

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

Согласовано  
Замдиректора по ВР  
Меликсетян М.Л.  
«30» августа 2024г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
Т.В. Леткова  
«30» августа 2024г.

Документ подписан электронной подписью  
Леткова Татьяна Викторовна  
Директор  
Серийный номер:  
00C86900DCDE6E8DC97106E9FD8067C498  
Срок действия с 27.06.2024 до 20.09.2025

**ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Социально-эмоциональное развитие младших**  
**школьников»**

Возраст обучающихся: 1-2 классы (2-3классы)  
Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Тюхтикова О.Г.,  
педагог-психолог  
Михалева Е.В.,  
учитель-дефектолог

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Социально-эмоциональное развитие младших школьников» разработана в соответствии с ФГОС НОО с ФЗ – 273 «Об образовании в РФ», ООП НОО МБОУ СОШ г. Пионерского, а также при участии Благотворительного фонда «Сбербанка «Вклад в будущее». Программа «Социально-эмоциональное развитие младших школьников» 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.

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

### **Задачи программы:**

- Познакомить школьников с многообразием эмоций.
- Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
- Расширять эмоциональный словарь школьников.
- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
- Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
- Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
- Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.

- Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
- Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.
- Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.
- Содействовать социальной адаптации младших школьников.

## **Принципы построения и реализации программы**

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

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

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

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

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

**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.

Программа рассчитана на два года обучения (1, 2 классы или 2,3 классы).

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 делятся 40 минут). Второй год обучения включает 34 занятия по 40 минут.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **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 следующих эмоций: злость, страх, интерес, грусть, радость, удивление, 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, удивление) 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, удивление) в речи по 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 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: зада-

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.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 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**

### **Введение**

Направлено на укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализацию и обновление договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

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

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях, актуализации и обогащению представлений о новых эмоциях. Особое внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Расширяются представления детей о способах выражения эмоций средствами искусства. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин с фокусом на индивидуальных особенностях их восприятия и выражения. Материалы раздела обогащают представления ребёнка об эмоциональной сфере, в первую очередь, речь идёт об интенсивности, модальности, амбивалентности эмоций, что важно не только при развитии навыков идентификации, но так- же и в управлении эмоциями и поведением.

### **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 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 и коммуникативной 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 доброжелательные 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 отношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Первый год обучения

Раздел	Тема занятия	Количество часов
Введение (3 занятия)	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1. Здравствуйте, 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 и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся. Занятие 6. Как мы радуемся.	2
	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим	1
	Тема 7. Причины и способы выражения злости. Занятие 8. Почему и как мы злимся	1
	Тема 8. Причины и способы выражения страха. Занятие 9. Почему и как мы боимся	1
	Тема 9. Причины 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
	Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)	Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции
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 злости. Основы саморегуляции. Занятие 18. Как не лопнуть от злости	1
	Тема 18. Значение эмоции «страх». 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. Сходство 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, 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 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, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы	1
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

## Второй год обучения

Раздел	Тема, занятие	Количество часов
Введение (3 занятия)	Тема 1. Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов. Занятие 1. Мои летние достижения	1
	Тема 2. Эмоции, связанные со школой. Занятие 2. В школу с удовольствием?	1
	Тема 3. Психологический климат в классе. Занятие 3. Мой дружный класс	1
Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения (10 занятий)	Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Занятие 4. Об интересе интересно	1
	Тема 5. Признаки удивления и причины его возникновения. Занятие 5. Удивительное удивление	1
	Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявление. Занятие 6. Сила эмоций	1
	Тема 7. Модальность эмоций. Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции	1
	Тема 8. Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения. Занятие 8. И смех и слёзы	1
	Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения. Занятие 9. Краски и звуки эмоций Занятие 10. Портрет эмоций	2
	Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Занятие 11. Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле Занятие 12. Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли Занятие 13. Как я чувствую то, что чувствует другой	3
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 занятий)	Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение. Занятие 14. Хочу, чтоб эмоции мне помогли!	1
	Тема 12. Ментальная обусловленность поведения. Занятие 15. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	1

	Тема 13. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие 16. Плакать или смеяться?	1
	Тема 17. Сходство и различия в группе. Занятие 21. Мой класс: такие разные и такие похожие	1
	Тема 18. Толерантность и принятие многообразия. Занятие 22. Для всех есть место под солнцем	1
	Тема 19. Ложь, её влияние на межличностные отношения. Занятие 23. Правда и ложь	1
	Тема 20. Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения. Занятие 24. Обман или заблуждение?	1
	Тема 21. Развитие способности к децентрации. Занятие 25. Как посмотреть на мир глазами другого?	1
	Тема 22. Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы. Занятие 26. Как понять другого? Полезные вопросы	1
	Тема 23. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. Занятие 27. Всегда ли ссора неизбежна?	1
	Тема 24. Понимание недоразумений и бестактности. Занятие 28. Когда не хотел обижать	1
	Тема 25. Основы противостояния буллингу в классе. Занятие 29. Как поддержать другого, если его обижают?	1
	Тема 26. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. Занятие 30. Если человеку нужна поддержка	2
	Тема 27. Навыки ненасильственного общения. Занятие 31. Как выразить своё мнение	1
	Тема 28. Основы ненасильственного общения. Занятие 32. Язык Жирафа	1
	Тема 29. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Занятие 33. Мы — команда	2
	Тема 30. Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето. Занятие 34. Что было и что будет	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

**Учебно-методический комплект для начальной школы включает:**

- Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы (авторы: Е. А. Сергиенко — доктор психологических наук, профессор, руководи- тель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская,
- Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубровская).
- Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка).
- Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня» (авторы: А. В. Макарчук, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка).
- Игровой комплект «Палитра эмоций» (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев)