



ЧАША

Частная школа

Негосударственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «ЧаШа»

249032, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Звездная, д.3. Тел/факс: 8-48439-5-32-15

Принято на педагогическом совете НОУ СОШ «ЧаШа»
(протокол № 5 от 12.12.2018г.)

Утверждено приказом
по основной деятельности по НОУ СОШ «ЧаШа»
№ 148 от 18.03.2018г.

Приложение №4
к Образовательной программе дополнительного образования
НОУ СОШ «ЧаШа»

Дополнительная общеразвивающая программа

"Мир эмоций"

Автор: Федоренко Даниил Игоревич,
учитель ОБЖ и географии НОУ СОШ «ЧаШа»

Обнинск

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Современные дети живут в эпоху, полную противоречий, насыщенную информацией, постоянными переменами, быстротечностью событий. Живое общение с взрослыми или другими детьми постепенно заменяется для них просмотром телевизионных передач, фильмов, компьютерными играми. Поведение ребёнка часто повторяет увиденное на экране. При этом у него не хватает запасов физического, психического здоровья, чтобы справляться с такими нагрузками. Дети становятся импульсивными, им трудно контролировать свои эмоции, понимать собственные переживания и чувства других людей. А без этого невозможно становление гармонично развитой личности.

В настоящее время увеличилось количество детей отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема эмоциональных нарушений и своевременная её коррекция является весьма актуальной.

Новизна

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса.

Педагогическая целесообразность

Программа является эмоционально – развивающей. Подростковый возраст называют периодом «бури и натиска». Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному — для кого — то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что «почва уходит из-под ног». Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Отличительные особенности программы

Данная программа направлена на всестороннее гармоничное развития личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания. Активно используются диагностические приемы определения актуального состояния обучающихся и теоретические аспекты даются на основе реальной практики в соответствии с состоянием определенных детей.

При планировании работы с детьми учитываются основные цели:

1. помочь детям осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.
2. формирование и коррекция эмоционально – волевой сферы и личностных особенностей детей.

Целеполагание определило задачи деятельности:

1. дать понятие о разделении эмоций на положительные и отрицательные;
2. научить детей понимать собственное эмоциональное состояние;

3. развивать навыки совместной деятельности, общения;
4. научить выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;
5. способствовать творческой самореализации;
6. обогащать репертуар социальных навыков;
7. учить доверять себе и другим людям.

Возраст ребят, участвующих в реализации программы 11 – 13лет. Программа рассчитана на 1 год.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 час в неделю, за год 35ч. Продолжительность занятия до 45 мин.

Организационно-педагогические условия

Формы и режим занятий

На занятиях используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей учащихся, формированию нравственных качеств учащихся.

Методы и приемы обучения

Беседы, направленные на знакомство и анализ различных эмоций и чувств, игры-упражнения, направленные на проигрывание эмоций, рисуночная терапия, релаксация. Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в недирективной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Планируемые результаты

1. Расширение у детей круга понимаемых эмоций;
2. Формирование в детях эмпатии по отношению к окружающим;
3. Повышение самооценки;
4. Повышение уровня самоконтроля;
5. Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.

Психологические особенности подросткового возраста

Положительные изменения, происходящие с подростком:

- проявление чувства взрослости;
- рост самосознания, самооценки, саморегуляции;
- повышенное внимание к своей внешности;
- проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
- появление познавательной мотивации;
- желание быть не хуже, а лучше других.

Отрицательные изменения:

- ранимая неустойчивая психика;

- повышенная возбудимость;
- беспричинная вспыльчивость;
- высокая тревожность;
- проявление эгоцентризма;
- депрессивные состояния;
- намеренная манипуляция взрослыми;
- внутренний конфликт с самим собой и окружающими;
- повышенное негативное отношение к взрослым;
- страх одиночества (мысли о суициде),
- ведут к эмоциональным расстройствам, отклонениям в поведении. Трудности в развитии адаптивных и социальных качеств в целом приводят к нарушению психического и психологического здоровья у подростков.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ – особая форма психических состояний человека, переживания с проявлением эмоционального реагирования своего отношения к окружающей действительности и к самому себе. Это также те состояния, которые регулируются преимущественно эмоционально-волевой сферой и охватывают эмоциональные реакции и эмоциональные отношения или относительно устойчивые переживания. Эмоциональные состояния, возникающие у человека в процессе какой-либо деятельности, оказывают влияние и на его психическое состояние, и на общее состояние организма, и на его поведение в той или иной ситуации. Они воздействуют как на процессы познания и развитие личности, так и на качество жизни в целом. Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение — условие готовности к деятельности и ее благоприятному для здоровья осуществлению.

