

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена педагогическим  
советом протокол № 10 от «30»  
мая 2023г.

Согласована  
заместителем директора  
«18» августа 2023 г.

Утверждена приказом директора  
№ 157-од от «21» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Социально-эмоционального развития**  
**младшего школьного возраста»**  
**для детей 7 – 9 лет**  
**Срок реализации программы: 1 год**

р.п. Шумский  
2023 г.

## 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, 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.

**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

Объем программы: программа 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. Занятия проводятся с учащимися 1—2 (или 2—3) классов один раз в неделю. Обучение по программе включает 33 занятия (продолжительность занятий 1—11 составляет 35 минут, занятия 12—33 длятся 45 минут).

**Планируемые результаты:**

**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 результаты:**

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 результаты:**

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 Идентификация эмоций по пантомимическим 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 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 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 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
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

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в приложениях 1—3 данного пособия. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения 1.1—1.3).

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

**1-й уровень** (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получает;

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

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

## Содержание программы

### 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 вызывать 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

## Тематическое планирование

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
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 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. Эмоцио-	Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14 . Приятные и неприятные эмоции

начальная 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 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 взаимо- действие (12 занятий)	<b>Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.</b> Занятие 22 . Что, если ты не похож на меня?
<b>Тема 22. Согласованность в совместной работе.</b> Занятие 23 . Как работать вместе		1
<b>Тема 23. Важность умения слушать другого человека.</b> Занятие 24 . Как услышать другого		1
<b>Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.</b> Занятие 25 . Как понять другого		1
<b>Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание.</b> Занятие 26 . Как понять, что человеку нужна поддержка		1
<b>Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.</b> Занятия 27, 28 . Как поддержать другого		2
<b>Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.</b> Занятие 29 . Как помочь другому		1
<b>Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.</b> Занятие 30 . Как попросить о помощи		1
<b>Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.</b> Занятия 31, 32 . Как решать конфликты		2
<b>Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию.</b> Занятие 33 . Мои достижения и планы		1
Итого	33	

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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. Макаруч, Е . В. Горинова, 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 .

**Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня»** (авторы: А . В . Макаруч, 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. Макаруч, Н . Е . Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе .