

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №17
имени Героя Российской Федерации Л. Р. Квасникова

Утверждено:
решением педагогического совета
Протокол от «31» августа 2023 г. №1
председатель педагогического совета
_____ Н.А. Жемчугова

**Дополнительная общеобразовательная
программа
внеурочной деятельности
«Мир вокруг меня»**

Направление - Коммуникативная деятельность
Уровень - начальное общее образование
Возраст обучающихся - 9-10 лет
Срок реализации - 1 год

Автор составитель: Швец С.А.
педагог – психолог
высшей квалификационной категории

Узловая
2023

Пояснительная записка.

1.1. Актуальность.

Проживание в мире и согласии предполагает наличие у каждого таких человеческих качеств, как взаимопонимание, взаимоуважение, ответственность, доброжелательность, сдержанность, уступчивость, коммуникабельность, терпимость. Современная психология вводит новый термин – «эмоциональный интеллект», под которым понимается умение понимать эмоции других, отождествлять свои собственные эмоции и владеть переживаниями. Дети не могут самостоятельно освоить эти три компонента эмоционального интеллекта, если семья или школа не поможет им в этом.

Цель занятий развития эмоционального интеллекта в начальной школе состоит в том, чтобы научить ребенка отождествлять свои переживания и чувства с конкретными словами, управлять своими эмоциями, определять эмоциональное состояние других людей и адекватно на него реагировать, ответственно поступать в ситуациях нравственного выбора.

Умение понимать свои эмоции, эмоции других людей, быть ответственным позволит ребенку при возникновении любых проблем в школе рассказать о них взрослому. В свою очередь, это облегчит разрешение конфликтных ситуаций. Развитие эмоциональной сферы будет способствовать развитию товарищества и взаимоподдержки среди детей, что также будет способствовать большей эффективности школьного процесса и, что крайне важно - развитию гражданской позиции в дальнейшем.

Цель программы «Мир вокруг меня» – повышение социальной адаптации младших школьников, улучшение их коммуникативных навыков, снижение тревоги и агрессии за счет проработки и отреагирования личностных переживаний, формирование навыков сотрудничества, саморегуляции, развитие эмоционального интеллекта.

1.2. Практическая значимость.

Программа направлена на повышение социальной адаптации младших школьников, улучшение их коммуникативных навыков, снижение тревоги и агрессии за счет проработки и отреагирования личностных переживаний, формирование навыков сотрудничества, саморегуляции, развитие эмоционального интеллекта.

1.3. Научная обоснованность.

Каждый ребенок представляет собой неповторимую в своем своеобразии человеческую личность. По мнению Л.И. Божович, благодаря специфическим для данного ребенка внешним и внутренним условиям развития, особенностям личной биографии, в процессе которой у него накапливается собственный опыт поведения и отношений с окружающими людьми, у этого ребенка формируются индивидуальные, только ему одному присущие особенности личности, например специфические в каждом отдельном случае соотношения между возможностями и потребностями ребенка, особенности его эмоциональной сферы, свойственные ему черты характера, а также то особое сочетание всех сторон личности ребенка, которое и создает его индивидуальный облик и делает его непохожим ни на кого из других детей. Подлинное воспитание предполагает глубокое знание своеобразия личности каждого ребенка, его духовного облика. Это знание необходимо потому, что, помимо заботы о том, чтобы каждый ребенок развивался «нормально», то есть соответственно тем общим требованиям, которые к нему предъявляются в определенном возрасте, необходимо добиваться и максимального развития тех индивидуальных особенностей, которые характерны именно для данного ребенка. Только таким образом, наряду с общими и типичными для нашего общества чертами необходимо воспитывать в детях и положительные черты, характеризующие их индивидуальное своеобразие.

Особенностью детей младшего школьного возраста является безграничное доверие к взрослым. Это напрямую касается важного личностного новообразования – самооценки. Она непосредственно зависит от характера оценок, даваемых взрослым ребенку. У младших школьников в отличие от дошкольников уже встречаются адекватные, завышенные и заниженные самооценки (Е.И. Исаев, И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий).

Вторым важным моментом является сознательная постановка многими детьми цели. Сознательный контроль ребенком собственных действий достигает такого уровня, когда дети уже

могут управлять поведением на основе принятого решения, намерения, поставленной цели. Принятая цель или возникшее намерение управляют поведением, не позволяя вниманию отвлекаться на посторонние дела (В.С.Мухина).

По мнению И.В Дубровиной параллельно с волевой мотивацией достижения успехов и под ее влиянием в младшем школьном возрасте совершенствуются два других личностных качества ребенка: трудолюбие и самостоятельность. В качестве стимулов деятельности выступают те, которые порождают у младших школьников положительные эмоции.

Эмоции являются центральным звеном психической жизни человека и, прежде всего, ребёнка. Эмоции и чувства пронизывают всю жизнь человека. От них во многом зависит наше отношение к людям, оценка собственных действий и поступков. Они могут оказывать совершенно противоположные действия: с одной стороны активизировать поведение и деятельность, повышать продуктивность, с другой – тормозить, рассогласовывать деятельность, подавлять или угнетать.

Таким образом, эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии детей, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. Формирование эмоционально - волевой сферы является одним из важнейших условий становления личности ребенка, опыт которого непрерывно обогащается. Развитию эмоциональной сферы способствует семья, школа, вся та жизнь, которая окружает и постоянно воздействует на ребенка.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: повышение социальной адаптации младших школьников, улучшение их коммуникативных навыков, снижение тревоги и агрессии за счет проработки и отреагирования личностных переживаний, формирование навыков сотрудничества.

Для достижения этой цели поэтапно решаются следующие задачи:

Задачи:

- 1) развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного взаимодействия;
- 2) развитие навыков самооценки и понимания других;
- 3) развитие навыков познания себя и окружающего мира;
- 4) формирование адаптивных форм поведения в конфликтных ситуациях;
- 5) знакомство с чувствами, развитие умения распознавать собственные чувства;
- 6) развитие воображения и творческого потенциала.

1.5. Описание места рабочей программы в структуре общеобразовательной программы.

Особенности возрастной группы детей.

Данная программа разработана для учащихся 4-х классов, возраст 8-9 лет, без специального отбора.

Программа реализуется в течение учебного года.

Программа рассчитана на 17 часов. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия - 1 академический час. Рекомендуемый состав группы: от 8 человек (возможна работа по этой программе и со всем классом).

Структура занятий. Занятие включает в себя следующие компоненты:

- введение в тему занятия и разминка: используются ритуалы приветствия, разминочные задания;

- основная часть, которая может быть реализована в двух вариантах:

- 1) если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой, как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление;
- 2) если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;

- подведение итогов: рефлексия результатов занятия. Происходящая в два этапа: 1) эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); 2) осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового

материала).

1.6. Методы и средства оценки эффективности программы.

Эффективность работы в рамках данной программы может оцениваться различными способами:

- анализ и сравнение результатов психодиагностической работы с детьми на начальном и заключительном этапе реализации программы;
- рефлексия мероприятия;
- проективное выражение усвоенного материала в виде творческих коллективных или индивидуальных работ;
- беседы с родителями и педагогами;

2.0. Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы по курсу.

В процессе изучения программы «Мир вокруг меня» обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями (УУД): личностными, регулятивными, познавательными, коммуникативными. Каждый модуль программы раскрывает возможность для формирования УУД, определяемые его функцией и его предметным содержанием.

Личностные универсальные учебные действия:

У младших школьников будут сформированы:

- мотивация общения и взаимодействия;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, принятие себя и других;
- развитие позитивной самооценки;
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом-психологом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку взрослого, товарищей, родителей и других людей;
- умение добиваться общих целей;
- умение работать в команде;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные универсальные учебные действия:

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной речи;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- разовьёт своё внимание, наблюдательность, сосредоточенность, интерес.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения

различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- моделировать ситуацию;
- использовать соответствующие знаково-символические средства для моделирования ситуации;
- конструировать последовательность «шагов» (алгоритм);
- объяснять (обосновывать) выполняемые и выполненные действия;
- самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера;
- воспроизводить способ решения;
- сопоставлять полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием.

