

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Курганской области**

**Управление народного образования Администрации Котовского**

**муниципального округа**

**МКОУ "Садовская средняя общеобразовательная школа"**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

*классицизм руково...  
Савиных М. А.*

Протокол № 1 от 28.08.23 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

*Степанова Ю.В.*  
Приказ № 217 от 28.08.23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 11442)

**Дополнительного объединения «Калейдоскоп эмоций»**

**Садовое 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности обучающихся начального общего образования «Калейдоскоп эмоций» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 06.10.2009 года № 373 (с изменениями и дополнениями),

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. Родители и педагоги хотят, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового.

В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе.

Программа, разработанная при участии Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее», отвечает запросам времени. Она 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. Важным основанием программы является междисциплинарный подход, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

В процессе реализации программы дети учатся понимать себя, с уважением относиться к своему эмоциональному миру и эмоциям других людей, понимать и принимать свои ощущения и управлять ими, строить на основе этого понимания отношения с другими людьми и окружающим миром. В младшем школьном возрасте постепенно преодолевается эгоцентризм, происходит децентрация (отделение собственной точки зрения от позиции другого человека). Это позволяет использовать в программе задания, предполагающие анализ возможных мотивов поведения и переживаний других людей. На этом этапе уже можно работать над развитием способности учитывать чувства и намерения других людей, устанавливать связь между чувствами и поведением. Можно не только разговаривать с детьми о том, что и в каких ситуациях они чувствуют, но и обсуждать, почему это происходит, говорить о возможности выбора того или иного поведения. Поэтому в программу включён анализ проблемных и конфликтных ситуаций, мотивов поведения и разных точек зрения.

Неотъемлемой частью занятий является развитие способности младших школьников к эмпатии — сопереживанию и сочувствию эмоциональному состоянию другого человека. Огромное значение для детей приобретает установление и сохранение хороших отношений со сверстниками. В этом возрасте переплетены добрые

отношения и соперничество: с одной стороны, ребёнок хочет «быть как все», с другой — «быть лучше всех». По мере адаптации к новым условиям происходит групповая дифференциация в классе, появляются лидеры и менее популярные ученики. Отдельный раздел программы посвящён взаимодействию младших школьников и развитию их коммуникативных навыков.

**Цель:** способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

**Основные задачи:**

- Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
- Познакомить школьников с многообразием эмоций
- 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

## **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.

### Предметные

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

| Блок компетенций                        | компетенция          | критерий                                                       | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Восприятие и понимание причин эмоций | Идентификация эмоций | Идентификация эмоций по мимическим признакам                   | Ребёнок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций                                                                 |
|                                         |                      | Идентификация эмоций по пантомимическим признакам              | Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции                                                                                                                              |
|                                         |                      | Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам  | Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу                                                                                                                                                                   |
|                                         |                      | Идентификация эмоций в произведениях искусства                 | Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка) |
|                                         |                      | Понимание и использование эмоционального и ментального словаря | Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями                                                                                                                                |
|                                         | Выражение            | Выражение                                                      | Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений                                                                                                                                                                                                            |

|                              |                                                   |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | эмоций                                            | эмоций через мимику и пантомимику                               |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                              |                                                   | Вербальное и паравербальное выражение эмоций                    | Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи)                                                                                                  |
|                              |                                                   | Выражение эмоций в творчестве                                   | Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение                                                                                                                                                                                                      |
|                              | Понимание причин эмоций                           | Понимание ситуативной обусловленности эмоций                    | При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации                                                              |
|                              |                                                   | Понимание индивидуальных различий в причинах и выражении эмоций | Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении                                                                               |
| 2. Эмоциональная регуляция   | Понимание эмоциональной обусловленности поведения |                                                                 | Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях                                                                                      |
|                              | Владение элементарными навыками саморегуляции     |                                                                 | Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции                                                                                                     |
| 3. Социальное взаимодействие | Коммуникативная компетентность                    | Установление и поддержание взаимодействия                       | Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы |

|  |                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           | Понимание и социальное прогнозирование          | Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т. п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения                                                                                         |
|  |                           | Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь | Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу |
|  |                           | Работа в команде                                | Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе                                                                                                                                                                                          |
|  |                           | Поведение в конфликтной ситуации                | Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции                                                                                                                                      |
|  | Социальная компетентность | Следование формальным правилам поведения        | Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им                                                                                                                                                                                               |
|  |                           | Принятие многообразия                           | Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей                                                                                                                                                                              |



## Содержание занятий

Программа для младших школьников рассчитана на один год обучения — в 1 и во 2 классах.

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

### Первый год обучения

#### Введение

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

#### Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

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

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

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

#### Раздел 2. Эмоциональная регуляция

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

Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения

о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

#### Раздел 3. Социальное взаимодействие

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

### Тематическое планирование

| №<br>п/<br>п | Название раздела, тем<br>курса                                                                               | Кол-<br>во<br>часов | Изучаемые вопросы, формы<br>организации                                                                                            | Формы<br>организации<br>занятия | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                              | Формы<br>контро<br>ля |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1            | Введение.<br>Тема 1. Знакомство детей<br>в классе,<br>самопрезентация.<br>Занятие 1. Здравствуйте,<br>это я! | 1                   | Создать условия для знакомства и<br>самопрезентации школьников,<br>понимания многообразия в классе                                 | Групповая,<br>аудиторная        | Ребёнок узнает имена<br>большинства одноклассников;<br>получил опыт<br>самопрезентации в классе;<br>знает, что его объединяет с<br>одноклассниками и в чём его<br>уникальность.                                                                                | наблюд<br>ение        |
| 2            | Тема 2. Психологический<br>климат в классе.<br>Занятие 2. Мой класс —<br>это место, где мне хорошо           | 1                   | Способствовать осознанию детьми с<br>воей принадлежности к классу и важн<br>ости позитивных взаимоотношений<br>с одноклассниками . | Групповая,<br>аудиторная        | Ребёнок ассоциирует себя с<br>собственным классом;<br>настроен на выстраивание<br>позитивных взаимоотношений<br>с одноклассниками .                                                                                                                            | наблюд<br>ение        |
| 3            | Тема 3. Нормы и правила<br>в группе.<br>Занятие 3. Правила<br>нашего класса                                  | 1                   | Способствовать принятию<br>договорённостей для создания<br>комфортной среды в классе                                               | Групповая,<br>аудиторная        | Ребёнок знает нормы и<br>правила, соблюдение которых<br>поможет каждому ученику<br>чувствовать себя в классе<br>комфортно;<br>может привести примеры<br>ситуаций, иллюстрирующих<br>соблюдение этих правил в<br>классе;<br>готов соблюдать правила<br>класса . | наблюд<br>ение        |

|   |                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                     |                       |                                                                                                                                                                                                                                |            |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4 | <p>Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций.</p> <p>Тема 4. Многообразие эмоций.</p> <p>Занятие 4. Сад души</p> | 1 | <p>Способствовать осознанию детьми многообразия эмоций, богатства внутреннего мира человека, его ценности и уникальности;</p> <p>содействовать пониманию и выражению детьми собственных эмоций.</p> | Групповая, аудиторная | <p>Ребёнок может называть базовые эмоции;</p> <p>умеет соотносить эмоции с различными объектами;</p> <p>понимает сходство и различия в переживании эмоций разными людьми</p>                                                   | наблюдение |
| 5 | <p>Тема 5. Причины и способы выражения радости.</p> <p>Занятие 5. Почему мы радуемся</p>                              | 1 | <p>Создать условия для расширения знаний детей об эмоции «радость» и понимания различных причин возникновения радости у себя и других людей.</p>                                                    | Групповая, аудиторная | <p>Ребёнок называет различные причины, вызывающие радость; определяет радость по пантомимическим признакам;</p> <p>может прогнозировать действия, которые порадуют окружающих.</p>                                             | наблюдение |
| 6 | <p>Занятие 6. Как мы радуемся</p>                                                                                     | 1 | <p>Создать условия для понимания вербальных и невербальных признаков радости.</p>                                                                                                                   | Групповая, аудиторная | <p>Ребёнок умеет определять радость по мимическим и паравербальным признакам; оперирует словами и понятиями, связанными с эмоцией «радость», и использует их в общении;</p> <p>может привести примеры ситуаций, вызывающих</p> | наблюдение |

