** на занятиях: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая.

**Методы проведения занятия:** словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Формы проведения занятий познавательное занятие, практическое занятие по отработке определенного умения, самостоятельная деятельность детей, творческие упражнения, работа с электронными пособиями, работа с интернет-источниками, кроссворды, ребусы, Практические задания могут быть в форме теста, опроса, анкеты, сообщения на форуме, обсуждения в чате.

## Цель и задачи программы

**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.

## Содержание программы Тематический (учебный) план 1 год обучения

№ п/п	Название занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Введение.	3	2	1	Самопрезентация, Разрешение ситуации, Планирование соглашения
2	Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения.	10	6	7	Разрешение ситуации, Портрет эмоции, собственный эмоциональный портрет в теле,

					эмоции и мысли
3	Раздел 2. Эмоциональная регуляция.	7	2	5	Разрешение ситуации, рисунок эмоции, классное соглашение, поделка
4	Раздел 3. Социальное взаимодействие	14	5	9	Разрешение ситуации, классное соглашение, буллинг, план на лето.

### 2 год обучения

№ п/п	Название занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Введение.	3	1	2	Разрешение ситуации, Планирование соглашения, Совместное детско-родительское мероприятие.
2	Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения.	10	4	6	Формирование личностной цели на новый учебный год, Разрешение ситуации, Эмоциональная оценка пространств

					а класса, Репортаж о сильных сторонах одноклассни ков по их рассказам о себе, Практика благодарнос ти.
3	Раздел 2. Эмоциональная регуляция.	7	3	4	Разрешение ситуации, рисунок эмоции, классное соглашение
4	Раздел 3. Социальное взаимодействие	14	4	10	Разрешение ситуации, классное соглашение, буллинг, самориятие и самоплддер жка.

### Содержание программы

Программа для младших школьников является продолжением курса для дошкольников. Она рассчитана на два года обучения. Каждый год обучения включает 34 занятия по 45 минут. В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия. Занятия проводит учитель начальных классов или психолог, прошедшие специальную подготовку по программе. Программа имеет универсальную структуру: годовой цикл начинается вводным совместным детско-родительским мероприятием и завершается итоговым занятием. Все темы можно условно поделить на 5 блоков. *Вводное занятие* направлено на укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализацию имеющихся знаний и навыков в области социально-эмоционального развития, а также формирование мотивации на обучение по программе.

*Эмоциональный интеллект* в ситуации выбора и самоопределения. Темы этого блока посвящены навыкам саморегуляции в ситуации неопределённости и относятся к «мастерской выбора». Дети учатся распознавать собственное эмоциональное состояние и управлять им и своим мышлением, а также

осознавать влияние внешних факторов на личный выбор. В ходе обсуждения расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей, что становится основой для формирования установок толерантности.

*Эмоциональная регуляция* в ситуации достижения цели. Акцент в этом блоке сделан на умении сотрудничать, договариваться при достижении общей цели. Содержание тем способствует формированию здоровой самооценки, развитию умения обращаться за помощью и поддержкой и быть благодарными. Задания и упражнения направлены на формирование позитивного самоотношения, устойчивой самооценки и относятся к «мастерской достижения».

*Управление собой в стрессовых ситуациях.* Темы данного блока направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе, а также на усвоение эмоционально-ориентированных (направленных на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором) копинг-стратегий, которые могут быть применимы как в ситуациях, связанных с учёбой (контрольные, экзамены, ответ у доски и пр.), так и во взаимодействии с другими участниками образовательного процесса (одноклассниками, другими учащимися школы, педагогами и пр.). Содержание блока можно отнести к «мастерской жизнестойкости».

*Подведение итогов.* Последнее занятие посвящено рефлексии, осмыслению полученного опыта, а также постановке задач на летние каникулы. Некоторые темы могут одновременно относиться к нескольким тематическим блокам, так как они могут включать в себя ситуации различного характера и затрагивать ресурсы разных подструктур личностного потенциала.

### **Планируемые результаты**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*Учащиеся получают 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 получают 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.

### П Р Е Д М Е Т Н Ы Е

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

## ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
2022-2024	13.09.2022	25.05.2023	34	1	12.40 -13.25	26.04.2023

### Календарно-тематический план 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол – во часов	Дата проведения занятия		Примечание
			По плану	По факту	
1	Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов. Мои летние достижения.	1	06.09		
2	Эмоции, связанные со школой. В школу с удовольствием?	1	13.09		
3	Психологический климат в классе. Мой дружный класс.	1	20.09		
4	Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Об интересе интересно.	1	27.09		
5	Признаки удивления и причины его возникновения. Удивительное удивление.	1	04.10		
6	Интенсивность эмоций и их проявление. Сила эмоций.	1	11.10		

7	Модальность эмоций. Приятные и неприятные эмоции.	1	18.10		
8	Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения. И смех и слёзы.	1	25.10		
9	Многообразие эмоций и способов их выражения. Краски и звуки эмоций.	1	08.11		
10	Портрет эмоций.	1	15.11		
11	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле.	1	22.11		
12	Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли.	1	29.11		
13	Как я чувствую то, что чувствует другой.	1	06.12		
14	Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение. Хочу, чтоб эмоции мне помогали!	1	13.12		
15	Ментальная обусловленность поведения. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	1	20.12		
16	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Плакать или смеяться?	1	27.12		
17	Профилактика подавления эмоций. Выразить или не выразить?	1	10.01		
18	Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями. Как рисунок мне поможет?	1	17.01		
19	Лепим настроение.	1	24.01		
20	Основы управления поведением. Повелитель эмоций.	1	31.01		
21	Сходство и различия в группе. Мой класс: такие разные и такие похожие.	1	07.02		
22	Толерантность и принятие многообразия. Для всех есть место под солнцем.	1	14.02		

23	Ложь, её влияние на межличностные отношения. Правда и ложь.	1	21.02		
24	Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения. Обман или заблуждение?	1	28.02		
25	Развитие способности к децентрации. Как посмотреть на мир глазами другого?	1	07.03		
26	Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы. Как понять другого? Полезные вопросы.	1	14.03		
27	Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. Всегда ли ссора неизбежна?	1	28.03		
28	Понимание недоразумений и бестактности. Когда не хотел обижать.	1	04.04		
29	Основы противостояния буллингу в классе. Как поддержать другого, если его обижают?	1	11.04		
30	Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. Если человеку нужна поддержка.	1	18.04		
31	Навыки ненасильственного общения. Как выразить своё мнение.	1	25.04		
32	Основы ненасильственного общения. Язык Жирафа.	1	02.05		
33	Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Мы — команда.	1	16.05		
34	Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето. Что было и что будет.	1	23.05		

## 2 год обучения

№	Тема занятия	Кол –	Дата проведения	Примеч
---	--------------	-------	-----------------	--------

		во часов	занятия		ание
			По плану	По факту	
1	И снова вместе!	1			
2	Эмоции, эмоции, эмоции...	1			
3	Составляем Соглашение класса.	1			
4	Моя путеводная звезда.	1			
5	Дом, в котором мы живём.	1			
6	Моя суперсила.	1			
7	Когда что-то пошло не так...	1			
8	Нужно ли стараться.	1			
9	Новый год — новые цели.	1			
10	Не торопись с выводами.	1			
11	Искусство замечать хорошее	1			
12	Какой он — правильный выбор?	1			
13	Это угроза?	1			
14	Мы справимся!	1			
15	Что значит помогать.	1			
16	Тайны музейных экспонатов.	1			
17	Соглашение. Подводим итоги.	1			
18	Обновление классного Соглашения.	1			
19	Украденные имена.	1			
20	Что такое эмоциональный интеллект?	1			
21	Моя реакция — мой выбор.	1			
22	Не факт! (Навыки ННО).	1			
23	Ты мне друг, но ты не прав	1			
24	Разговор с самим собой.	1			
25	Прогулка благодарности.	1			
26	Впереди 4 класс.	1			
27	Да, мы такие.	1			
28	Дорогу осилит идущий.	1			
29	Стыд, вина, обида.	1			
30	Быть или не быть добрым?	1			
31	Ничего себе шуточки!	1			
32	Сила природы.	1			
33	Галерея цитат.	1			
34	Готовимся к переходу.	1			

**Условия реализации программы**

## **Материально-техническое обеспечение**

Перечень **оборудования**, необходимого для проведения занятий:

- Кабинет, компьютерный класс;
- проектор, компьютер, принтер, сканер, доступ к сети Интернет;
- экран;
- классная доска;
- столы и стулья для обучающихся;
- бумага для офисной техники;
- учебный комплект на каждого воспитанника (тетрадь, ручка, карандаш, фломастеры, набор цветной бумаги, маркеры;)

## **Информационно обеспечение**

Учебно-методический комплект для начальной школы адресован детям от 7 до 10 лет и рассчитан на два года обучения. Педагоги могут начать работу с УМК как в первом, так и во 2 классе, по усмотрению образовательной организации.

*Учебно-методический комплект для начальной школы включает: Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы* (авторы: Е. А. Сергиенко — доктор психологических наук, профессор, руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубровская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков, подробно рассматриваются вопросы социально-эмоционального развития, представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития. Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Программа первого года с методическими рекомендациями и сценариями представлена в отдельном пособии.» (авторы: А. В. Макаrchук, Е. В. Горинова, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий. Реализация программы социально-эмоционального развития младших школьников рассчитана на два года.

*Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня»* (авторы: А. В. Макаrchук, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей на занятиях и выполнения семейных заданий вместе со взрослыми.

*Игровой комплект «Палитра эмоций»* (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макаrchук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе.

*Набор плакатов: «Квадрат настроения» и «Базовые эмоции».* Плакаты послужат хорошей визуальной опорой для развития навыков идентификации эмоций.

## **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется Пусенковой Еленой Васильевной, педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в данном направлении. Образование высшее, педагогическое. Окончила в 1996 году КГПУ по

специальности учитель русского языка и литературы, в 2020 году прошла курсы повышения квалификации «Дополнительное образование. Инновационные подходы к организации учебного процесса» (72 ч г.Москва ООО Столичный учебный центр)

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка. Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения. В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений. Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

*1. Восприятие и понимание причин эмоций. Идентификация эмоций. Выражение эмоций. Понимание причин эмоций.*

*2. Эмоциональная регуляция. Понимание эмоциональной обусловленности поведения. Владение навыками саморегуляции.*

*3. Социальное взаимодействие. Коммуникативная компетентность. Социальная компетентность.*

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в приложениях 1—3 данного пособия. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения 1—3.1). Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням: 1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается; 2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат; 3-й уровень (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык. Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы

дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела. Дети с высоким уровнем развития компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся. Дети со средним уровнем развития компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно. Дети, показавшие низкий уровень развития данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Данные родительских оценок педагог заносит в сводную таблицу (приложение 4). Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов. Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнить можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе. В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.

## **Формы контроля по каждой теме**

### 1 год обучения

№	Тема занятия	Формы контроля
1	Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов. Мои летние достижения.	Самопрезентация
2	Эмоции, связанные со школой. В школу с удовольствием?	Разрешение ситуаций
3	Психологический климат в классе. Мой дружный класс.	Планирование Соглашения
4	Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Об интересе интересно.	Разрешение ситуаций
5	Признаки удивления и причины его возникновения. Удивительное удивление.	Разрешение ситуаций
6	Интенсивность эмоций и их проявление. Сила эмоций.	Разрешение ситуаций
7	Модальность эмоций. Приятные и неприятные эмоции.	Разрешение ситуаций
8	Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения. И смех и слёзы.	Разрешение ситуаций
9	Многообразие эмоций и способов их выражения. Краски и звуки эмоций.	Разрешение ситуаций
10	Портрет эмоций.	Портрет эмоций
11	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле.	Собственный эмоциональный портрет в теле
12	Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли.	Собственный эмоциональный портрет эмоции и мысли
13	Как я чувствую то, что чувствует другой.	Разрешение ситуаций
14	Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение. Хочу, чтоб эмоции мне помогли!	Разрешение ситуаций
15	Ментальная обусловленность поведения. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	Разрешение ситуаций
16	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Плакать или смеяться?	Разрешение ситуаций
17	Профилактика подавления эмоций. Выразить или не выразить?	Разрешение ситуаций
18	Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями. Как рисунок мне поможет?	Рисунок эмоций
19	Лепим настроение.	Поделка



20	Основы управления поведением. Повелитель эмоций.	Разрешение ситуаций
21	Сходство и различия в группе. Мой класс: такие разные и такие похожие.	Классное Соглашение
22	Толерантность и принятие многообразия. Для всех есть место под солнцем.	Разрешение ситуаций
23	Ложь, её влияние на межличностные отношения. Правда и ложь.	Разрешение ситуаций
24	Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения. Обман или заблуждение?	Разрешение ситуаций
25	Развитие способности к децентрации. Как посмотреть на мир глазами другого?	Разрешение ситуаций
26	Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы. Как понять другого? Полезные вопросы.	Составление вопросника
27	Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. Всегда ли ссора неизбежна?	Разрешение ситуаций
28	Понимание недоразумений и бестактности. Когда не хотел обижать.	Разрешение ситуаций
29	Основы противостояния буллингу в классе. Как поддержать другого, если его обижают?	Буллинг
30	Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. Если человеку нужна поддержка.	Разрешение ситуаций
31	Навыки ненасильственного общения. Как выразить своё мнение.	Разрешение ситуаций
32	Основы ненасильственного общения. Язык Жирафа.	Разрешение ситуаций
33	Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Мы — команда.	Классное Соглашение
34	Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето. Что было и что будет.	План на лето