Психоэмоциональное состояние – основа здоровья личности. Все мы в свое время были подростками и прошли через трудности подросткового возраста. Но только становясь родителями, мы можем в полной мере оценить проблемы детей этого периода жизни.

Психологи выделяют следующие типы психоэмоционального состояния подростков:

- активность – пассивность;
- увлечение – равнодушие;
- возбужденность – заторможенность;
- напряженность – раскрепощенность;
- страх – радость;
- решительность – растерянность;
- надежда – обреченность;
- тревога – безмятежность;
- уверенность – неуверенность в себе.

Несмотря на то, что эти психические процессы противоположны, у подростков они могут чередоваться и меняться в течение коротких промежутков времени. Это обусловлено гормональной бурей и может быть характерно для абсолютно здорового, нормального ребенка. Сейчас он может дружески разговаривать с вами, а через две минуты – замкнуться в себе или устроить же скандал и уйти, хлопнув дверью. И даже это – не повод для беспокойства, а всего лишь вариант нормы.

Однако те состояния, которые преобладают в поведении ребенка в этом возрасте, способствуют формированию соответствующих свойств характера (высокая или низкая

самооценка, тревожность или жизнерадостность, оптимизм или пессимизм и т.п.), и это будет влиять на всю его дальнейшую жизнь.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Знакомство с эмоциями	2	2	4
2.	Распознавание эмоций	2	-	2
3.	Овладение эмоциями	0,5	2,5	3
4.	Анализ собственных эмоций	0,5	7	7
5.	Понятие страха, тревоги и самооценки	3	3	6
6.	Понятие злости и агрессии. Лист гнева	2	1	3
7.	Обида и чувство вины	2	1	3
8.	Эмпатия	1	4	5
9.	Проявление эмоций	-	2	2
	ИТОГО:	13	22	35

Календарный учебный график (КУГ) программы соответствует КУГ школы основного уровня (5-9 классы) на конкретный год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

На первом вводном занятии знакомство с коллективом проходит в игре «Снежный ком». Руководитель кружка знакомит ребят с правилами поведения на занятии, с инструкциями по охране труда, противопожарного инструктажа учащихся, инструктаж по ПДД.

- 1. ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИЯМИ (4 ч.)** Осознания подростками происходящих с ними психологических изменений. Определение основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Анализ подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания. Обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.
- 2. РАСПОЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ (2 ч.)** Обращения учащихся к особенностям собственного эмоционального мира. Анализ подростками амбивалентности эмоций. Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.
- 3. ОВЛАДЕВАНИЕ ЭМОЦИЯМИ (3 ч.)** Анализ подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального

дискомфорта. Углубленное самоисследование своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

4. **АНАЛИЗ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ (4 ч.)** Рефлексия подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства. Приобретение подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме. Самоанализ учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап). Самоанализ учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).
5. **ПОНЯТИЕ СТРАХА, ТРЕВОГИ И САМООЦЕНКИ (6 ч.)** Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Обращение подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
6. **ПОНЯТИЕ ЗЛОСТИ И АГРЕССИИ. ЛИСТ ГНЕВА (3 ч.)** Обращение подростков к собственному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
7. **ОБИДА И ЧУВСТВО ВИНЫ (3 ч.)** Осознание подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту. Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.
8. **ЭМПАТИЯ (5 ч.)** Понятие эмпатии. Тренинг по эмпатическим навыкам. Исследование учащимися уровня своей эмпатии. Развитие эмпатии в игровой деятельности.
9. **ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ (2 ч.)** Анализ возможного поведения и чувств разных сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий. Развитие навыков выражения и принятия комплиментов. Рефлексия собственных достижений на занятиях.

Тематическое планирование

Тема 1 «Знакомство с эмоциями» (4ч.)

1. Что значит – «я подросток».
2. Как узнать эмоцию?
3. Я – наблюдатель.
4. Мои эмоции.

Тема 2 «Распознавание эмоций» (2ч.)

5. Эмоциональный словарь.
6. Эмоции «полезные» и «вредные».

Тема 3 «Овладение эмоциями» (3ч.)

7. Герои мультфильма «Головоломка» или Основные эмоции
8. Что меня радует?
9. Зачем нужна печаль?

Тема 4 «Анализ собственных эмоций» (7ч.)

10. Мои острова личности
11. Нужно ли управлять своими эмоциями?
12. Что такое «запретные чувства»?
13. Какие чувства мы скрываем?
14. Маски, которые прячут эмоции
15. Я в «бумажном зеркале».
16. Эмоциональные проявления в общении

Понятие страха, тревоги и самооценки (6ч.)

