|  |
| --- |
| **Министерство образования Омской области****Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования** **«Центр духовно-нравственного воспитания «Исток»** |
| Рекомендована к реализациинаучно-методическим советомБУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток» Протокол № \_\_\_от \_\_\_\_\_2024 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Е. АндриановаПриказ № \_\_от \_\_\_\_\_\_\_ 2024г.  |
|  |  |
| **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа****социально-гуманитарной направленности****«АЗБУКА ЭМОЦИЙ»** |
|  |
|  |
|  | Возраст обучающихся: | 7-9 лет |  |
|  |  |  |  |
|  | Срок реализации: | 1 год |  |
|  | Трудоемкость в год |  144 ч |  |
|  | Уровень |  стартовый |  |
|

|  |
| --- |
| Составитель:Грузд Анна Игоревна,педагог дополнительного образования |
|   |

 |
|  |  |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука эмоций» (далее программа) социально-гуманитарной направленности стартового уровня дополнительного образования предназначена для детей 7-9 лет. Программа направлена на развитие внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта младших школьников способствует развитию интереса ребёнка к самопознанию, способствует формированию умения распознавать описывать и понимать свои эмоции и чувства других людей; стимулирует освоение способов эмоционального самоконтроля и саморегуляции; способствует развитию осознанности в общении, эмпатии; способствует формированию нравственных основ поведения.

Объединить и переработать

Чем же так важен эмоциональный интеллект? По данным исследований, эмоциональный интеллект позволяет успешно взаимодействовать с другими людьми, управлять собой; обеспечивает более эффективную познавательную деятельность; повышает мотивацию обучения. Кроме того, развитие эмоционального интеллекта позволяет человеку по мере его взросления преодолевать неэффективные модели поведения, усвоенные в детстве. Современные исследования доказывают взаимосвязь эмоционального интеллекта с уровнем успешности личности в социальных и личных отношениях, человек с высокими показателями эмоционального интеллекта обладает большими организаторскими и лидерскими способностями, что доказывает большую значимость эмоционального интеллекта по сравнению с когнитивным.

Современная ситуация развития ребенка отличается в каждом возрасте своими особенностями, но общим признаком является установление и удержание определенных социальных отношений в совместной деятельности и общении (с взрослыми, сверстниками, более старшими или младшими детьми в разных сочетаниях и соотношениях). Успешность установления и развития ребенком социальных контактов в этой ситуации в значительной степени обусловлена пониманием им эмоционального контекста происходящего. Для этого ему приходится решать разнообразные задачи: распознавать сложный мир эмоций (своих и окружающих его детей и взрослых), понимать их проявления, применять способы их выражения, составляющие основу эмоционального интеллекта. Программа «Азбука эмоций» поможет младшим школьникам в решении этих важных, но трудных задач.

К основным факторам формирования эмоционального интеллекта относятся биологические и социальные (ситуации взаимодействия в семье, школе, группе сверстников). И те и другие тесно связаны с общекультурным контекстом: в современном мире ускорение темпа и ритма жизни, увеличение объема информации, необходимой к усвоению, повсеместное использование гаджетов, замена личного общения на виртуальное, повышение уровня стресса и наличие лишь небольшого количества способов сублимации этого стресса, затрудняют освоение навыков общения и взаимодействия. Поэтому актуальной задачей педагогов и психологов становится создание благоприятных условий для формирования эмоционального интеллекта.

В понимании автора-составителя программы, Эмоциональный интеллект - способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями, интерес к внутреннему миру других людей, общая направленность личности на другого человека. Эмоциональный интеллект имеет две составляющие: внутриличностный компонент (способность понимать собственные эмоции, управлять ими, выражать эмоции в общении; осознавать взаимосвязь собственных эмоций с эмоциями других); межличностный компонент (способность понимать эмоции и состояния других людей, управлять ими).

В современном образовании накоплен достаточный опыт по построению психолого-педагогической системы формирования эмоционального интеллекта. Программа «АЗБУКА ЭМОЦИЙ» составлена на основе программ развития эмоционального интеллекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, доказавших свою эффективность, адаптирована к младшему школьному возрасту и дополнена техниками развития осознанности и духовно-нравственных основ личности.

Младший школьный возраст является сензитивным периодом формирования эмоционального интеллекта. На данном этапе развития ребенок только начинает осваивать социально приемлемые формы выражения чувств, он учится сдерживать эмоциональные порывы, выражения страха или неудовольствия. Это связано с тем, что кора больших полушарий головного мозга еще недостаточно регулирует деятельность подкорковых структур, с работой которых связаны простейшие чувства и их проявления. Происходит процесс установления эмоции и слова, которое её обозначает. Также формируется эмоциональное предвосхищение, то есть предвидение будущего результата деятельности вызывает положительные реакции. Участие в жизни класса, школы, в общественной деятельности формирует у младшего школьника чувство коллективизма, ответственности, солидарности и долга. На данной основе развиваются высшие чувства: нравственность, эстетические чувства, а также устанавливаются ценностные ориентации и моральные нормы. В этом возрасте происходит усвоение языка эмоций при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса окружающих и расширение словаря эмоций. Поэтому именно в данном возрасте важны благоприятные условия для успешного формирования основ эмоционального интеллекта.

Программа содержит в себе духовно-нравственный компонент, который выражается условиях для усвоения и реализации базовых жизненных принципов, основанных на толерантности, сострадании и мудрости обучающегося. В ситуационных заданиях и ролевых играх программы используется содержание, где в отношениях детей присутствует или отсутствует сострадание, уважение, честность, благодарность, терпение, прощение, ответственность, доверие, чуткость к чувствам других людей, последствия неадекватного поведения.

Особенностью организации образовательного процесса по программе можно считать создание среды коллективной деятельности (которая создает наиболее разнообразные ситуации для развития эмоционального интеллекта. Соответственно специально организованная совместная творческая, игровая, коммуникативная деятельность детей является важнейшим фактором формирования и коррекции эмоционального интеллекта младших школьников).На занятиях обучающиеся играют в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,участвуют в тренингах\_\_\_\_\_\_, активно используются цифровые ресурсы для оптимизации образовательного процесса (медиаэкран, компьютер для электронных заданий…было бы круто!), парнерские ресурсы – театр, музей, \_\_\_\_\_\_\_\_\_для формирования событийной среды…….

Формами занятий в программе будут сюжетно-ролевая игра, театрализованная игра, дискуссия, проектная мастерская, медиапрактикум, КТД. Каждое занятие содержит в себе подготовительный мотивационный этап, в основной части – творческое задание на вариативность решений, и в завершении – рефлексивное задание, анализ достижений и определение ближних перспектив.

Форма обучения по программе — очная

Трудоемкость программы: срок реализации программы: год, 144 часа (4 часа в неделю), группа — 15 обучающихся.

Режим занятий: занятия проходят на базе учреждения дополнительного образования 2 раза в неделю по 2 занятия с перерывом в 10 минут.

Длительность занятия — 45 минут.

В программу зачисляются все желающие, приветствуется формирование групп из школьных классов в параллели, где обучающиеся относительно знакомы, все еще испытывают трудности в школьной адаптации, нуждаются в построении комфортных отношений в ежедневном школьном общении.

**Цель программы** содействие развитию эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста в играх, тренингах и событийной деятельности

**Задачи:**

-формировать у обучающихся умения выражать и распознавать эмоции, регулировать эмоции и поведение у себя и других людей на основе представлений о многообразии эмоций, о нравственных нормах и этических правилах поведения в обществе; понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций;

-формировать опыт рефлексии и бесконфликтной коммуникации в групповых тренингах;

-включать обучающихся в игровую и событийную среду для познавательной практики и конкурсной практики;

-развивать функциональную грамотность и опыт коллективной деятельности обучающихся в проблемно-поисковых заданиях и образовательных квестах

**Планируемые результаты:**

*Профильные:*

* умения выражать и распознавать эмоции, регулировать эмоции и поведение у себя и других людей на основе представлений о многообразии эмоций, о нравственных нормах и этических правилах поведения в обществе; понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций
* успешный опыт участия в конкурсной деятельности, опыт решения заданий на функциональную грамотность.

*Метапредметные:*

* умения получать в игровой познавательной деятельности информацию для выполнения учебных заданий;
* умения бесконфликтного общения со сверстниками на занятии и в образовательных событиях,
* умение быть самостоятельным при выполнении задания по инструкции, участвовать в само- и взаимооценке результатов выполнения заданий.

*Личностные:*

* культура поведения и демонстрация нравственных отношений со сверстниками на занятиях и в образовательных событиях.

1. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематическое планирование.тема не больше 8 ч!!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Перечень тем учебных занятий | Количество часов на освоение тем учебных занятий |
|  | Раздел 1. Знакомство с миром эмоций | 32 |
|  | l.1. Изучаем себя | 8 |
|  | 1.2.Вводное занятие: знакомство с командой. Выработка правил поведения  | 2 |
|  | 1.3. Знакомство с квадратом настроения, понятиями эмоция, жесты, мимика, позы | 2 |
|  | 1.4. Изучение эмоции «Радости»: характерные особенности и способы контроля | 2 |
|  | 1.6. Изучение эмоции «Грусти»: характерные особенности и способы контроля | 2 |
|  | 1.7.Изучение эмоции « Страха»: особенности и способы контроля | 4 |
|  | 1.8. Изучение эмоции «Гнева»: особенности и способы контроля | 4 |
|  | 1.9. Изучение эмоций «Интереса и скуки»: характерные особенности способы контроля | 2 |
|  | 1.10. Изучение эмоций Удивление и отвращение: характерные особенности и способы контроля | 2 |
|  | 1.11.  | Итоговое занятие: «Маскарад» эмоций | 2 |
|  | 1.12. | Экскурсионно-выставочная деятельность  | 4 |
|  | Раздел 2. Мир чувств (знакомство с характеристикой основных чувств, способами их проявления у себя и у других в разных ситуациях) | 24 |
|  | 2.1.Вводное занятие в тему чувств. Сравнение эмоций и чувств. Составление формулы любви (+симпатии и эмпатии)  | 2 |
|  | 2.2. изучение чувства зависти и ревности. | 2 |
|  | 2.3. изучение чувства вины и стыда. | 2 |
|  | 2.4. изучение чувства обиды | 2 |
|  | 2.5. изучение чувства тревоги и волнения (какое, когда возникает, чем полезно/вредно, как контролировать) | 2 |
|  | 2.6. изучение чувства неприязни, презрения | 2 |
|  | 2.7. Знакомство со способами обращения за помощью: «когда трудно одному со своими эмоциями и чувствами» | 2 |
|  | 2.8. обобщающее занятие, подготовка к мини-спектаклю | 4 |
|  | 2.9. Мини-спектакль (для родителей ) «Город эмоций и его заповеди» | 4 |
|  | **Раздел 3. Формула счастья - нравственные основы поведения** | **64** |
|  | 3.1. «Как мы думаем?» Изучаем источники наших чувств | 16 |
|  | 3.2. «Гордыня или **Смирение (кротость)**?»  | 4 |
|  | 3.3. **Терпение** или гнев? | 4 |
|  | 3.4. Алчность или **удовлетворенность**? | 4 |
|  | 3.5. Зависть или **сорадование**? | 4 |
|  | 4 Как мы действуем, общаясь с другими?  | 16 |
|  | 4. 1. Секреты **доброты** | 4 |
|  | 4.2. Чудеса и трудности **честности** | 4 |
|  | 4.3. Для кого опасна **щедрость?** | 4 |
|  | 4.4. Магия **правильных слов**  | 4 |
|  | 5.Как мы относимся к себе и другим? (отношения в основе эмоций и поведения) | 16 |
|  | 5.1. в чем радость **Уважения**? | 4 |
|  | 5.2. почему важно уметь **прощать**? | 4 |
|  | 5.3. какие чудеса творит **благодарность**? | 4 |
|  | 5.4. для чего развивать **ответственность**? | 4 |
|  | 6.Я-одни из всех и не такой как все. Мой портрет | 16 |
|  | 6.1. Мои принципы | 4 |
|  |  6.2. Мои стремления | 4 |
|  | 6.3. Моя польза для других | 4 |
|  | 6.4. Моя отвага на жизненном пути | 4 |
| 7. | **Культурно-образовательные события** | **26** |
| 7.1. | Работа с личными портфолио (в т.ч. творческой папкой)  | 10 |
| 7.2. | Участие в групповом общеучрежденческом проекте Духовно-нравственной направленности. | 10  |
| 7.3. | культурно-образовательное событие в театре и музее  | 4 |
| 7.4. | Итоговое занятие  | 2 |
|  | итого | 144 |

**2.2. Содержание**

**Раздел 1. Знакомство с миром эмоций**

**l.1. Изучаем себя (8 ч)**

*Форма занятия*: практикум

*Понятия* : Эмоции, чувства, поведение, безопасное занятие, позитивное общение

*Виды деятельности об-ся:* участие в коммуникативных играх \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Участие в познавательных играх \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Просмотр мультфильмов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ об эмоциях, отношениях и пр. Обсуждение по вопросам\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Участие в тренинге\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Выполнение диагностических заданий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Выполнение задания на зарисовку своих эмоций и составление выставки со «сменным экскурсоводом по настроению»

*Формы контроля:* задание на рефлексию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, опрос на освоение понятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

.

Методики проведения заданий не писать!Но…направленность игр, заданий, тренингов и тестов тезисно представить

1.2. Азбука эмоций: знакомство с командой, выработка правил поведения в команде. (2 ч )

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Звездное дыхание». Установление позитивного контакта между обучающимися в игре «Привет». Знакомство с дидактическими единицами «эмоция, настроение» через групповое обсуждение, освоение формы самопрезентации в творческом задании (создание личных бейджей), формирование способности к усвоению групповых норм через совместную разработку свода правил команды в групповой дискуссии. Создание условий для развития навыков группового взаимодействия в творческом задании «Название команды». Формирование навыка осознанности через рефлексию эмоций по поводу прошедшего занятия.

1.3. Знакомство с квадратом настроения, с понятием эмоции (2 часа)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Вдыхаем запах цветка». Формирование представления о разнообразии мира эмоций через групповое обсуждение презентации с различными эмоциями людей в разных ситуациях, знакомство с квадратом настроения. Групповая психодиагностика с помощью методики «Страна чувств». Формирование навыка выражения и распознания эмоций в игре «море волнуется раз..». Изучение дидактических единиц мимика, жесты, позы в групповом обсуждении. Формирование навыка распознания эмоций, взаимодействия в группе сверстников через выполнение творческого задания «Составление атласа «Мимические проявления эмоций» в мини-группах.

Формирование навыков осознанности через рефлексию эмоций по поводу прошедшего занятия. Ответы на вопросы: что такое эмоции? по каким признакам можно определить эмоцию человека?

1.4. Изучение эмоции «Радости»: характерные особенности и способы контроля (2 ч)

Формирование навыка осознанности, эмоциональной саморегуляции через упражнение «Звездное дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние через упражнение «Квадрат настроения». Формирование навыка распознания дидактической единицы эмоции радости в игре «Покажи как радуется...». Развитие осознанности в отношении ситуаций проявления радости, навыков слушания в рефлексивном круге «Мои радости». Развитие осознанности, способности понимать свои эмоции в выполнении творческого задания «Что меня радует?» (выполняется индивидуально, результаты фиксируются в квадрате настроения). Развитие эмпатии, формирование навыков эмоциональной саморегуляции в игре «Калоши оптимиста». Формирование представления об опасности высокой степени интенсивности эмоции радости с помощью группового обсуждения отрывка из книги... Развитие навыков эмоциональной саморегуляции в тренинге релаксации «Радуга счастья». Ответы на вопросы: что меня радует? как я могу создать свою радость? Как сделать мою радость безопасной?

1.6. Изучение эмоции «Грусти»: характерные особенности и способы контроля.(2 ч)

Формирование навыка осознанности, эмоциональной саморегуляции через упражнение «дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние через упражнение «Квадрат настроения». Развитие телесной осознанности, навыков выражения эмоций в разминке «физкультура в квадрате». Формирование навыков распознания и выражения дидактической единицы эмоции грусти в групповом обсуждении на тему «когда мне грустно?что я делаю, когда грущу?». Развитие эмпатии, принятия и уважения эмоций другого в творческом упражнении «Чем тебе помочь, когда тебе грустно?» (проводится в парах, затем результаты обсуждаются в группе и фиксируются в виде изготовленных обучающимися стикеров для квадрата настроения). Формирование навыков эмоциональной саморегуляции в упражнении «веревка». Рефлексия итогов занятия, ответы на вопросы:что я чувствую после занятия? какая бывает грусть? Как продлить или унять грусть?Как помочь другому в грусти? Развитие осознанности,

1.7.Изучение эмоции « Страха»: особенности и способы контроля (4ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины через упражнение «Квадрат настроения.Эмоциональный билет». Развитие умений телесно выражать и распознавать эмоции в игре «Угадай эмоцию» (работа в двух подгруппах) . Формирование навыков распознания и выражения дидактической единицы эмоции страха в групповом обсуждении вопросов: Как я боюсь? как выглядит человек, который боится? когда бывает страшно? Чем страх полезен?Чем страх Опасен? Развитие осознанности в отношении собственных страхов через выполнение творческого задания рисунок «ЧТО МЕНЯ НАПУГАЛО?». Развитие осознанности в отношении форм невербального проявления и причин возникновения страхов при просмотре и обсуждении мультфильма «Тать»(или чтении сказки), а также в групповом мозговом штурме «Страшно, когда...». Формирование навыков эмпатического слушания, уважения чужих эмоций при выполнении домашнего задания: чего боятся мои близкие? Формирование представления о способах поведения в опасных ситуациях в игре «Что делать, если..». Развитие навыков общения со сверстниками, обобщения информации при выполнении творческого задания по формулированию и изображению правил поведения, когда страшно (опасно). Развитие навыка эмоциональной саморегуляции в упражнении «Дерево- Победитель страхов». Освоение методов управления страхом в творческом упражнении «Пещера страхов». Развитие навыков рефлексии при подведении итого занятия. Подготовка домашнего задания по изготовлению «ключа» от пещеры страхов.

1.8. Изучение эмоции «Гнева»: особенности и способы контроля (4ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции музыкальное упражнение «Я вдыхаю-выдыхаю». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения. Что чувствует сосед?». Развитие умений телесно выражать и распознавать эмоции в игре «Угадай эмоцию моего соседа» (работа в группе). Формирование навыков распознания и выражения дидактической единицы эмоции гнева в групповом обсуждении вопросов: Как я чувствую гнев? Какими словами назвать мою злость?В каких ситуация я гневаюсь? Что защищает мой гнев? Формирование навыка выражения и распознавания эмоции гнева по невербальным признакам в упражнении «Вулкан». Формирование навыка вербализации эмоций, эмпатического слушания в упражнении «Я злюсь, когда...» (проводится в парах, результаты оформляются рисунками/названиями ситуаций и фиксируются на квадрате настроения). Освоение арт-терапевтической техники эмоциональной саморегуляции «лепка из соленого теста (индивидуальная и групповая творческая деятельность).Формирование представления о деструктивных и созидательных эмоциях через обсуждения просмотренного мультфильма «Сказка про одеяло». Формирование представления о способах эмоциональной саморегуляции, развитие эмпатии, формирование представления о значимости взаимной эмоциональной поддержки в упражнении «Помоги другу успокоиться». Освоение техники снятия эмоционального напряжения в игре «Насос»

1.9. Изучение эмоций «Интереса и скуки»: характерные особенности способы контроля (2ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции музыкальное упражнение «дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование представления о дидактической единице - эмоции интереса в групповом обсуждении вопросов: Как я чувствую интерес? Как выглядит заинтересованный человек?как «звучит» интерес? Почему нам интересно разное? Формирование навыков распознавания и выражения эмоции интереса по вербальным и невербальным признакам в игре «черный ящик». Развитие осознанности в отношении причин появления эмоции интереса в творческом задании «Мои интересы». Формирование представления о многообразии интересов в упражнении «Найди единомышленника». Формирование представления об эмоции скуки в групповом обсуждении вопросов: когда бывает скучно? Как выглядит скучающий человек? Как «звучит» скука? Формирование навыков распознания и выражения скуки, навыков общения со сверстниками в игре: «Угадай, кто скучает?». Формирование представления о способах управления скукой в упражнении «список НЕскучных дел», фиксация на квадрате настроения.

1.10. Изучение эмоций Удивление и отвращение: характерные особенности и способы контроля. (2 ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции музыкальное упражнение «дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». формирование представления об эмоции удивления в групповом обсуждении вопросов: Как выглядит удивление? Как я словами выражаю удивление? Что и почему меня удивляет? Развитие навыка распознания и выражения эмоции удивления в групповом творческом задании «Этот удивительный мир». (в подгруппах дети оформляют карточку о каком-то удивительном факте, затем составляется карта из таких карточек). Формирование представления об эмоции отвращения в игре «скажи Фи». Развитие навыков распознания и выражения эмоции отвращения в групповом обсуждении вопросов: Как выгладит отвращение? Как выразить его словами? Почему что-то вызывает отвращение? Когда отвращение помогает, а когда мешает? Развитие осознанности в отношении эмоции отвращения, знакомство со способами справиться с чрезмерным отвращением в игре «Форт боярд». Создание доброжелательной атмосферы на занятии, освоение игровой формы снятия эмоционального напряжения в игре «испорченный телефон». Домашнее задание к «Маскараду».

1.11. Итоговое занятие: «Маскарад» эмоций. (2 ч).

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции музыкальное упражнение «дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». формирование навыка понимания и выражения своих эмоций в игре «Мяукните те, кто...».

Формирование навыков эмоционального самоконтроля, навыков выражения и распознания эмоций, закрепление знаний об эмоциях и их причинах, навыков преодоления страхов публичных выступлений в игре-инсценеровке «маскарад эмоций».

1.12. Экскурсионно-выставочная деятельность (4ч)

Раздел 2. Мир чувств (знакомство с характеристикой основных чувств, способами их проявления у себя и у других в разных ситуациях, способами управления ими) (24ч)

2.1.Вводное занятие в тему чувств. Сравнение эмоций и чувств. Составление формулы любви (+симпатии и эмпатии) (2ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции музыкальное упражнение «дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование представления о понятиях эмоций и чувств, о разнообразии чувств в групповой дискуссии после просмотра видеослайдов. Актуализация ранее изученного материала, развитие навыка порождения эмоции радости в упражнении «Покажи, как радуется..». Знакомство с чувством симпатии, с невербальными признаками проявления симпатии в выполнении задания «дорисуй картинки». Знакомство со словесными формами выражении чувства симпатии, формирования навыков выражения чувств в упражнении «Мне нравится, как ты (когда ты)....». Формирование представления о причинах возникновения симпатии, о эмпатии в групповом обсуждении сказки. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции в релаксационном упражнении «В мире любви».