|    |                                                                                             |   |                                                                                                                            |                       |                                                                                                                                                                                                                 |            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|    |                                                                                             |   |                                                                                                                            |                       | радость .                                                                                                                                                                                                       |            |
| 7  | Тема 6. Причины и способы выражения грусти.<br>Занятие 7. Почему и как мы грустим           | 1 | Расширить знания об эмоции «грусть», её причинах, вербальных, паравербальных и мимических проявлениях .                    | Групповая, аудиторная | Ребёнок может называть и анализировать причины грусти; определяет грусть по мимическим признакам; использует понятия, связанные с эмоцией «грусть».                                                             | наблюдение |
| 8  | Тема 7. Причины и способы выражения злости.<br>Занятие 8. Почему и как мы злимся            | 1 | Способствовать пониманию детьми причин возникновения злости; развивать умение распознавать невербальные проявления злости. | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает и может приводить примеры причин злости; может определять эмоцию «злость» по мимическим и пантомимическим проявлениям; знает собственные проявления злости .                                   | наблюдение |
| 9  | Тема 8. Причины и способы выражения страха.<br>Занятие 9 . Почему и как мы боимся           | 1 | Создать условия для расширения знаний об эмоции «страх», понимания причин и проявлений страха .                            | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает и может приводить примеры причин возникновения страха; может определять эмоцию «страх» по мимическим, вербальным и паравербальным проявлениям; использует понятия, связанные с эмоцией «страх» | наблюдение |
| 10 | Тема 9. Причины и способы выражения интереса.<br>Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем | 1 | Создать условия для расширения знаний об эмоции «интерес», понимания её причин и проявлений .                              | Групповая, аудиторная | Ребёнок знаком с многообразием причин для возникновения эмоции «интерес»; умеет различать мимические и пантомимические проявления интереса; может различать вербальные и паравербальные                         | наблюдение |

|        |                                                                                                                |   |                                                                                         |                       |                                                                                                                                                                                                                          |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|        |                                                                                                                |   |                                                                                         |                       | признаки эмоции «интерес»                                                                                                                                                                                                |            |
| 1<br>1 | Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.<br>Занятие 11. Разные эмоции и их причины    | 1 | Создать условия для понимания детьми причин разных эмоций                               | Групповая, аудиторная | Ребёнок умеет соотносить ситуацию с определённой эмоцией;<br>осознаёт, что люди в одной и той же ситуации могут испытывать разные эмоции                                                                                 | наблюдение |
| 1<br>2 | Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.<br>Занятие 12. Разные люди — разные эмоции | 1 | Способствовать пониманию индивидуальности и уникальности эмоционального мира человека . | Групповая, аудиторная | Ребёнок выражает свои эмоции с помощью метафорических средств;<br>понимает необходимость уважительного отношения к эмоциям других людей                                                                                  | наблюдение |
| 1<br>3 | Тема 12. Интенсивность эмоций.<br>Занятие 13. Разные эмоции и их сила                                          | 1 | Создать условия для понимания того, что эмоции могут иметь разную интенсивность .       | Групповая, аудиторная | Ребёнок умеет выражать с помощью мимики и пантомимики эмоции разной интенсивности;<br>может прогнозировать, эмоции какой силы вызовет у него определённая ситуация;<br>понимает влияние эмоций разной силы на поведение. | наблюдение |
| 1<br>4 | Раздел 2. Эмоциональная регуляция. Тема 13. Модальность эмоций.<br>Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции.   | 1 | Создать условия для развития умения управлять своими эмоциями                           | Групповая, аудиторная | Ребёнок осознаёт значение любых эмоций для человека;<br>понимает важность управления эмоциями;<br>может использовать специальные приёмы для снижения интенсивности неприятных эмоций .                                   | наблюдение |
| 1      | Тема 14. Влияние эмоций                                                                                        | 1 | Создать условия для осознания                                                           | Групповая,            | Ребёнок осознаёт, что он                                                                                                                                                                                                 | наблюд     |

|        |                                                                                                                  |   |                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                         |            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5      | на поведение.<br>Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение                                                      |   | детьми необходимости управления своими эмоциями                                                | аудиторная            | способен управлять своими эмоциями;<br>понимает, что эмоции, вышедшие из-под контроля, могут привести к неприятным для человека последствиям.                           | ение       |
| 1<br>6 | Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции.<br>Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать                 | 1 | Создать условия для понимания необходимости проявления эмоций.                                 | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает негативные последствия подавления эмоций; имеет представление о конструктивных способах проявления эмоций; владеет некоторыми способами саморегуляции. | наблюдение |
| 1<br>7 | Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.<br>Занятие 17. Когда злость бывает полезной?    | 1 | Создать условия для понимания пользы злости и необходимости управления этой эмоцией.           | Групповая, аудиторная | Ребёнок осознаёт, что злость — эмоция, необходимая человеку; понимает, что злость может принести и пользу, и вред; знает некоторые способы управления злостью .         | наблюдение |
| 1<br>8 | Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.<br>Занятие 18 . Как не лопнуть от злости | 1 | Способствовать развитию умения конструктивно выражать злость и управлять ею                    | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает, что злостью необходимо управлять; знаком с конструктивными способами выражения злости; знает несколько способов управления злостью .                  | наблюдение |
| 1<br>9 | Тема 18. Значение эмоции «страх».<br>Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?                           | 1 | Создать условия для понимания важной роли эмоции «страх» в обеспечении безопасности человека . | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает, что эмоция «страх» необходима человеку; знает, что эмоция «страх» может принести и пользу, и                                                          | наблюдение |

|        |                                                                                                                                                    |   |                                                                           |                       |                                                                                                                                                                                                                     |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|        |                                                                                                                                                    |   |                                                                           |                       | вред; знаком с некоторыми способами управления страхом .                                                                                                                                                            |            |
| 2<br>0 | Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции.<br>Занятие 20. Как справиться со страхом                                                        | 1 | Создать условия для понимания ребёнком возможности управления страхом.    | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает негативное воздействие страха и может привести примеры таких ситуаций из своей жизни; осознаёт необходимость овладения способами управления страхом; знает несколько способов управления страхом . | наблюдение |
| 2<br>1 | Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции.<br>Занятие 21. По волнам эмоций                                                                        | 1 | Создать условия для развития умения управлять собственными эмоциями.      | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает, что он может сознательно управлять своими эмоциями с помощью специальных техник; знает несколько техник управления эмоциями                                                                       | наблюдение |
| 2<br>2 | Раздел 3. Социальное взаимодействие. Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.<br>Занятие 22. Что, если ты не похож на меня? | 1 | Создать условия для позитивного восприятия детьми многообразия в классе . | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает собственную уникальность и общность с другими детьми; воспринимает многообразие как ресурс класса .                                                                                                | наблюдение |
| 2<br>3 | Тема 22. Согласованность в совместной работе.<br>Занятие 23. Как работать вместе                                                                   | 1 | Способствовать осознанию важности развития умения работать в команде .    | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает важность совместной работы; осознаёт необходимость согласованных действий в командной работе; получил первичные умения договариваться о совместных действиях .                                     | наблюдение |

|        |                                                                                                            |   |                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                                                                                   |            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2<br>4 | Тема 23. Важность умения слушать другого человека.<br>Занятие 24. Как услышать другого                     | 1 | Способствовать пониманию значимости и развитию умения активного слушания .                           | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает важность умения слышать другого для совместной работы; понимает, какие чувства он испытывает, когда его внимательно слушают; знает способы дать понять другому человеку, что ты его слышишь      | наблюдение |
| 2<br>5 | Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.<br>Занятие 25. Как понять другого. | 1 | Способствовать развитию умения понимать причины эмоций и поведения других людей .                    | Групповая, аудиторная | Ребёнок осознаёт, что одна и та же ситуация может быть воспринята разными людьми по-разному; понимает, что разное восприятие ситуации приводит к разным действиям людей в ней; стремится к пониманию других людей | наблюдение |
| 2<br>6 | Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание.<br>Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка      | 1 | Создать условия для расширения представлений ребёнка о значении и способах оказания поддержки.       | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает важность оказания психологической поддержки; может определить ситуации, в которых человеку нужна поддержка; знает некоторые способы оказания психологической поддержки                           | наблюдение |
| 2<br>7 | Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.<br>Занятия 27. Как поддержать другого           | 1 | Создать условия для расширения знаний о способах оказания поддержки, мотивировать к их использованию | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает важность оказания психологической поддержки; знает несколько вербальных способов эмоциональной поддержки и может применить их на практике                                                        | наблюдение |
| 2      | Занятия 28 . Как                                                                                           | 1 | Создать условия для расширения                                                                       | Групповая,            | Ребёнок понимает важность                                                                                                                                                                                         | наблюд     |