## 2 год обучения

№	Тема занятия	Форма контроля
1	И снова вместе!	Совместное детско-родительское мероприятие

2	Эмоции, эмоции, эмоции...	Разрешение ситуаций
3	Составляем Соглашение класса.	Разрешение ситуаций
4	Моя путеводная звезда.	Формулирование личной цели на новый учебный год
5	Дом, в котором мы живём.	Эмоциональная оценка пространства класса
6	Моя суперсила.	Репортаж о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе
7	Когда что-то пошло не так...	Разрешение ситуаций
8	Нужно ли стараться.	Разрешение ситуаций
9	Новый год — новые цели.	Классное Соглашение
10	Не торопись с выводами.	Разрешение ситуаций
11	Искусство замечать хорошее	Практика благодарности
12	Какой он — правильный выбор?	Разрешение ситуаций
13	Это угроза?	Разрешение ситуаций
14	Мы справимся!	Буллинг
15	Что значит помогать.	Разрешение ситуаций
16	Тайны музейных экспонатов.	Разрешение ситуаций
17	Соглашение. Подводим итоги.	Разрешение ситуаций
18	Обновление классного Соглашения.	Классное Соглашение
19	Украденные имена.	Буллинг.
20	Что такое эмоциональный интеллект?	Разрешение ситуаций
21	Моя реакция — мой выбор.	Разрешение ситуаций

22	Не факт! (Навыки ННО).	Практика общения
23	Ты мне друг, но ты не прав	Разрешение ситуаций
24	Разговор с самим собой.	Самопринятие и самоподдержка
25	Прогулка благодарности.	Практика благодарности
26	Впереди 4 класс.	Разрешение ситуаций
27	Да, мы такие.	Определение своих сильных сторон
28	Дорогу осилит идущий.	Разрешение ситуаций
29	Стыд, вина, обида.	Разрешение ситуаций
30	Быть или не быть добрым?	Разрешение ситуаций
31	Ничего себе шуточки!	Разрешение ситуаций
32	Сила природы.	Практика саморегуляции
33	Галерея цитат.	Разрешение ситуаций
34	Готовимся к переходу.	Классное Соглашение

## Методические материалы

### Включают в себя:

- **особенности организации образовательного процесса:** очно
- **методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, парная, фронтальная и групповая;
- **формы организации учебного занятия:** (беседа, демонстрация презентации, ролевая игра, практикум диспут, защита проектов, игра, конкурс, конференция, «мозговой штурм», экскурсия в библиотеку, диалог, консультация)
- **педагогические технологии:** технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления задач, здоровьесберегающая технология.

## Список литературы

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Основная книга для педагога, в которой представлена программа работы со школьниками, подробно описаны сценарии занятий, особенности работы с детьми и их родителями. Сценарий каждого занятия представляет собой логически и динамически выстроенную последовательность заданий, направленных на достижение планируемых результатов. В начале каждого занятия указаны цель и планируемые результаты, перечень необходимого оборудования и план занятия с указанием задач и продолжительности каждой активности. Далее следует подробное описание хода занятия. В сценариях занятий встречаются следующие рубрики и условные обозначения: Самодиагностика эмоционального состояния — традиционная активность, с которой начинается каждое занятие. Проводится с использованием специального инструмента «Квадрат настроения». Практика «Внимательное дыхание». Начиная с третьего раздела (занятие 21) проводится регулярно вместе с самодиагностикой эмоционального состояния. Самодиагностику необходимо проводить до и после практики «Внимательное дыхание», чтобы дети могли отслеживать изменение своего состояния. Индивидуальная работа детей в тетрадах. Подробные инструкции для педагога к заданиям в тетради даны в сценариях занятий. Педагог читает детям текст, на основе которого в дальнейшем организуется обсуждение или другая форма работы. В пособии этот текст может быть приведён полностью или даны указания, где его можно прочитать. Задания, способствующие обогащению репертуара совместной деятельности ребёнка с родителями. Задания не являются обязательными для выполнения, однако вопросы в начале каждого урока о том, как ребята его выполняли, что интересного узнали, будут их мотивировать. Задания, предполагающие взаимодействие детей в парах. Задания, предполагающие совместное выполнение, обсуждение, взаимодействие в малых группах. Способ деления на группы и количество детей в них педагог определяет сам. В классе удобнее работать в группах по четыре человека, когда одна пара детей поворачивается к своим соседям, сидящим сзади. Но это не должен быть единственный вариант. Задача деления на группы не только в качественном выполнении задания, но и в возможности получить опыт сотрудничества со всеми одноклассниками. Это позволит детям не только ближе и лучше узнать друг друга, но и попробовать себя в разных ролях в групповой коммуникации. И в этом смысле задача педагога — выбрать такой способ объединения ребят, чтобы опыт участников расширялся. Активности, связанные с разными формами игровой деятельности: ролевые, симуляционные игры и упражнения, двигательные практики, эмоциональная гимнастика и др. Задания, при проведении которых используются карточки игрового комплекта «Палитра эмоций». Задания, направленные на знакомство или отработку практических упражнений на саморегуляцию или коммуникативных техник, которые дети и родители могут использовать в повседневной жизни. Краткое описание этих

