ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: yalta1.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Мажугина Валерия Вячеславовна
Действителен с: с 18.12.2025, 11:32
Действителен до: до 13.03.2027, 11:32
Ключ подписи: 384A19AFEC58B1975C36A10D54E0ADCB

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯЛТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-КОЛЛЕГИУМ № 1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ГОРОД-КУРОРТ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «ЯСШК № 1»
от 28.08.2026 г.
Протокол № 22

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЯСШК № 1»
_____/Мажугина В.В.
Приказ от 31.08.2026 г. №338

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Код эмоций»

Направленность – социально-гуманитарная
Срок реализации программы – 1 год
Вид программы – модифицированная
Уровень – стартовый
Возраст обучающихся – 11-16 лет
Составитель: Тихомирова Анна Александровна
Должность – педагог дополнительного образования

Город-курорт Ялта, 2026 год

Оглавление

Раздел № 1. Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля)…..... 3

Раздел № 2. Учебный план……6

Раздел № 3. Календарный учебный график..... ..9

Раздел № 4. Содержание программы……..10

Раздел № 5. Воспитание……...11

Раздел № 6. Планируемые результаты…..... 14

Раздел № 7. Ресурсное обеспечение (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение) 15

Раздел № 8. Список литературы.....17

Раздел № 9. Приложения… 18

9.1. Оценочные материалы (критерии оценки результативности, диагностические материалы, контрольно-измерительные диагностические материалы)… 18

9.2. Методические материалы (план-конспект занятия, сценарий мероприятия… 20

9.3. Календарно-тематическое планирование… 27
9. 4 Лист корректировки ДООП……30

Раздел №1. Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объём и срок освоении программы, формы аттестации/контроля)

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:
– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
– Приказ Минобрнауки России №882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015;
– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении

методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС–551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.10.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Устав МБОУ «ЯСШК №1»;

– Основная образовательная программа дополнительного образования МБОУ «ЯСШК № 1», принята педагогическим советом, протокол от 28.08.2026 г. № 22, утверждена пр. 338 от 31.08.2026 г.);

Положение об организации дополнительного образования (приказ от 31.08.2026 № 292).

Программа «Код эмоций» разработана на основе:

Рабочей программы по психологии для подростков (методические рекомендации Минобрнауки);

Практикума «Эмоциональный интеллект: диагностика и развитие» (под ред. Е. А. Сергиенко);

Программы социально-эмоционального обучения для 5–9 классов (Институт возрастной физиологии РАО);

Пособия «Развитие эмоционального интеллекта у детей и подростков» (Д. Гоулман, адаптированные материалы для российской школы).

Актуальность программы. В подростковом возрасте активно формируются навыки распознавания и регуляции эмоций, развивается эмпатия и социальная компетентность. «Считывать» эмоции других и осознанно управлять собственными переживаниями — ключевой компонент психологического благополучия и успешной социализации. Программа отвечает запросу на развитие социально-эмоциональных компетенций в образовательной среде.

Новизна программы — в системном сочетании теоретических знаний о базовых эмоциях, нейрофизиологических основах эмоциональных реакций и практических инструментов саморегуляции, адаптированных для подростков. В программу включены элементы арт-терапии, ролевых игр, рефлексивных техник и цифровых инструментов (дневники эмоций, чек-листы самопомощи).

Педагогическая целесообразность. Программа формирует у подростков осознанное отношение к собственным переживаниям, снижает импульсивность и тревожность, развивает навыки конструктивного разрешения конфликтов и эмпатического слушания. Это создаёт основу для профилактики буллинга, школьной тревожности и эмоционального выгорания.

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции у обучающихся 11–16 лет.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с базовыми эмоциями и их функциями;
- сформировать понимание связи эмоций, мыслей и поведения;
- обучить распознаванию эмоций по невербальным сигналам (мимика, поза, интонация);
- дать инструменты саморегуляции и стресс-менеджмента.