17. Что такое страх?
18. Страхи и страшилки
19. Поговорим о тревоге
20. Зачем нужна брезгливость или отвращение
21. А что они обо мне подумают
22. Страх оценивания

Понятие злости и агрессии. Лист гнева (3ч.)

23. Злость и агрессия
24. Как справиться со злостью
25. Лист гнева

Обида и чувство вины (3ч.)

26. Обиды
27. Как простить обиду
28. В чем я виноват?

Эмпатия (5ч.)

29. Что такое эмпатия
30. Зачем нужна эмпатия
31. Эмпатические игры
32. Способы выражения чувств
33. Тренировка «Я – высказываний»

Проявление эмоций (2ч.)

34. Тренинг общения
35. Подведем итоги

Оценочные материалы

Методы диагностирования психоэмоционального состояния подростков разнообразны. Для получения своевременной и достоверной информации о психоэмоциональных проявлениях

ребенка, определении причин нарушений его в обучении, поведении и развитии, необходимо применение различных диагностических методов выявления детей группы риска, нуждающиеся в коррекции эмоциональных нарушений. **Наблюдение** является классическим методом, используется в психологических исследованиях как дополнительный метод диагностики, что не снижает его ценности и значимости. Целенаправленное отслеживание специфики и изменений эмоциональных состояний школьников происходит в процессе различных видов деятельности. На основании наблюдения экспериментатор (классный руководитель) составляет различные шкалы, заносит результаты в карты оценки состояния. Наблюдение в психологических исследованиях часто используется совместно с методом экспертной оценки.

Беседа и анкетирование могут быть как самостоятельным, так и дополнительным диагностическим методом, применяемым с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении.

Могут использоваться также **опросники, тесты, диагностические методики**. В качестве промежуточных оценочных материалов используются следующие диагностики:

- Проективная методика «Рисунок школы» с целью определения отношения ребенка к школе и уровня школьной тревожности,
 - Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»,
 - Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса,
 - «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс,
 - Тест-опросник «Оценка настроения» САН (методика и диагностика самочувствия, активности и настроения),
 - Методика исследования самоотношения (MIS) (предназначена для изучения представлений учащегося о самом себе),
 - Опросник агрессивности Басса — Дарки,
 - Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Иильин, П.А. Ковалев),
 - Методики экспресс-диагностики В. В. Бойко:
- Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)
 - Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды
 - Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости
 - Методика экспресс-диагностики склонности к аффективному поведению
 - Методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов
 - Тест Люшера.

Итоговая диагностика психоэмоционального состояния обучающихся в конце курса - тест-анкета «Эмоциональная направленность» Б.И.Додонова на определение степени самооценки своего эмоционального состояния и ее анализ:

Текст работы

Выполните в указанном порядке следующие задания.

1. Внимательно прочитайте нижеприведенный перечень приятных переживаний и запишите номер того из них, которое вы больше всего любите испытывать. Если совершенно уверены в правильности своего ответа, заключите выписанный номер в кружок.
2. Остальные номера расположите вправо по строчке в порядке предпочтения, которое вы отдаете одной эмоции перед другой.
3. Отделите вертикальной чертой номера тех эмоций, которые вы явно предпочитаете другим. Например: 2, 8, 3, 5, 1, 6, 2, 4, 7, 10 (если не уверены, что на первое место поставили действительно самое желанное для вас переживание, заключать номер в кружок не надо).

Перечень переживаний

1. Чувство необычайного, таинственного, неизведанного, появляющегося в незнакомой обстановке, местности.
2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.
3. Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.
4. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходства над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.
5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.
6. Чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.
7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при постижении сути явлений, подтверждении ваших догадок и предположений.
8. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.
9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь, когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.
10. Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов и других произведений искусства.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

Эмоции и соответствующие им номера переживаний в тестовом материале представлены в таблице:

Эмоции	Номера переживаний
Альтруистические	6
Коммуникативные	9
Глорические	4
Праксические	3
Пугнические	8
Романтические	1
Акзитивные	2
Гедонистические	5
Гностические	7
Эстетические	10

Обработка результатов теста

В анкете переживанию, поставленному испытуемым на первое место, присваивается оценка в 10 баллов, далее по убывающей – 9, 8, 7 и т.д. Таким образом можно выявить ведущую эмоциональную направленность личности.