упражнений также содержится в рабочей тетради. Работа с раздаточным материалом из приложения. Традиционная форма завершения занятия, за исключением тех случаев, когда последнее задание логически завершает тему и включает в себя обобщающие и рефлексивные вопросы. Ответы на предложенный вопрос ребята могут или озвучить или записать на листочках и собрать в специальной коробке или приклеить на доску. Для педагога это может быть полезным источником обратной связи. Дополнительные задания, которые педагог может использовать по своему усмотрению на занятии, если есть потребность в расширении темы, и временные ресурсы позволяют выйти за рамки одного академического часа. Они встроены в ход занятий согласно логике развития темы с указанием необходимого для его проведения времени. Рубрика Вопросы для обсуждения. Каждое задание включает в себя вопросы, которые решают очень важную задачу — развитие навыков анализа и рефлексии, поэтому их игнорирование может значительно снизить эффективность упражнения. Но они одновременно не являются чем-то неизменным. Важно, чтобы они не были оторванными от ситуации, настроения в классе и опыта самих ребят. Было бы неправильным проводить работу с вопросами как контрольный опрос, тем более что на многие из предложенных вопросов нет правильного ответа. Необходимо вовлекать детей в активное обсуждение, чтобы росла их заинтересованность. Рубрика Важные заметки содержит комментарии к заданиям и указаны разные варианты их выполнения.

#### **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ «ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ»**

Тетрадь предназначена для индивидуальной работы ребёнка на занятиях и выполнения заданий дома вместе со взрослыми. Задания в тетради отмечены следующими условными обозначениями: Задания, в которых предлагается сделать рисунок, закончить или дополнить изображение. Задания с выбором одного или нескольких элементов из предложенных по указанному критерию. Задания, в которых надо вставить пропущенные слова, закончить предложения, ответить на вопросы. Если ребёнок ещё не может выполнить это задание самостоятельно, записи под его диктовку могут делать взрослые. Задания, способствующие разнообразной совместной деятельности ребёнка с родителями. Взрослый читает задание и участвует в его выполнении. В рубрике «Полезные практики» в сокращённой форме приведены коммуникативные техники или упражнения для саморегуляции, с которыми дети познакомились на занятиях и могут использовать их дома вместе с родителями. Рубрика «Словарь эмоций» решает задачу расширения лексического запаса, отражающего различные эмоциональные состояния и связанные с ними сферы жизни, такие, например, как дружба. Это содержание вполне может быть использовано на уроках русского языка и литературы.

#### **ИГРОВОЙ КОМПЛЕКТ «ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ».**

Комплект состоит из набора карточек для индивидуальной и групповой работы в ходе занятий, но может быть использован также для организации другого содержательного детского досуга. Комплект включает в себя карточки четырёх видов. 1. Карточки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции (64 шт.). Представлено семь базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление,

интерес, отвращение) и нейтральное выражение лица. Каждая эмоция показана на фотографиях людей разного пола и возраста (ребёнок, подросток, взрослый, пожилой человек). 2. Карточки со стилизованным изображением эмоций (8 шт.). 3. Карточки с сюжетными иллюстрациями (40 шт.). 4. Карточки, на которых изображена последовательность событий: 15 серий карточек (5 серий по 3 карточки и 10 серий по 4 карточки), каждая серия объединена общим сюжетом. К игровому комплекту прилагается брошюра-инструкция с описанием различных вариантов работы с карточками. В сценариях даны комментарии и рекомендации по использованию игрового комплекта на занятиях.