|        |                                                                                                                      |   |                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                                                                                                  |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8      | поддержать другого                                                                                                   |   | знаний о способах оказания поддержки, мотивировать к их использованию .                                                            | аудиторная            | оказания психологической поддержки; знает несколько способов оказания эмоциональной поддержки; может применить их на практике .                                                                                  | ение       |
| 2<br>9 | Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29. Как помочь другому                                | 1 | Создать условия для формирования представления о важности взаимопомощи и понимания детьми собственных возможностей помощи другому. | Групповая, аудиторная | Ребёнок может делать верные предположения о том, что человеку требуется помощь; знает несколько способов, как предложить помощь; понимает вероятные причины отказа от предложенной помощи .                      | наблюдение |
| 3<br>0 | Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30. Как попросить о помощи | 1 | Способствовать развитию умения обращаться за помощью в случае необходимости .                                                      | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает, что в случае возникновения затруднений можно и нужно попросить о помощи; знает, к кому он может обратиться за помощью в типовых ситуациях; знает, как можно попросить о помощи .               | наблюдение |
| 3<br>1 | Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31. Как решать конфликты                        | 1 | Способствовать развитию умения управлять эмоциями в конфликтной ситуации .                                                         | Групповая, аудиторная | Ребёнок знает некоторые возможные причины конфликтов и может спрогнозировать их возникновение; понимает эмоции, которые возникают в конфликте; понимает, какое влияние эмоции оказывают на поведение в конфликте | наблюдение |
| 3      | Занятия 32 . Как решать                                                                                              | 1 | Создать условия для освоения                                                                                                       | Групповая,            | Ребёнок понимает, как можно                                                                                                                                                                                      | наблюд     |

|        |                                                                                                                         |   |                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                                                                |            |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2      | конфликты                                                                                                               |   | простых способов разрешения конфликтов                                                                                             | аудиторная            | управлять эмоциями в конфликте;<br>знает и умеет использовать один из способов разрешения конфликтов; понимает, что соблюдение правил класса поможет предотвратить конфликты   | ение       |
| 3<br>3 | Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы | 1 | Способствовать оцениванию детьми своих изменений и достижений за учебный год, способствовать развитию потребности в саморазвитии . | Групповая, аудиторная | Ребёнок понимает, чего ему удалось достичь, что узнать и чему научиться в течение учебного года;<br>знает, чему он хочет научиться за лето, и понимает, как это можно сделать. | наблюдение |

**Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности  
«Калейдоскоп эмоций»  
обучающихся НОО 1 классы**

| № занятия | Наименование разделов, тем занятий                                  | Форма занятия         | Технологии                                                                                        | 1 В   |      | Формы/ виды контроля | Примечание |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|----------------------|------------|
|           |                                                                     |                       |                                                                                                   | план  | факт |                      |            |
| 1         | Введение.<br>Тема 1.<br>Знакомство детей в классе, самопрезентация. | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах | 15.09 |      | наблюдение           |            |

