

Муниципальное образовательное учреждение
Зеленорощинская средняя школа



Согласовано
Зам. директора по ВР
А.Р. Галиева
«29» августа 2024г

Утверждаю.
Директор МОУ
Зеленорощинская средняя школа
Н.В. Плаксина
Приказ № 448-ОД «29» августа

2024г

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа возможностей»

Продолжительность освоения курса: 1 год
Возраст детей: 7-8 лет (1 класс)
Всего часов: 33

Программа разработана
учителем начальных классов
Кузнецовой Е.С.,
первая квалификационная категория

2024 – 2025 уч. г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа возможностей» 1 класс
2023-2024 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. Таким образом, особенно актуальной становится задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие.

Решать эту задачу можно двумя путями:

- перестраивая среду, то есть саму школьную жизнь, создавая такие условия обучения, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии и органично включается в учебный процесс;
- организуя с детьми специальные занятия, в ходе которых социально-эмоциональное развитие становится педагогической задачей. В этом случае необходимо создание особой программы, работа по которой будет проводиться в отдельное, специально выделенное для этого время. Стоит отметить, что эффективность подобной программы будет выше, а её результаты устойчивее, если принятые на занятиях ценности и правила взаимодействия между детьми и педагогом, освоенные приёмы и техники будут переноситься в повседневное общение, интегрироваться в образовательный процесс.

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. *Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского* даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

Субъектный подход предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом.

Теория модели психического, или модель психического состояния, - это возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

Теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность

воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. Согласно данной теории, выделяются следующие **составляющие эмоционального интеллекта**.

Восприятие и идентификация эмоций - способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

Понимание эмоций - умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).

Использование эмоций - способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми.

Управление эмоциями - умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

Программа социально-эмоционального развития рассчитана на работу с детьми, начиная с дошкольного и заканчивая старшим школьным возрастом. Она имеет спиральную структуру - тематические разделы сохраняются на всех ступенях обучения, постепенно расширяясь и углубляясь. 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.

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Учебно-методический комплект для начальной школы включает:

- **Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы** (авторы: Е. А. Сергиенко - руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубовская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков и др.
- **Методическое пособие** «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: А. В. Макаrchук, Е. В. Горина, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий, которые проводятся в рамках программы, инструменты для оценки эффективности работы.

Особенности работы с материалами, входящими в комплект, подробно описаны в разделе «Как работать с учебно-методическим комплектом» (с. 16).

Реализация программы социально-эмоционального развития младших школьников рассчитана на два года. Тематическое планирование и сценарии занятий второго года обучения приведены в отдельном издании.

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

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

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

С началом обучения в школе ребенок попадает в новую для себя социальную среду, переходит на следующий этап развития. Если в дошкольном возрасте он осознавал себя физически отдельным человеком,

то к семи годам ребенок осознаёт свою психологическую автономию, наличие у себя внутреннего мира, чувств и переживаний, начинает осознанно пользоваться формулировками «я сержусь», «я добрый», «мне грустно».

В этом возрасте меняются социальная роль, стиль взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, ритм жизни, появляются новые обязанности. Всё это требует от детей умения соблюдать правила и нормы, что становится возможным лишь при развитии саморегуляции. Однако ко времени поступления в школу некоторых детей произвольное поведение ещё недостаточно сформировано, ребенку не всегда удаётся себя контролировать. Связанные с этим проблемы актуальны как для детей и их родителей, так и для педагогов.

Во время адаптационного периода в школе происходит привыкание детей к новой жизненной ситуации, им особенно требуется поддержка взрослых. Всё это делает особенно актуальным включение в программу процедур, направленных на осознание собственных эмоций и развитие эмоциональной регуляции. Восприятию и пониманию причин эмоций посвящён первый раздел программы, затем проводится работа по освоению приёмов саморегуляции.

В первые месяцы обучения интерес к школе существует почти у всех первоклассников, он вызван реакцией на новизну, на новые условия жизни и окружающих людей. При снижении эффекта новизны интерес может угасать. Поэтому важно сформировать новую учебную мотивацию, связанную с интересом детей к содержанию знаний и процессу их добывания. В этом процессе важную роль играют и мотивы, не имеющие прямого отношения к учёбе: стремление ребенка к новой социальной позиции и желание узнать что-то новое о мире и о себе. На занятиях по программе социально-эмоционального развития дети получают новый для себя опыт, что также способствует формированию познавательной мотивации.