3.0. Содержание курса

Методологической основой содержания данного тематического плана послужили научно – теоретические и научно – методические материалы: Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста [12], А.П.Голдина А.В.Худяков О.Ю.Смирнова С.В.Васильев. Групповая интегративная арт-терапия детей и подростков [4], Хухлаева О.В. «Тропинка к своему «Я» [19], Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» [20].

ЗАНЯТИЕ 1. «Развитие воображения».

Создание комфортной атмосферы работы в группе, снятие эмоциональное напряжение, негативных переживаний в социально-приемлемой форме, обучение различным способам работы с красками, развитие воображения

ЗАНЯТИЕ 2. «Познание себя и мира».

Развитие интереса к своему внутреннему миру; осознание себя и другого как уникальных людей.

ЗАНЯТИЕ 3. «Самопознание».

Развитие самопознания, внимания к своему внутреннему миру.

ЗАНЯТИЕ 4-5. «Внимание к другим людям. Наблюдательность».

Развитие наблюдательности, развитие произвольной сосредоточенности на определенной деятельности, внимания к другим людям.

ЗАНЯТИЕ 6-7. «Взаимовосприятие».

Уточнение представлений друг о друге, развитие внимания к своему внутреннему миру и миру других людей.

ЗАНЯТИЕ 8-9. «Чувства»

Развитие умения выражать чувства словами, мимикой и жестами, развитие умения распознавать эмоции других людей.

ЗАНЯТИЕ 10. «Общение».

Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.

ЗАНЯТИЕ 11. «Мои друзья».

Развитие умения устанавливать дружеские отношения.

ЗАНЯТИЕ 12. «Доверие»

Развитие умения устанавливать доверительные отношения с окружающими людьми.

ЗАНЯТИЕ 13 «Желаемые качества и свойства»

Развитие умения сосредотачиваться, умение смотреть в глаза собеседника.

ЗАНЯТИЕ 14-15. «Решение конфликтных ситуаций».

Формирование адаптивных копинг - стратегий поведения в конфликтных ситуациях, обучение способам выхода негативных эмоций и чувств, связанных с конфликтом.

ЗАНЯТИЕ 16. «Уверенное поведение».

Развитие уважения к себе и окружающим, формирование адекватной самооценки и чувства собственного достоинства.

ЗАНЯТИЕ 17. «Чувство собственного достоинства, уважения себя и окружающих».

Развитие чувства собственного достоинства, уважительного отношения к себе и окружающим.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема/ Содержание занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	ЗАНЯТИЕ 1. «Развитие воображения». Создание комфортной атмосферы работы в группе, снятие эмоциональное напряжение, негативных переживаний в социально-приемлемой форме, обучение различным способам работы с красками, развитие воображения	1	<u>Понимать и соблюдать</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Видеть и понимать</u> различные способы работы с красками. <u>Овладевать</u> навыками работы с красками на практике. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)
2	ЗАНЯТИЕ 2. «Познание себя и мира». Развитие интереса к своему внутреннему миру; осознание себя и другого как уникальных людей.	1	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Осознавать</u> интерес к собственному внутреннему миру. <u>Участвовать</u> в процессе самопознания. <u>Осознавать себя и других как уникальных людей.</u> <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
3	ЗАНЯТИЕ 3. «Самопознание». Развитие самопознания, внимания к своему внутреннему миру.	1	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.