Интерпретация результатов теста

Для классификации эмоций Б.И.Додонов выбирает 10 видов таких эмоций:

1. Альтруистические эмоции возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям.
2. Коммуникативные эмоции возникают на основе потребности в общении.
3. Глорические эмоции связаны с потребностью в самоутверждении, в славе.
4. Практические эмоции вызываются деятельностью, ее успешностью или неуспешностью.
5. Пугнические эмоции происходят от потребности в преодолении опасности, на основе которой позднее возникает интерес к борьбе.
6. Романтические эмоции возникают на основе стремления ко всему необычайному, необыкновенному, таинственному.
7. Акзигитивные эмоции возникают в связи с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них.
8. Гедонистические эмоции связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.
9. Гностические эмоции описываются часто под рубрикой интеллектуальных чувств. Их связывают с потребностью в получении любой новой информации и с потребностью в «когнитивной гармонии».
10. Эстетические эмоции являются отражением потребности человека быть в гармонии с окружающим.

Методические материалы

Краткое содержание занятий. Характеристика деятельности

Тема 1 «Знакомство с эмоциями» (4)

1. **Что значит – «я подросток».** Осуждение правил групповой работы. Инструктажи. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений. Личностные: формирование мотивации и интереса к учению.
2. **Как узнать эмоцию?** Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.
3. **Я – наблюдатель.** Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.
4. **Мои эмоции.** Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций. УУД: Познавательные: поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; структурирование знаний.

Тема «Распознавание эмоций» (2)

5. **Эмоциональный словарь.** Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира. Познавательные УУД: поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; структурирование знаний.
6. **Эмоции «полезные» и «вредные».** Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций. Личностные: формирование интереса к учению. Регулятивные: оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. Коммуникативные: потребность в общении, умение слушать, вступать в диалог.

Тема 3. «Овладение эмоциями» (3ч.)

7. **Герои мультфильма «Головоломка» или Основные эмоции.** Просмотр и анализ мультфильма. Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций. Личностные: целостное восприятие происходящего. Познавательные: развитие внимания, наблюдательности у детей. Коммуникативные: умение отвечать на вопросы учителя, распознать и понять эмоции героя.
8. **Что меня радует?** Анализ ситуации потери положительных эмоций героиней мультфильма. Обсуждение собственных радостей жизни. Психоразгрузка через рисование. Изображение своих радостей. Выступления учащихся
9. **Зачем нужна печаль?** Анализ пользы персонажа Печаль в мультфильме. Рефлексия как обязательное условие нормального функционирования организма. Что нам дают размышления

Тема 4 «Анализ собственных эмоций» (7ч.)

10. **Мои острова личности.** Что дают острова личности (зоны устойчивых интересов). Интересы и эмоции.
11. **Нужно ли управлять своими эмоциями?** Создание условий для анализа необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Ознакомление с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.
12. **Что такое «запретные чувства»?** Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме. Эмоциональные проявления в общении
13. **Какие чувства мы скрываем?** Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.
14. **Маски, которые прячут эмоции** Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.
15. **Я в «бумажном зеркале».** Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).
16. **Эмоциональные проявления в общении.** Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Тема 5 «Понятие страха, тревоги и самооценки»

17. **Что такое страх?** Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Развитие умения сотрудничать с партнером в совместном решении проблемы
18. **Страхи и страшилки.** Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
19. **Поговорим о тревоге.** Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы тревожного состояния. Проективная проработка и разрядка тревоги. Умение оценивать жизненные ситуации и поступки окружающих.

20. **Зачем нужна брезгливость или отвращение.** Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы брезгливости или отвращения.
21. **А что они обо мне подумают.** Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.
22. **Страх оценивания.** Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

Тема 6 «Понятие злости и агрессии»

23. **Злость и агрессия.** Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. Тренировка волевой саморегуляции, анализ объектов.
24. **Как справиться со злостью?** Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.
25. **Лист гнева.** Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Тема 7 «Обида и чувство вины»

26. **Обида.** Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.
27. **Как простить обиду.** Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.
28. **В чем я виноват?** Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.

Тема 8 «Эмпатия»

29. **Что такое эмпатия?** Эмпатия как способности понимать другого человека. Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков
30. **Зачем мне нужна эмпатия?** Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики, для развития эмпатии учащихся.
31. **Эмпатические игры.** Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.
32. **Способы выражения чувств.** Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Наблюдение и умение самостоятельно делать выводы.
33. **Тренировка «Я – высказываний»** Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».

Тема 9 «Проявление эмоций»

34. **Способы выражения чувств.** Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий. Compliments. Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

35. **Подведение итогов.** Создание условий для рефлексии собственных достижений на занятиях.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Компьютер, проектор.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
3. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005
6. О. В. Барканова. Методики диагностики эмоциональной сферы. Психологический практикум. Красноярск: Литера-Принт, 2009
7. Тест-анкета «Эмоциональная направленность» (Б.И.Додонов) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002
8. <https://infourok.ru/programma-kruzhka-po-fgos-mir-emociy-831482.html>