В начале первого года обучения по программе в школе важно актуализировать знания детей об эмоциях, создать на занятиях атмосферу, в которой эмоции станут предметом внимания и обсуждения.

Учитель становится для младшего школьника значимым человеком, он во многом определяет то, как ребёнок видит себя, школу, своих сверстников. Психическое развитие младшего школьника и его личности ВО многом зависит от того, насколько успешно он начинает учиться, как у него складываются отношения с учителями, как они оценивают его успехи в учёбе. У детей в этот период очень высока потребность в принятии и признании, поэтому важно дать каждому ребёнку почувствовать свою состоятельность, пережить опыт принятия.

Хотя У первоклассников преобладающим типом мышления является наглядно-образное и при решении учебных задач они опираются на реальные предметы и мысленные образы, процесс обучения стимулирует развитие словесно-логического мышления. Это даёт возможность общаться с детьми с использованием понятий, переходить к обобщениям и более активно работать со словарём эмоций.

Основой программы является самопознание и получение опыта идентификации базовых эмоций, которые изучались в дошкольном возрасте (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес), однако расширяется их спектр, в словарь включаются обозначения дифференцированных эмоций - переживания одной эмоциональной модальности разной степени интенсивности. Вопросы для обсуждения, включённые в структуру занятия, помогают осознать полученный опыт.

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.

В начальной школе ведущей деятельностью ребёнка становится учебная деятельность, которая приходит на смену игре. Важно, чтобы этот переход происходил постепенно. В игре дети чувствуют себя свободнее, могут выражать свои чувства более непосредственно, поэтому в 1 классе игра по-прежнему включена в занятия. Наряду с этим вводятся элементы анализа: обсуждение ситуаций, чувств героев литературных произведений и мультфильмов. В программу также включены разные способы выражения эмоций: рисование, создание аппликаций, проигрывание ситуаций, выражение эмоций через движение и др.

Стойкие позитивные изменения возможны лишь при совместных усилиях всех участников обучения и развития ребёнка, поэтому к работе активно подключаются родители. В программе предусмотрены не только задания, предполагающие совместную работу детей и родителей, но и особые мероприятия для родителей.

В заключение хотелось бы отметить, что младший школьный возраст - это сензитивный период формирования эмоционального интеллекта. Дети эмоционально воспринимают окружающий мир, и одновременно происходит активное интеллектуальное развитие. Возрастает способность к идентификации, рефлексии, контролю эмоциональных состояний и поступков, проявлению эмпатии, использованию эмоциональной информации в общении с окружающими, выбору способов достижения цели. В это время у детей активно развивается понимание психического мира другого человека, более сложных внутренних состояний, таких как мысли, убеждения, представления и знания, что позволяет им делать более глубокие оценки человеческих поступков. Понимание эмоциональных состояний может служить важным проводником в развитии более сложных представлений. Поэтому младший школьный возраст является важным этапом эмоционального и социального развития детей.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

- Познакомить школьников с многообразием эмоций.

- Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
 - Расширять эмоциональный словарь школьников.
- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
- Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.

- Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
- Развивать способность к децентрации - умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
- Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.

Задачи программы

- 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.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- *Полнота.* Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение двух лет.
- *Интерактивность.* В программе используются психолога-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребенка.
- *Практико-ориентированность.* Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребенка.
- *Индивидуальный подход.* Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребенка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- *Систематическое последовательное усложнение материала.* В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же раз- делов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.
- *Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.* В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.
- *Включение родителей как активных участников программы.* Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа для младших школьников является продолжением курса для дошкольников. Она рассчитана на два года обучения - **в 1 и во 2 классах. Если работа в 1 классе не проводилась, можно начать заниматься по программе первого года обучения с учащимися 2 класса.**

Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя введение и три тематических блока. Данное методическое пособие предназначено для педагогов,

которые будут проводить с детьми занятия первого года обучения. В пособии подробно рассматривается содержание, тематическое

планирование и сценарии занятий первого года обучения по программе. Тематическое планирование и сценарии занятий второго года обучения представлены в отдельном пособии.

Занятия проводятся с учащимися 1-2 (или 2-3) 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). Второй год обучения включает 34 занятия по 40 минут.

В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия. Занятия проводит учитель начальных классов или психолог, прошедшие специальную подготовку по программе.

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 изобразить.

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 оказания эмоциональной поддержки.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Большинство тем, изучение которых было начато в первый год работы по программе, продолжают изучаться на более сложном уровне.