|   |                                                                                                              |                       |                                                                                                   |       |  |            |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------|--|
|   | Занятие 1.<br>Здравствуй, это я!                                                                             |                       |                                                                                                   |       |  |            |  |
| 2 | Тема 2.<br>Психологический климат в классе.<br>Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо              | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие,                                                                     | 22.09 |  | наблюдение |  |
| 3 | Тема 3. Нормы и правила в группе.<br>Занятие 3. Правила нашего класса                                        | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в группах, в парах                                | 29.09 |  | наблюдение |  |
| 4 | Раздел 1.<br>Восприятие и понимание причин эмоций.<br>Тема 4.<br>Многообразие эмоций.<br>Занятие 4. Сад души | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах | 06.10 |  | наблюдение |  |
| 5 | Тема 5. Причины и способы выражения радости.<br>Занятие 5. Почему мы радуемся                                | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в парах                                           | 13.10 |  | наблюдение |  |
| 6 | Занятие 6. Как мы радуемся                                                                                   | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в группах                                         | 20.10 |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                |                       |                                                                                                   |       |  |            |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------|--|
| 7  | Тема 6. Причины и способы выражения грусти.<br>Занятие 7.<br>Почему и как мы грустим           | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в группах, в парах                                | 27.10 |  | наблюдение |  |
| 8  | Тема 7. Причины и способы выражения злости.<br>Занятие 8.<br>Почему и как мы злимся            | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах | 10.11 |  | наблюдение |  |
| 9  | Тема 8. Причины и способы выражения страха.<br>Занятие 9.<br>Почему и как мы боимся            | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в группах                                         | 17.11 |  | наблюдение |  |
| 10 | Тема 9. Причины и способы выражения интереса.<br>Занятие 10.<br>Интерес и как мы его проявляем | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      | 24.11 |  | наблюдение |  |
| 11 | Тема 10.<br>Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.                           | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах | 01.12 |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                                      |                       |                                                                                                   |       |  |            |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------|--|
|    | Занятие 11.<br>Разные эмоции и их причины                                                                            |                       |                                                                                                   |       |  |            |  |
| 12 | Тема 11.<br>Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.<br>Занятие 12.<br>Разные люди — разные эмоции | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      | 08.12 |  | наблюдение |  |
| 13 | Тема 12.<br>Интенсивность эмоций.<br>Занятие 13.<br>Разные эмоции и их сила                                          | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      | 15.12 |  | наблюдение |  |
| 14 | Раздел 2. Эмоциональная регуляция. Тема 13. Модальность эмоций.<br>Занятие 14.<br>Приятные и неприятные эмоции.      | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах | 22.12 |  | наблюдение |  |
| 15 | Тема 14. Влияние эмоций на поведение.<br>Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение                                  | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |       |  | наблюдение |  |
| 16 | Тема 15.                                                                                                             | Групповая,            | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |       |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                               |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|
|    | Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать                          | аудиторная            |                                                                                                   |  |  |            |  |
| 17 | Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17. Когда злость бывает полезной?    | Групповая, аудиторная | Игровые, технология сотрудничества                                                                |  |  | наблюдение |  |
| 18 | Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18 . Как не лопнуть от злости | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах |  |  | наблюдение |  |
| 19 | Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?                           | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в группах, в парах                                |  |  | наблюдение |  |
| 20 | Тема 19.                                                                                                      | Групповая,            | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                                                                 |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|
|    | Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом                                                                 | аудиторная            |                                                                                                   |  |  |            |  |
| 21 | Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций                                                                        | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах |  |  | наблюдение |  |
| 22 | Раздел 3. Социальное взаимодействие. Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22. Что, если ты не похож на меня? | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |
| 23 | Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23. Как работать вместе                                                                   | Групповая, аудиторная | Игровые, технология работы в группах                                                              |  |  | наблюдение |  |
| 24 | Тема 23. Важность умения слушать другого человека.                                                                                              | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                         |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|
|    | Занятие 24. Как услышать другого                                                                        |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
| 25 | Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25. Как понять другого. | Групповая, аудиторная | Игровые, технология сотрудничества                                                                |  |  | наблюдение |  |
| 26 | Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка      | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах |  |  | наблюдение |  |
| 27 | Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27. Как поддержать другого           | Групповая, аудиторная | Игровые, технология работы в группах                                                              |  |  | наблюдение |  |
| 28 | Занятия 28 . Как поддержать другого                                                                     | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |
| 29 | Тема 27. Ценность                                                                                       | Групповая, аудиторная | Игровые. технология работы в группах                                                              |  |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                                         |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|
|    | взаимопомощи в дружеских отношениях.<br>Занятие 29. Как помочь другому                                                  |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
| 30 | Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.<br>Занятие 30. Как попросить о помощи | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах |  |  | наблюдение |  |
| 31 | Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.<br>Занятия 31. Как решать конфликты                        | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |
| 32 | Занятия 32. Как решать конфликты                                                                                        | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах |  |  | наблюдение |  |
| 33 | Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год.                                                              | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах |  |  | наблюдение |  |