2.2. изучение чувства зависти и ревности. (2ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции упражнение «дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование представления о чувстве зависти, его внешних проявлениях и самоощущении в игре «А вот Я...». Повышение уровня осознанности, формирование навыка распознания, выражения и совладания с чувством зависти в групповом обсуждении вопросов: Где во мне живет зависть? Помогает ли мне зависть? Как быть, когда зависть мешает? Формирование навыка управления с чувством зависти в творческом задании «План к мечте». Знакомство с чувством ревности при просмотре отрывка из фильма. Формирование представления о способах проявления и выражения чувства ревности в групповом обсуждении вопросов: Как ощущается ревность? Как выразить ревность словами? Почему возникает чувство ревности? Чем опасна ревность? Формирования навыка управления чувством ревности при выполнении творческого задания: «Помоги ревнивцу». Рефлексия итогов занятия, развитие способности к принятию себя в упражнении «Сад моей души».

2.3. Изучение чувства вины и стыда.(2ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «дыхание через трубочку». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование представления о чувстве вины и стыда, их невербальном и вербальном проявлении в групповом обсуждении сказки «По котенка и рыбку» и ответов на вопросы: Что мы чувствуем, когда сделаем другому больно нечаянно? Как я ощущаю чувство вины? Как выглядит человек, которому стыдно? Как я говорю, когда виноват? Развитие навыков распознания чувства обиды и стыда через анализ картинок с ситуациями. Развитие навыков эмпатического слушания, развитие осознанности в отношении причин возникновения чувства вины и стыда в парном упражнении «Мне стыдно, что...». Развитие способности осознавать причины появления чувства стыда в игре «Как тебе не стыдно!?». снятие эмоционального напряжения в игре «Стулья». Рефлексия итогов занятия, развитие способности к принятию себя в упражнении «Сад моей души».

2.4. Изучение чувства обиды. (2ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование представления о чувстве обиды, его невербальном проявлении «Угадайка». Формирование представления о вербальных проявлениях чувства обиды, о причинах ее возникновения в групповом обсуждении отрывка из рассказа .... Развитие осознанности в отношении чувства обиды, снятие эмоционального напряжения при выполнении арт-терапевтического задания «Скульптура чувства» (лепка из соленого теста или пластелина. Формирование навыков эмоциональной саморегуляции в упражнении «Гора с плеч». Формирование представления о путях управления чувством обиды в групповом обсуждении сказки «Про костер одной девочки» и вопросов: Чем мешает обида? Чем опасно держать в себе обиду? Как избавиться от чувства обиды? Формирование навыка эмоциональной саморегуляции при выполнении индивидуального (домашнего) задания «Письмо обидчику». Освоение техники снятия эмоционального напряжения в игре «Насос».

2.5. изучение чувства тревоги и волнения (какое, когда возникает, чем полезно/вредно, как контролировать)(2 ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование представления о чувстве тревоги, развитие навыков ее распознания и выражения в упражнении «А вдруг будет...», в групповом обсуждении отрывка из рассказа Драгунского «Где это видано, где это слыхано». Развитие навыков распознания, вербального и невербального выражения чувства тревоги в упражнении «угадай эмоцию по картинке». Развитие осознанности в отношении причин появления чувства тревоги и волнения в игре «Меняются местами те, кого не волнует..». Развитие осознанности в отношении невербальных проявлений тревоги и спокойствия, формирование навыков эмоциональной саморегуляции в упражнении «Двигаюсь как музыка» (смена отрывков тревожной и спокойной классической музыки). Формирование представления о способах контроля чувства тревоги в групповом обсуждении вопросов: Чем мешает тревога? Как уменьшить волнение?

2.6. изучение чувства неприязни, презрения, отвращения. Приятные и неприятные эмоции и их польза (2ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «задуем свечи». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Развитие навыков выражения и распознания эмоций и чувств, актуализация усвоенных знаний об эмоциях в упражнении «Зеркало». Формирование представления о чувстве неприязни и презрения, формах их проявления в речи и мимике, жестах , позах и взглядах в групповом обсуждении вопросов: Кто вызывает во мне чувство неприязни? Как смотрит презирающий человек? Приятно или нет испытывать презрение и отвращение? Формирование представления о приятных и неприятных эмоциях и чувствах и важности управления ими в групповом обсуждении сказки «Про Катю-кенгуру». Формирование представления о пользе неприятных эмоций в упражнении «Как в аптеке». Развитие способности принимать свой эмоциональный опыт в упражнении «Превращение эмоций» (работа с рисуночным заданием). Формирование навыков эмоциональной саморегуляции в упражнении «Снежки».

2.7. Знакомство со способами обращения за помощью: «когда трудно одному со своими эмоциями и чувствами» (2ч).

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «задуем свечи». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование представления о негативных последствиях подавления эмоций через групповое обсуждение сказки «Город эмоций и бургомистр». Освоение техники эмоциональной саморегуляции «Светофор» в ситуациях словесного выражения эмоций. Знакомство с основными шагами к обращению за помощью в сложном эмоциональном состоянии в групповом обсуждении. Освоение техники обращения за помощью в упражнении «Письмо о чувствах». Формирование представления о конструктивных способах проявления эмоций в оформлении «заповедей города эмоций».

2.8. культурно-образовательное мероприятие в контексте темы раздела (театр/выставка) 2ч

2.9. обобщающее занятие, подготовка к мини-спектаклю (4ч)

Актуализация усвоенных техник эмоциональной саморегуляции в упражнении: «мой помощник-дыхание». Актуализация знаний об эмоциях, чувствах, развитие навыка самодиагностики эмоционального состояния в упражнении «Мой квадрат настроения недели». Актуализация представлений о невербальных проявлениях эмоций в игре «Море волнуется..». Актуализация знаний о формах проявления, способах выражений эмоций и чувств, формирование представления о причинах возникновения эмоций и важности управления ими в инсценировке сказки «О городе эмоций и Бургомистре».

2.10. Мини-спектакль (для родителей ) «Город эмоций и его заповеди».( 4 ч) Репетиция спектакля и само представление.

Раздел 3. Формула счастья - нравственные основы поведения (64 ч )

3.1. Подраздел «Как мы думаем?» Изучаем установки как источники наших чувств. (16 ч)

3.1.1. «Гордыня или **Смирение (кротость)**?» (4ч)

Актуализация знаний пройденных разделов в игре-разминке «Я помню». Экспресс-самодиагностика настроения. Введение в новый раздел, знакомство с темами данного раздела. Формирование представления о том, как обманчива может быть уверенность в том, что видишь в презентации оптических иллюзий (на экране и в эксперименте). Формирование представления о кротости как нравственной основе поведения, ее свойствах, преимуществах в групповом обсуждении. Закрепление усвоенных представлений, формирование навыка сотрудничества в группе сверстников в творческом задании «Эмблема кротости-Крошка» Развитие осознанности в отношении установки учиться у других в арт-терапевтическом упражнении «Рисунок ножками». Формирование представления о гордыне как установке в поведении в групповом обсуждении отрывка из рассказа «О гордом мальчике, который не хотел учиться у других». Формирование представления о многообразии взглядов и мнений о себе в групповом упражнении «Кто я?» Развитие осознанности относительно чувств и эмоций при проявлении кротости в выполнении группового задания «Чему я могу научиться у тебя?». Развитие навыка рефлексии эмоций в итоговом обсуждении вопросов: у кого мы могли бы учиться чему-то? А у кого нечему научиться? Как вижу себя я и как видят меня другие? Всегда ли вещи такие, как выглядят? Домашнее задание: выбрать такую активность, которую раньше с гордостью считал незначительной, и научиться выполнять хорошо.