Введение

Направлено на осознание новых умений, которыми дети овладели летом, укрепление позитивного психологического климата в классе, актуализацию ценностей и норм поведения, правил взаимодействия младших школьников.

Раздел 1. Восприятие и понимание

причин эмоций

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях и формированию представлений о новых эмоциях - удивлении и от- вращении. Таким образом, за

два года обучения школьники изучают семь базовых эмоций, учатся их выражать и распознавать, понимать причины возникновения этих эмоций у себя и других людей. Особенное внимание уделяется эмоциям,

связанным с обучением в школе. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним - занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние (конструктивное или деструктивное) определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён развитию социальной компетентности - системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими.

Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они являются основой для формирования установок толерантности.

Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать дружеские отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе.

Особое внимание уделяется развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на взаимоотношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Личностные результаты:

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:

- ~ при менять 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;

ПРЕДМЕТНЫЕ

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание

- ~ 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.
- 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 | Ребенок 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 эмоций | Выражение эмоций через мимику и пантомимику | Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений |
| | | Вербальное и пара вербальное 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 | | Ребенок 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 | | Ребёнок может определить |

| | | | |
|------------------------------|--------------------------------|---|---|
| | саморегуляции | | 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 поддерживать 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 компетенция | 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 |

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребенка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения.

В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения **являются**

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребенка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения.

в начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребенка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

1. Восприятие и понимание причин эмоций.

- Идентификация эмоций.
- Выражение эмоций.
- Понимание причин эмоций.

2. Эмоциональная регуляция.

- Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
- Владение элементарными навыками саморегуляции.

3. Социальное взаимодействие.

- Коммуникативная компетентность.
- Социальная компетентность.

Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трем уровням:

1 уровень (1-3 балла) - не пытается проявлять оцениваемый навык/ пытается, но ничего не получается;

2 уровень (4-7 баллов) - нерегулярно применяет оцениваемый навык/ показывает средний (нерегулярный) результат;

3 уровень (8-10 баллов) - регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Суммарные усредненные оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребенка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции

Приложение

**Календарно-тематическое планирование к рабочей программе внеурочной деятельности
«Школа возможностей» (1 год обучения)**

| Раздел | Тема занятия | Дата проведения | |
|--|---|-----------------|-------|
| | | План. | Факт. |
| Введение (3 занятия) | Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1. Здравствуй, это я! | 1* | |
| | Тема 2. Психологический климат в классе. Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо | 1* | |
| | Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3. Правила нашего класса | 1* | |
| Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий) | Тема 4. Многообразие эмоций. Занятие 4. Сад души | 1* | |
| | Тема 5. Причины возникновения и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся. Занятие 6. Как мы радуемся | 2* | |
| | Тема 6. Причины возникновения и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим | 1* | |
| | Тема 7. Причины возникновения и способы выражения злости. Занятие 8. Почему и как мы грустим | 1* | |
| | Тема 8. Причины возникновения и способы выражения страха. Занятие 9. Почему и как мы боимся | 1* | |
| | Тема 9. Причины возникновения и способы выражения интереса. Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем | 1* | |
| | Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины | 1* | |
| | Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди — разные эмоции | 1 | |
| | Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила | 1 | |
| | Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции | 1 | |
| Раздел 2. Эмоционал ьная регуляция (8 занятий) | Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение | 1 | |
| | Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать | 1 | |
| | Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17. Когда злость бывает полезной? | 1 | |
| | Тема 17. Конструктивные способы выражения | 1 | |
| | | | |

| | | | |
|---|--|----|--|
| | злости. Основы саморегуляции. Занятие 18. Как не лопнуть от злости? | | |
| | Тема 18. Значение эмоции страха в жизни человека. Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает? | 1 | |
| | Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом | 1 | |
| | Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций | 1 | |
| Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий) | Тема 21. Сходства и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22. Что, если ты не похож на меня? | 1 | |
| | Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23. Как работать вместе | 1 | |
| | Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24. Как услышать другого | 1 | |
| | Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25. Как понять другого | 1 | |
| | Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка | 1 | |
| | Тема 26. Эмпатия, элементарные навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28. Как поддержать другого | 2 | |
| | Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29. Как помочь другому | 1 | |
| | Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30. Как попросить о помощи | 1 | |
| | Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32. Как решать конфликты | 2 | |
| | Тема 30. Осознание изменений за время первого года обучения. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы | 1 | |
| | Итого | 33 | |