|  |                                                                 |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | Мотивация к саморазвитию.<br>Занятие 33. Мои достижения и планы |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

**Календарно-тематическое планирование**  
**внеурочной деятельности**  
**«Калейдоскоп эмоций»**  
 обучающихся НОО 2 классы

| № занятия | Наименование разделов, тем занятий                                                                           | Форма занятия         | Технологии                                                                                        | 2 А   |       | Формы/виды контроля | Примечание |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------------------|------------|
|           |                                                                                                              |                       |                                                                                                   |       |       |                     |            |
| 1         | Введение.<br>Тема 1.<br>Знакомство детей в классе, самопрезентация.<br>Занятие 1.<br>Здравствуйте, это я!    | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах | 17.09 | 17.09 | наблюдение          |            |
| 2         | Тема 2.<br>Психологический климат в классе.<br>Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо              | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие,                                                                     | 24.09 | 24.09 | наблюдение          |            |
| 3         | Тема 3. Нормы и правила в группе.<br>Занятие 3.<br>Правила нашего класса                                     | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в группах, в парах                                | 01.10 | 01.10 | наблюдение          |            |
| 4         | Раздел 1.<br>Восприятие и понимание причин эмоций.<br>Тема 4.<br>Многообразие эмоций.<br>Занятие 4. Сад души | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах | 08.10 | 08.10 | наблюдение          |            |

|    |                                                                                      |                       |                                                                                                   |           |           |            |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|--|
| 5  | Тема 5. Причины и способы выражения радости.<br>Занятие 5.<br>Почему мы радуемся     | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в парах                                           | 15.<br>10 | 15.<br>10 | наблюдение |  |
| 6  | Занятие 6. Как мы радуемся                                                           | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в группах                                         | 22.<br>10 | 22.<br>10 | наблюдение |  |
| 7  | Тема 6. Причины и способы выражения грусти.<br>Занятие 7.<br>Почему и как мы грустим | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в группах, в парах                                | 29.<br>10 | 12.<br>11 | наблюдение |  |
| 8  | Тема 7. Причины и способы выражения злости.<br>Занятие 8.<br>Почему и как мы злимся  | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах | 12.<br>11 | 12.<br>11 | наблюдение |  |
| 9  | Тема 8. Причины и способы выражения страха.<br>Занятие 9.<br>Почему и как мы боимся  | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в группах                                         | 17.<br>11 |           | наблюдение |  |
| 10 | Тема 9. Причины                                                                      | Групповая,            | Здоровьесберегающие,                                                                              | 24.       |           | наблюдение |  |