			<p><u>Участвовать в беседе.</u> <u>Моделирование «открытой»</u> <u>позиции в общении.</u> <u>Осознавать интерес к</u> <u>собственному внутреннему</u> <u>миру.</u> <u>Участвовать в процессе</u> <u>самопознания.</u> <u>Осознавать себя и других как</u> <u>уникальных людей.</u> <u>Анализировать результаты</u> <u>своей работы (рефлексия).</u></p>
4-5	<p>ЗАНЯТИЕ 4-5. «Внимание к другим людям. Наблюдательность». Развитие наблюдательности, развитие произвольной сосредоточенности на определенной деятельности, внимания к другим людям.</p>	2	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать в групповой и</u> <u>индивидуальной работе.</u> <u>Участвовать в беседе.</u> <u>собственному внутреннему</u> <u>миру.</u> <u>Проводить параллель между</u> <u>сосредоточенностью и точным</u> <u>выполнением определенной</u> <u>деятельности.</u> <u>Осознавать себя и других как</u> <u>уникальных людей.</u> <u>Анализировать результаты</u> <u>своей работы (рефлексия).</u></p>
6-7	<p>ЗАНЯТИЕ 6-7. «Взаимовосприятие». Уточнение представлений друг о друге, развитие внимания к своему внутреннему миру и миру других людей.</p>	2	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать в групповой и</u> <u>индивидуальной работе.</u> <u>Участвовать в беседе.</u> <u>Осознавать интерес к</u> <u>собственному внутреннему</u> <u>миру.</u> <u>Участвовать в процессе</u> <u>самопознания.</u> <u>Осознавать себя и других как</u> <u>уникальных людей.</u> <u>Анализировать результаты</u> <u>своей работы (рефлексия).</u></p>
8-9	<p>ЗАНЯТИЕ 8-9. «Чувства» Развитие умения выражать чувства словами, мимикой и жестами, развитие умения распознавать эмоции других людей.</p>	2	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать в групповой и</u> <u>индивидуальной работе.</u> <u>Участвовать в беседе.</u> <u>Понимать и различать чувства,</u> <u>мысли людей по выражению</u> <u>лица.</u> <u>Моделировать внешние</u> <u>проявления чувств.</u> <u>Овладевать умениями</u></p>

			справляться с негативными переживаниями и чувствами. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
10	ЗАНЯТИЕ 10. «Общение». Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.	1	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Овладевать</u> разными способами коммуникации. <u>Моделировать</u> «открытую» позицию в общении. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
11	ЗАНЯТИЕ 11. «Мои друзья». Развитие умения устанавливать дружеские отношения.	1	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Моделировать</u> ситуации, способствующие повышению уверенности в себе. <u>Осознавать</u> себя и других как уникальных людей. <u>Моделировать</u> «открытую» позицию в общении. <u>Овладевать на практике</u> навыками установления дружеских отношений. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
12	ЗАНЯТИЕ 12. «Доверие» Развитие умения устанавливать доверительные отношения с окружающими людьми.	1	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Моделировать</u> ситуации, способствующие повышению уверенности в себе. <u>Осознавать</u> себя и других как уникальных людей. <u>Моделировать</u> «открытую» позицию в общении. <u>Овладевать на практике</u> навыками установления доверительных отношений с окружающими. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
13	ЗАНЯТИЕ 13 «Желаемые качества и свойства»	1	<u>Выполнять</u> правила работы в группе.

	Развитие умения сосредотачиваться, умение смотреть в глаза собеседника.		<u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Моделировать</u> ситуации, способствующие повышению уверенности в себе. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
14-15	ЗАНЯТИЕ 14-15. «Решение конфликтных ситуаций». Формирование адаптивных копинг - стратегий поведения в конфликтных ситуациях, обучение способам выхода негативных эмоций и чувств, связанных с конфликтом.	2	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Овладевать</u> разными способами коммуникации. <u>Моделировать</u> внешние проявления чувств. <u>Овладевать</u> умениями справляться с негативными переживаниями и чувствами. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
16	ЗАНЯТИЕ 16. «Уверенное поведение». Развитие уважения к себе и окружающим, формирование адекватной самооценки и чувства собственного достоинства.	1	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Моделирование</u> «открытой» позиции в общении. <u>Осознавать</u> интерес к собственному внутреннему миру. <u>Участвовать</u> в процессе самопознания. <u>Осознавать</u> себя и других как <u>уникальных людей</u> . <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
17	ЗАНЯТИЕ 17. «Чувство собственного достоинства, уважения себя и окружающих». Развитие чувства собственного достоинства, уважительного отношения к себе и окружающим.	1	<u>Выполнять</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Моделирование</u> «открытой» позиции в общении. <u>Осознавать</u> интерес к собственному внутреннему миру. <u>Участвовать</u> в процессе самопознания. <u>Осознавать</u> себя и других как <u>уникальных людей</u> .

			<u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).
--	--	--	-----------------------------------------------------------