3.1.2. **Терпение** или гнев? (4ч)

Развитие навыка эмоциональной саморегуляции в упражнении «20 дыханий». Развитие осознанности в отношении собственной способности к терпению в групповом обсуждении упражнения «20 дыханий». Формирование представления о терпении как нравственной основе поведения, актуализация знаний об эмоции гнева, развитие осознанности в отношении установок в поведении в упражнении «Песочные часы» и групповом обсуждении вопросов: как я ощущаю терпение/нетерпение? Чем полезно мое терпение? Когда из-за нетерпения возникают трудности?Что вызывает во мне нетерпение(гнев)? Что делает меня сильнее - гнев или терпение? Развитие толерантности, осознанности в отношении многообразия людей в мире через обсуждение сказки «В джунглях» и творческое задание «Три сада». Формирование представления о важности сходств и различий между людьми в игре «Да,Нет, Может быть». Развитие навыка эмоциональной саморегуляции в упражнении «Что делать, когда нетерпится». Закрепление знаний о терпении в составлении гимна (девиза) терпению и рисунка -эмблемы «Терпение- Толик».

3.1.3. Алчность или **удовлетворенность**? (4ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование интереса к понятию удовлетворенности через эксперимент с 2 стаканами воды. Формирование осознанности в отношении своих привязанностей в игре «Мне будет грустно потерять...». Развитие осознанности в отношении природы сильных привязанностей в упражнении «Визуализация блюда мечты». Домашнее задание на развитие осознанности в отношении удовлетворенности едой: «Действительно ли я голоден?», групповое обсуждение результатов выполнения и вопроса: Встроен ли потрясающий вкус в любимую вкусняшку?. Развитие навыков осознанного действия в экспериментальном приеме в пищу кусочка фрукта, обсуждения вопроса: как усилить удовольствие от еды? Формирование представления о преимуществах довольства по сравнению с алчностью в групповом обсуждении сказки «Цветик-семицветик» и вопросов: Возможно ли получить все, что захочешь?Будешь ли ты счастлив, если это случится? Как можно преумножить свою радость? Закрепление полученных знаний в игре «Чувство меры». формирование навыков эмоциональной саморегуляции, осознанной удовлетворенности в творческом задании «Картина моего богатства». Закрепление усвоенных представлений, формирование навыка сотрудничества в группе сверстников в творческом задании «Эмблема удовлетворенности-Ули».

3.1.4. Зависть или **сорадование**?(4ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Осознанная ходьба». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения».Развитие осознанности в отношении собственных источников радости в игре «Меняются местами те..». Развитие навыка понимания собственных чувств и их источников в творческом задании «Мои источники радости и восхищения». Формирование интереса к понятию сорадование через продолжение группового обсуждения финала сказки «Цветик-семицветик». Формирование представления о преимуществах сорадования по сравнению с завистью в упражнении «Радостные новости» (« репортаж радости»+промежуточное домашнее задание). Развитие осознанности в отношении форм проявления и причин возникновения чувства зависти в упражнении «Спасу тебя от зависти» (разбор кейсов с ситуациями проявления зависти ). Рефлексивный круг с групповым обсуждением вопросов: Открыли ли вы для себя новые источники радости и восхищения?Чем похожи и чем отличаются два вида радости - за себя и за других? Удалось ли вам испытать радость вместе с другим? Закрепление усвоенных представлений, формирование навыка сотрудничества в группе сверстников в творческом задании «Эмблема сорадования - София».

4 . Как мы действуем, общаясь с другими? (16ч)

4.1. Секреты **доброты (**4ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Мотылек». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование интереса к понятию доброты через просмотр мультфильма «Билет без места», групповое обсуждение вопросов: Что такое доброта? Почему девушка так поступила?как еще может проявляться доброта по отношению к другим? Формирование представления о доброте, ее проявлениях через обсуждение стихотворения Л.Ерохиной «Пожалуйста, добрым будь!». Развитие эмпатии, умения проявлять доброту в речи в выполнении упражнения «Слова поддержки». Формирование навыка проявления доброты в выполнении домашнего задания «День добрых дел». Развитие осознанности в отношении собственных эмоций при проявлении доброты в обсуждении д/з. Формирование навыка эмоциональной саморегуляции, осознанного проявления нравственности в творческом задании «Баночка добрых дел». Формирование навыка проявления доброты в игре «Обнимашки». Формирование представления о силе проявления доброты через обсуждение стихотворения: «Ах как нам добрые слова нужны!», закрепление навыка вербального проявления доброты в игре «Животные». Формирование представления о уместном и неуместном оказании помощи через обсуждение рассказа «Ваня и Таня лягушонка спасали», о путях проявления доброты в упражнении «Угадай, кому нужна помощь». Развитие навыка понимания своих эмоций в групповом обсуждении вопросов:Что значит быть добрым к себе? Делает ли меня доброта счастливее?Что я чувствую, когда делаю доброе дело? Что такое золотое правило и почему оно так называется?Что бы было,если бы каждый из нас делал одно доброе дело в день?

4.2. Чудеса и трудности **честности (**4ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Осознанное слушание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Актуализация усвоенных знаний в упражнении карточками-эмблемами «Что пригодится в этой ситуации?». Создание ситуации-провокации для формирования интереса к теме честности. Формирование представления о последствиях нечестности в групповом обсуждении «Сказки про волка и мальчика», вопроса: знаю ли я того, кто однажды «кричал «Волк!» и теперь ему никто не верит?. Развитие осознанности в отношении ситуаций честного и нечестного поведения в упражнении «Черное, белое, серое». Формирование навыка распознания честного и нечестного поведения у себя и других в игре «3 секрета про меня». Развитие осознанности, навыка понимания собственных чувств в групповом обсуждении эмоций по поводу предыдущих упражнений. Домашнее задание: с целью формирования опыта осознанного проявления честности в общении упражнение «Честный день». Рефлексия полученного опыта при выполнении домашнего задания, групповое обсуждение вопросов:Возможно ли всегда быть честным?Что мешает мне не врать? Создание условий для осознанного отношения к честности, развитие способности к пониманию собственных чувств в ситуации когда «можно» врать в игре «Верю-неверю». Закрепление полученного опыта в творческом задании по созданию эмблемы «честность-Чук»

4.3. Для кого опасна **щедрость?(**4ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Осознанное дыхание воздушного шарика». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование познавательного интереса к понятию щедрость в опыте с яйцом в соленой воде. Формирование представления о понятии щедрости через обсуждение «Книги про дерево»(презентация). Развитие осознанности в отношении готовности к проявлению щедрости в упражнении «Чем я готов делиться». Формирование навыка проявления щедрости в игре «Дарю тебе...». Домашнее задание: практика «неожиданной щедрости» в семье и школе. Развитие осознанного отношения к себе, своей уникальности и возможных путях проявления щедрости в творческом задании «Какое я дерево?». Развитие навыка понимания и выражения своих эмоций, развитие осознанности при использовании установки щедрости в поведении через групповое обсуждение вопросов: Как вы смогли по-новому действовать с щедростью на этой недели?Что вы чувствуете по поводу этого опыта? Как вы чувствуете себя когда дарите подарок и когда принимаете? Как вы понимаете, что у вас достаточного того, чем можно поделиться? Для кого опасна щедрость? Закрепление усвоенных представлений, развитие навыка проявления щедрости в общении в рисовании эмблемы «щедрость - Щ...», планировании щедрого поступка на этой неделе.

4.4. Магия **вдумчивых слов (**4ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение «Цветное дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование интереса к понятию вдумчивых слов в создании ситуации -провокации (опыт с солью и водой). Актуализация знаний о способах невербального общения, акцентирование роли слов в полноте передачи информации в игре «Объяснялки». Формирование представления о силе слова, о способности слова влиять на эмоции, чувства, мнения и решения других в групповом обсуждении значения цитат и пословиц (Царь Соломон, греческий философ, китайская и еврейская пословицы). Развитие осознанности в отношении влияния слов на эмоции в упражнении «смайлики слов». Развитие осознанности в отношении воздействия необдуманных слов на чувства других, формирование представления о влиянии вдумчивых слов через групповое обсуждение сказки «Смятое сердце кролика Эллиота». Развитие навыка применения вдумчивой речи в творческом задании «Исправь смятое сердце». Развитие осознанности в отношении своих слов, их влияния на чужие эмоции в игре «Комплимент». Формирование представления о ненасильственном общении в групповом обсуждении презентации о схеме ННО. Развитие навыка применения схемы ННО в парном упражнении «Вместо ссоры». Закрепление сформированных представлений в творческом задании по созданию эмблемы вдумчивой речи и ответов на вопросы: Почему одни слова сильнее других? в чем магия вдумчивых слов? Легко ли продумывать свои слова заранее?В чем сила молчания и слушания? Формирование навыка осознанных слов, вдумчивой речи в домашнем задании «День молчания /день без обидных слов».