|    |                                                                                                                      |                       |                                                                                                   |       |  |            |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------|--|
|    | и способы выражения интереса.<br>Занятие 10.<br>Интерес и как мы его проявляем                                       | аудиторная            | игровые                                                                                           | 11    |  |            |  |
| 11 | Тема 10.<br>Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.<br>Занятие 11.<br>Разные эмоции и их причины    | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах | 01.12 |  | наблюдение |  |
| 12 | Тема 11.<br>Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.<br>Занятие 12.<br>Разные люди — разные эмоции | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      | 08.12 |  | наблюдение |  |
| 13 | Тема 12.<br>Интенсивность эмоций.<br>Занятие 13.<br>Разные эмоции и их сила                                          | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      | 15.12 |  | наблюдение |  |
| 14 | Раздел 2.<br>Эмоциональная регуляция. Тема 13. Модальность эмоций.                                                   | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в                  | 22.12 |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                                  |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|
|    | Занятие 14.<br>Приятные и неприятные эмоции.                                                                     |                       | группах, в парах                                                                                  |  |  |            |  |
| 15 | Тема 14. Влияние эмоций на поведение.<br>Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение                              | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |
| 16 | Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции.<br>Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать                 | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |
| 17 | Тема 16. Влияние злости на поведение.<br>Основы управления злостью.<br>Занятие 17. Когда злость бывает полезной? | Групповая, аудиторная | Игровые, технология сотрудничества                                                                |  |  | наблюдение |  |
| 18 | Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.                                          | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах |  |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                                                        |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|
|    | Занятие 18. Как не лопнуть от злости                                                                                                   |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
| 19 | Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?                                                    | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, технология работы в группах, в парах                                |  |  | наблюдение |  |
| 20 | Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом                                               | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |
| 21 | Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций                                                               | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах |  |  | наблюдение |  |
| 22 | Раздел 3. Социальное взаимодействие. Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22. Что, если ты не похож | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                   |  |  |            |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|
|    | на меня?                                                                                                                        |                          |                                                                                                                   |  |  |            |  |
| 23 | Тема 22.<br>Согласованность<br>в совместной<br>работе.<br>Занятие 23. Как<br>работать вместе                                    | Групповая,<br>аудиторная | Игровые, технология<br>работы в группах                                                                           |  |  | наблюдение |  |
| 24 | Тема 23.<br>Важность умения<br>слушать другого<br>человека.<br>Занятие 24. Как<br>услышать<br>другого                           | Групповая,<br>аудиторная | Здоровьесберегающие,<br>игровые                                                                                   |  |  | наблюдение |  |
| 25 | Тема 24.<br>Децентрация.<br>Понимание<br>ментальных<br>состояний и<br>неверных<br>мнений.<br>Занятие 25. Как<br>понять другого. | Групповая,<br>аудиторная | Игровые, технология<br>сотрудничества                                                                             |  |  | наблюдение |  |
| 26 | Тема 25.<br>Эмпатия,<br>сочувствие и<br>сопереживание.<br>Занятие 26. Как<br>понять, что<br>человеку нужна<br>поддержка         | Групповая,<br>аудиторная | Игровые.<br>здоровьесберегающие,<br>информационно-<br>коммуникативные,<br>технология работы в<br>группах, в парах |  |  | наблюдение |  |
| 27 | Тема 26.<br>Эмпатия, навыки                                                                                                     | Групповая,<br>аудиторная | Игровые, технология<br>работы в группах                                                                           |  |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                                         |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|
|    | оказания эмоциональной поддержки.<br>Занятия 27. Как поддержать другого                                                 |                       |                                                                                                   |  |  |            |  |
| 28 | Занятия 28. Как поддержать другого                                                                                      | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |
| 29 | Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.<br>Занятие 29. Как помочь другому                                | Групповая, аудиторная | Игровые. технология работы в группах                                                              |  |  | наблюдение |  |
| 30 | Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.<br>Занятие 30. Как попросить о помощи | Групповая, аудиторная | Игровые. здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технология работы в группах, в парах |  |  | наблюдение |  |
| 31 | Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.<br>Занятия 31. Как                                         | Групповая, аудиторная | Здоровьесберегающие, игровые                                                                      |  |  | наблюдение |  |

|    |                                                                                                                                                    |                          |                                                                                                                   |  |  |            |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|
|    | решать<br>конфликты                                                                                                                                |                          |                                                                                                                   |  |  |            |  |
| 32 | Занятия 32. Как<br>решать<br>конфликты                                                                                                             | Групповая,<br>аудиторная | Игровые.<br>здоровьесберегающие,<br>информационно-<br>коммуникативные,<br>технология работы в<br>группах, в парах |  |  | наблюдение |  |
| 33 | Тема 30.<br>Осознание<br>изменений,<br>произошедших за<br>учебный год.<br>Мотивация к<br>саморазвитию.<br>Занятие 33. Мои<br>достижения и<br>планы | Групповая,<br>аудиторная | Игровые.<br>здоровьесберегающие,<br>информационно-<br>коммуникативные,<br>технология работы в<br>группах, в парах |  |  |            |  |