5.Как мы относимся к себе и другим? (отношения в основе эмоций и поведения)(16ч)

5.1. в чем радость **Уважения**?(4 ч)Формирование навыка эмоциональной саморегуляции через упражнение « дыхание шарика». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». формирование интереса к новому блоку тем в игре «Угадай эмблему». Формирование интереса к понятию уважения в созданной ситуации-провокации (запрос на наличие и источник навыка) и в ролевом чтении и обсуждении рассказа «Урок Тани», формулировании понятия уважения. Формирование представления о взаимосвязи опыта множества людей и повседневном благополучии каждого сегодня в упражнении-визуализации «Кем создан мой мир?». Формирование представления о том , как проявить уважение к другим и какие эмоции это вызывает у них в групповом обсуждении мультфильма ...., опыта детей наблюдения за уважающими и уважаемыми людьми. Развитие осознанности в отношении способов проявления уважения в упражнении «Подготовка обещания уважать себя, семью, друзей». Развитие навыка проявления уважения по отношению к другим, осознанности эмоций по поводу своего уважения в выполнении домашнего задания «Интервью у старшего». Развитие навыков понимания и выражения эмоций, осознания собственных чувств по поводу проявления уважения через групповое обсуждение домашних интервью. Развитие навыка проявления уважения к сверстникам в игре «Знатоки». (Развитие осознанности в отношении уважения к опыту других через знакомство с опытом людей с ОВЗ).Развитие осознанности в отношении способов проявления уважения в упражнении «Подготовка обещания проявлять уважение в школе, в общественном месте, на земле». Создание условий для сохранения осознанности в уважении через выбор темы проекта команды. Закрепление усвоенного опыта в оформлении эмблемы уважения и ее девиза, игра с карточками-эмблемами.

5.2. Почему важно уметь **прощать**?(4ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции в упражнении «Сенсорная стимуляция». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Актуализация знаний из прошлых разделов понимания и выражения чувств, формирование интереса к понятию прощения в созданной ситуации-провокации (На той неделе меня обидели). Формирование представления о соотношении чувства обиды и прощения, осознанности собственных чувств по поводу обиды и прощения в упражнении «Два мешочка». Развитие осознанности в отношении причин появления чувства обиды и прощения, осознанности выгоды прощения для себя и для обидчика в групповом обсуждении вопросов: в каких ситуациях мы испытываем обиду? Как выгладит человек простивший обидчика? Что чувствует простивший? Почему бывает трудно простить? Совершаете ли вы ошибки? За что вас кому-то нужно простить? Как вы чувствуете себя, когда не можете простить?.Знакомство с техникой поведения в ситуации провоцирующей на обиду в упражнении «Пауза и вопрос». Формирование представления о роли ожиданий и правил в предотвращении ссор в упражнении «Ниточка отношений». Генерация способов прощения (занять покой из будущего, посмотреть как на малыша, пауза-вопрос, сбросить груз) на в групповой дискуссии, формирование навыка применения способов в творческом задании (оформляются в подгруппах) «Коллекция мирилок». Закрепление полученного опыта в игре «Простить или попросить прощения», оформлении эмблемы и девиза прощения.

5.3. какие чудеса творит **благодарность**?(4ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции в упражнении «Дыхание везде». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». формирование интереса к понятию благодарность в ситуации -провокации, в чтении и обсуждения стихотворения «Спасибо» Н.Лышко. Развитие осознанности в отношении благодарности через анализ слова благодарность, благодарить, через воспоминание о трех людях, которых вы можете сегодня за что-то отблагодарить. Формирование представления о благодарности, о способах ее выражения, о чувствах собственных и чужих по поводу ее выражения в упражнении «Записки благодарности». Формирование представления о ценности благодарности, о реальной основе благодарности людям и животным, которые не являются близкими в групповом упражнении «Благодаря кому у меня есть...»(Вопрос: примерно сколько людей и животных участвуют в создании твоего обеда?). Развитие осознанности в отношении способов выражения благодарности в групповом обсуждении видео «Мистер Благодарный» («The amazing effects of gratitude»https://www.youtube.com/watch?v=\_sokh9e2WGc) и вопросов: За что я могу быть благодарен другим?Как я чувствую благодарность? Что изменится , если ты будешь более благодарным, и будет ли это стоить дорого тебе стоить? Что меняет благодарность? Что я чувствую, когда мне выражают благодарность? Что я чувствую, когда другой не замечает или не одобряет то, что я для него делаю?Как я могу выразить благодарность (расширение словаря эмоций и чувств)? Развитие осознанности в отношении благодарности родителям в групповом упражнении «Последнее спасибо..». Формирование навыка развития благодарности через домашнее задание «Недельный дневник благодарности»( Фасолинки в кармане).

5.4. для чего развивать **ответственность**? (4 ч)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции в упражнении «Дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование интереса к понятию «взаимозависимость» через игру «20 палочек» или опыт с шариками и водой, творческое задание: рисунок маршрута одного дня. Формирование интереса к понятию ответственность, формирование представления об ответственности в упражнении «Подбери половинку цитаты». Развитие осознанности в отношении безответственного поведения, его последствий в групповом обсуждении вопросов: Как ты чувствуешь себя, когда кто-то пообещал и не сделал?На кого обычно ты можешь положиться, кому доверять? Всегда ли ты сам тот человек, который отвечает за свои обещания?Назови ситуации, когда тебе не хватало ответственности, как ты себя чувствовал?как чувствовал себя другой, которого ты подвел? Формирование представления об ответственности в поведении в обсуждении отрывка из рассказа «На посту». Развитие осознанности в отношении собственных обещаний в выполнении домашнего задания «Пообещал-делаю». Развитие навыка понимания и выражения эмоций, развитие осознанности в отношении своего поведения в обсуждении результатов домашнего задания. Снятие эмоционального напряжения в игре «Обезьянки и зеркало». Развитие осознанности в отношении ответственности других в моем окружении в упражнении-визуализации «К кому обратиться?». Групповое обсуждение упражнения с целью установления взаимосвязи между ответственностью, благодарностью и доверием.Формирование осознанности в проявлении ответственности за друга в игре «Машина-водитель». Формирование готовности к развитию собственной ответственности в творческом задании по созданию эмблемы ответственности, девиза и индивидуальных списков «Шагов к ответственности».

1. Я - одни из всех и не такой как все. Мой портрет.(16ч)

6.1. Мои принципы (4ч).(Профориентация\*)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции в упражнении «Дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Актуализация усвоенных знаний и навыков в групповом обсуждении взаимодействия «баночками добра», «фасолинками благодарности», продвижения по шагам к ответственности, выполнения обещаний уважения и успехов в прощении. Формирование представления о понятии принципы в жизни человека в групповом творческом упражнении «Принципы (правила) счастливой жизни в моем королевстве». Групповое обсуждение выбранных принципов с целью развития осознанности преимуществ и трудностей соблюдения правил, примеров следования принципам в поведении других. Развитие навыка определения значимости принципов в жизни человека в игре «Правила профессий». Формирование навыка управляемого воображения, распознания собственных идеалов, их критического анализа, в упражнении-визуализации «Мои примеры для подражания/я как пример». Оформление своего представления об идеальном воплощении принципов в творческом задании «Моя идеальная ролевая модель». Закрепление знаний о принципах в создании эмблемы и оформлении девиза. Домашнее задание для развития осознанного соблюдения собственных принципов.

 6.2. Мои стремления (4ч).

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции в упражнении «Дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Практика управляемой визуализации «Утро супергероя», формулирование собственной устремленности в задании «нарисуй себя-супергероя». Групповое обсуждение понятия устремленность после выполнения упражнения «половинки цитат». Формирование представления о связи устремленности с остальными нравственными основами в групповом обсуждении рассказа «Круги на песке». Формирование представления о примерах устремленности в жизни детей (герои мультфильмов и фильмов, Крейг Килбургер). Формирование навыка целеполагания, развитие осознанности чувств, развитие навыка эмоциональной поддержки в процессе движения к цели в выполнении задания – проекта «К цели за 100 (50,30) дней»(Цель-дневник успехов - способы самоподдержки-способы взаимной поддержки). Развитие осознанности в отношении собственных способностей, возможностей в упражнении «Я умею, я могу!». Домашнее задание: интервью с членом семьи по поводу его устремленности, эмоций по поводу успехов и трудностей ее реализации. Рефлексивный круг по результатам домашнего задания, обсуждение вопросов: какие явления природы вдохновляют тебя?мог бы ты приступить к важной работе, которую вероятно не успел бы закончить в этой жизни?В чем твой дар и в чем твоя страсть? Закрепления полученных знаний в оформлении эмблемы устремленности и девиза.

6.3. Моя польза для других (4ч)(профориентация\*)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции в упражнении «Дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование интереса к понятию служение в процессе чтения рассказа «о третьей миске». Формирование представления о служении, принесении пользы другим в игре пазл из цитат. Создание позитивной атмосферы, развитие навыка сотрудничества обучающихся в игре «Спрос-предложение». Ориентирование в мире профессий, определение различных способов служения в разных профессиях в групповом упражнении «Люди разные нужны, люди разные важны». Домашнее задание: наблюдение, с каким настроением разные люди служат другим(мне) и что я чувствую в это время.Рефлексивный круг по результатам домашнего задания, обсуждение вопросов: сколько людей заботятся, обслуживают твои потребности в течение дня? важно ли тебе, с каким настроением они это делают? Что в течение дня ты делаешь больше – сам помогаешь другим или пользуешься их служением? Формирование представления о способах собственного служения в творческом задании «Сердечки пользы». Развитие осознанности собственных чувств при служении другим в игре «Окажи услугу». Групповое обсуждение вопросов для развития осознанности: Узнал ли ты новый способ быть полезным своим соседям, близким? Много ли требуется, чтобы оказать кому-то услугу безвозмездно? Каких людей ты знаешь, чье служение тебя вдохновляет?

6.4. Моя отвага на жизненном пути (4ч)(профориентация\*)

Формирование навыка эмоциональной саморегуляции в упражнении «Дыхание». Развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние и его причины, формирование навыков эмпатического слушания через упражнение «Квадрат настроения». Формирование интереса к понятию отвага в ситуации-провокации (с насекомым). Развитие осознанности в отношении собственных чувств в ситуации освоения нового с трудностями, неудачами в упражнении-челлендже «нарисуй по-другому». Формирование представления об отваге в групповом обсуждении отважных поступков реальных детей (<https://pikabu.ru/story/10_deteygeroev_kotoryie_risknuli_svoimi_zhiznyami_radi_drugikh_lyudey_8229512?ysclid=lxu6q1kbde780164528>). Формирование представления о разнице в отваге и безответственном риске в групповом обсуждении экстремального поведения детей. Развитие навыка проявления отваги в упражнении «Круг доверия». Развитие осознанности в отношении собственных страхов и путях проявления отваги в творческом задании «мини-комиксы». Формирование представления о роли отваги в реализации профессиональной деятельности в групповом обсуждении профессий и вызова к отважности в них. Развитие осознанности в отношении ситуации сложного выбора, формирование навыка перефразирования «я должен» в «я делаю выбор» в упражнении «Экологичный отказ». Рефлексивный круг, обсуждение ответов на вопросы: какое твое дело требует проявления отваги? Как оставаться спокойным, осваивая что-то новое? Разумно ли делать всегда только то, что получается хорошо? Что тяжелее – отвага отказать или отвага согласиться сделать неправильное? Домашнее задание: продумать творческий проект «Мой портрет» (Мои эмоции:Что меня радует, печалит, злит, обижает, тревожит, пугает, интересует, вызывает отвращение? Как я могу успокоиться? Что помогает мне контролировать неприятные эмоции? Что делает меня счастливее: Мои жизненные принципы. Моя устремленность. Моя помощь другим. Мои благодарности)

7. Подготовка творческих проектов «Мой портрет» по курсу (2)

8. Повторная психодиагностика по трем методикам. (8)

9. Итоговое занятие по курсу, презентация проектов. (2)

10. Участие в групповом общеучрежденческом проекте Духовно-нравственной направленности. (10ч)

Материальное обеспечение занятий.

1. Бумага, цветная бумага, картон, карандаши, маркеры, ножницы, клей
2. Стулья, сдвигаемые столы, доска для фиксации работ, доска для записи
3. Проектор, экран, ПК, принтер

Это чем должна программа закончиться и возьмем за образец!

**3. Контрольно-оценочные средства.**

Система педагогического контроля и оценки образовательных результатов, обучающихся в программе основана на экспертном методе (сравнении наблюдаемых действий ребенка по выполнению контрольных заданий, образовательных действий с оценочными индикаторами по каждому оценочному критерию и показателям). Фиксация баллов в оценочных ведомостях и картах, их обработка осуществляется педагогом после контрольных заданий, отчетных или итоговых событий в период текущего, итогового контроля и аттестационных процедур по окончании учебного года.

 Оценочная система охватывает профильные, метапредметные и личностные результаты обучающихся и состоит из следующих компонентов:

* экспертная методика, которой пользуется педагог по итогам выполнения контрольных и аттестационных заданий обучающимися, педагогического наблюдения процессов общения, командной работы, форм поведения обучающихся;
* электронные оценочные карты мониторинга образовательной организации, где фиксируются баллы по оценочным показателям после сравнения реальных действий обучающегося и оценочных индикаторов.

По каждому оценочному показателю по выходу из учебного года выставляется оценка по 5-бальной шкале, далее определяется средний балл и уровень освоения программы каждым обучающимся (1 – 1,9 балла – ниже базового, 2-3,9 – базовый, 4-5 – выше базового.

Чем больше обучающихся, освоивших программу на уровне «базовый и «выше базового», тем выше качество результатов реализации программы.

**Методика экспертной оценки**

табл.8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| критерий оценки | оценочные показатели | Типы заданий | индикаторы оценки стартового уровня освоения содержания  |
| 1.Сформированность умений\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.1. В практических работах …. | Контрольные задания в темах, конкурсные работы. | **Стартовый уровень:**Ниже базового – выполняет в соответствии с правилами и техническими требованиями менее 30 % заданий(1-1,9 балла)Базовый – выполняет в соответствии с правилами и техническими требованиями 30-50 % заданий(2-3.9 балла)Выше базового – выполняет в соответствии с правилами и техническими требованиями 50-70% заданий(4-5 баллов) |
| 1.2.Выполнение приемов …. | Контрольные упражнения на приемы..  |
| 1.3.Выполнение заданий на функциональную грамотность с использованием умений…..  | Проблемно-поисковые задания   |
| 1.5. Участие в конкурсной деятельности  | Задания по условиям конкурса |
| Личностные качества и способности  |
| 2.Проявление нравственных поступках  | * Отношения со сверстниками и взрослыми,
* взгляды на ситуации и события окружающего мира
 | Групповые задания, задание в паре, коллективная игра, отношения на занятии, в праздничном событии, на экскурсии | 1 – 1,9 балла – отношение к сверстникам равнодушное, нравственных оценок не делает в отношении своих поступков и действий других, неохотно оказывает помощь, заботу, внимание окружающим в проблемных ситуациях;2-3,9 баллов – способен к нравственным поступкам по отношению к сверстникам, младшим, животным с одобрения взрослого, не всегда может разрешить конфликтную ситуацию и мало инициативен в решении чужих проблем;4 – 5 баллов – проявляет ответственность за свои действия и действия других, заботу и доброту по отношению к сверстникам, младшим, животным по собственной инициативе, участвует в разрешении и предотвращает конфликты в коллективе |
| 3 Сформирован-ность интереса к занятиям  | -Дисциплинированность в посещениях занятий,-активность образовательных действий на занятиях | Опрос детей и родителей, наблюдение педагога за обучающимся на занятии, статистика посещаемости | 1 – 1,9 баллов – отказывается от выполнения заданий, не желает ходить на занятия;2-3.9 баллов – включается под руководством педагога в беседу, в игру, в решение заданий, пропуски без уважительной причины в минимуме; 4-5 баллов – проявляет заинтересованность в успешном решении заданий и самостоятельность, имеет пропуски занятий только по болезни |
| 4. Проявление культурных форм поведения | - Соблюдение норм безопасного поведения на занятии; соблюдение правил техники безопасности.- культура  |  | 1 – 1, 9 баллов – вежливые обращения проявляются эпизодически, часто не соблюдает требования безопасного поведения на занятии, не соблюдает правила техники безопасности.2 – 3,9 баллов – в большей степени проявляет вежливое отношение к взрослым и сверстникам, знает правила поведения на занятии, технику безопасности, но не всегда соблюдает их;4-5 баллов – всегда проявляет вежливое отношение к взрослым и сверстникам, соблюдает правила культурного и безопасного поведения на занятии. |
| 5. Сформирован-ность социально-ориентированных действий | * Действия по выполнению коллективных творчестких работ,
* умения готовить образовательных продукт на пользу другим людям
 |  | 1 – 1,9 баллов – не демонстрирует социально-ориентированные действия2–3,9 баллов – больше демонстрирует, чем нет4-5 баллов – выступает инициатором и помощником педагога по социально-ориентированным проектам |
| Метапредметные умения и способности  |
|  6. Сформирован-ность познавательных умений  | - Работа с учебной информацией на разных носителях для поиска решения задания: выделение главного, систематизация, обобщение. |  | 1 – 1,9 баллов – не интересуется новой информацией, с трудом транслирует то, что увидел или услышал из информационных источников, выбирает информацию для решения задания; 2 – 3,9 баллов – в большинстве случаев интересуется новой информацией, транслирует то, что увидел или услышал из информационных источников, выбирает информацию для решения задания с помощью педагога; 4 – 5 баллов – всегда интересуется новой информацией, осознанно транслирует то, что увидел или услышал из информационных источников, включая электронные, выбирает информацию для решения задания самостоятельно  |
|  7. Сформирован-ность регулятивных умений | - Регуляция своего поведения и эмоций;- самостоятельность при выполнениях заданий,* способность выполнить работу от начала до конца, в срок;
* включенность в планирование действий. в оценочный процесс и рефлексию,
 |   | 1–1,9 баллов – бросает неоконченную работу, переключается на другие действия, не связанные с учебной деятельностью, проявляет неадекватные реакции в разных учебных ситуациях, не участвует в оценочных и рефлексивных действиях;2– 3,9 баллов – выполняет задание самостоятельно и при поддержке педагога по большей части в срок, демонстрирует адекватные реакции в разных учебных ситуациях, участвует в оценочных и рефлексивных действиях;4-5 баллов– выполняет задание в большей части самостоятельно в срок, инициативен и продуктивен в разных учебных ситуациях, участвует в оценочных и рефлексивных действиях;  |
|  8. Сформирован-ность коммуникативных умений |  - включенность в диалог по ситуации или в процессе решения задания: слышать собеседника, задавать вопросы |   | 1 – 1, 9 баллов – пассивен в общении, не способен слушать и слышать собеседника;2 – 3, 9 баллов – положительно настроен на общение в группе, общителен со всеми, способен слушать и слышать собеседника в тематическом разговоре;4 – 5 баллов – инициирует общение со сверстниками, может вступить в тематический диалог с педагогом |

*Сводная ведомость качества образовательных результатов обучающихся в программе и итоговая оценка уровня освоения программы, модуль \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Табл.9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИООб-ся/показатели оценки | 1.1 | 1.2. | 1.3. | 1.4. | 1.5. | 1.6. | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Средний балл по программе |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4. Условия реализации программы**

табл.10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| материально-техническое обеспечение | информационно-образовательные ресурсы | учебно - методическое обеспечение | кадровое обеспечение |
| 1.Аудитория с мебелью на 15 посадочных мест (столы, стулья, магнитная доска) в соответствии с требованиями СанПин; 2.шкафы для хранения демонстрационных, раздаточных и иллюстративных материалов; 3.ноутбук или медиакомплекс для демонстрации электронных средств обучения с выходом в Интернет; 4. Предметный фонд: 5.Канцелярские принадлежности: -бумага белого цвета формата А3, А4; цветная бумага, текстурированная бумага, картон цветной, простые карандаши (НВ, В), ластик,-краски (гуашевые, акварельные), кисти, масляная пастель, -клей карандаш, ножницы, - 6.Папки с иллюстрациями и фотоматериалами по разделам: 7.Аудиофонд  |   1. [http://school-collection.edu.ru/](https://multiurok.ru/all-goto/?url=http://school-collection.edu.ru/" \t "_blank) Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. .
 | *электронные папки к разделам**ссылка на яндекс диск*   | Программу реализует педагог дополнительного образования, который следует положениям:– работает в режиме образовательного партнерства с родителями; – владеет технологиями \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– обеспечивает событийность образовательному процессу |

**5. Список литературы**

**5.1. Нормативные и правовые акты:**

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ: [Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года: Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]: (с изменениями и дополнениями). – Текст: электронный // Консультант Плюс: [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174/ (дата обращения: 20.01.2023)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года: Распоряжение правительства Российской федерации № 678-р от 31.03.2022 – Доступ из справ. -правовой системы КонсультантПлюс. – Текст: электронный.
3. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 – Доступ из справ. -правовой системы КонсультантПлюс. – Текст: электронный.
4. Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей. Указ Президента Российской Федерации № 809 от 09.11.2022 – Доступ из справ. -правовой системы Консультант Плюс. – Текст: электронный.
5. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ № 996-р от 29.05.2015– Доступ из справ. -правовой системы КонсультантПлюс. – Текст: электронный.
6. О внесении изменений в отдельные распоряжения Министерства образования Омской области. Распоряжение Министерства образования Омской области № 2077 от 05.07.2022 (Распоряжение Министерства образования Омской области от 15.06.2020 года № 1556 «Об утверждении Стратегии развития и организации воспитания и социализации, обучающихся в системе образования Омской области на период до 2025 года») - Доступ из справ. -правовой системы КонсультантПлюс. – Текст: электронный.
7. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 – Доступ из справ. – правовой системы Консультант Плюс. – Текст: электронный.

**5.2. Список литературы для педагога:**

1. Лобашев, В. Д. Некоторые характеристики дидактических средств / В.Д. Лобашев. Дополнительное образование № 6 – 2019. – 40 с.

**5.3. Список литературы для родителей:**

1. Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: «Академия развития», 2020. – 109с.

 **5.4. Список литературы для обучающихся:**

1. Белякова, О.В. Большая книга поделок / О.В. Белякова. – Москва: Астрель, 2019. – 222с.

**5.5. Электронные образовательные ресурсы:**

1. Сайт Страна Мастеров [электронный ресурс]: сайт. – Москва, 2020. –режим доступа: <http://stranamasterov.ru> , свободный.