Развивающие:

- развивать эмпатию и навыки активного слушания;
- формировать способность к рефлексии и осознанному выбору поведения.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к чувствам других;
- способствовать формированию культуры эмоциональной безопасности в коллективе.

Отличительные особенности. Программа делает акцент на практико-ориентированных заданиях: «расшифровка» эмоций на фото и видеофрагментах, моделирование конфликтных ситуаций, ведение дневника эмоций, групповые рефлексии. Важная часть — проектная деятельность: создание «карты эмоций», социальных роликов, сценариев классных встреч на тему эмоционального комфорта.

Возраст детей: 11–16 лет.

Срок реализации: 1 год.

Формы занятий: беседа, дискуссия, тренинг, ролевая игра, мини-исследование, проектная работа.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу и 1 занятие 1,5 академических часа.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- базовые эмоции и их функции;
- связь эмоций, мыслей и поступков;
- способы распознавания эмоций у себя и других;
- техники саморегуляции (дыхание, заземление, когнитивная переоценка);
- правила безопасного выражения эмоций и обращения за помощью.

Учащиеся должны уметь:

- называть и описывать свои текущие эмоции;
- определять эмоции собеседника по невербальным признакам;
- применять техники снижения напряжения в стрессовой ситуации;
- формулировать «я-сообщения» для выражения чувств без обвинений;
- предлагать варианты конструктивного решения конфликта.

Формы подведения итогов. Мониторинг включает три направления:

1. теоретическая подготовка (тесты, терминологические диктанты);
2. практическая подготовка (наблюдение, кейсы, ролевые игры);
3. личностные и метапредметные результаты (рефлексия, анкеты, проекты).

Для оценки личностного развития выделены:

- организационно-волевые качества (самоконтроль, терпение, планирование);
- поведенческо-ориентационные качества (эмпатия, готовность к сотрудничеству, уважение к чувствам других).

Раздел №2. Учебный план
на 2026/2027 учебный год

№	Темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов
Раздел 1. Введение				**2**
1.1	Что такое эмоции? Зачем они нужны?	1	–	1
1.2	Базовые эмоции: радость, грусть, страх, гнев, удивление, отвращение	1	1	2
Раздел 2. Эмоции и мозг				**8**
2.1	Как мозг создаёт эмоции: лимбическая система, кора, гормоны	2	1	3
2.2	Эмоции и тело: пульс, дыхание, напряжение мышц	1	2	3
2.3	Эмоции и поведение: импульсивность vs самоконтроль	1	2	3
Раздел 3. Распознавание эмоций				**10**
3.1	Невербальные сигналы: мимика, поза, жесты, дистанция	1	2	3
3.2	Интонация и речь: как голос выдаёт эмоции	1	2	3
3.3	«Чтение» эмоций по фото и коротким видеофрагментам	–	4	4
Раздел 4. Саморегуляция и стресс				**14**
4.1	Что такое стресс? Полезный и вредный стресс	1	1	2
4.2	Техники саморегуляции: дыхание, заземление, прогрессивная релаксация	–	4	4
4.3	Когнитивная переоценка: как мысль влияет на эмоцию	1	2	3
4.4	Дневник эмоций: как и зачем его вести	–	3	3
4.5	Проект «Карта эмоций»: личные триггеры и стратегии помощи	–	2	2
Раздел 5. Эмпатия				**16**

№	Темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов
и общение				
5.1	Эмпатия: что это и как её развивать	1	2	3
5.2	Активное слушание и «я-сообщения»	–	4	4
5.3	Конфликты: эмоции, интересы, варианты решений	1	3	4
5.4	Ролевые игры: от эскалации к деэскалации конфликта	–	5	5
Раздел 6. Эмоции в цифровой среде				**12**
6.1	Эмоции в переписке: смайлики, капслок, скорость ответа	1	2	3
6.2	Кибербуллинг и травля: распознавание, реакция, помощь	1	3	4
6.3	Цифровая гигиена: как соцсети влияют на настроение	1	2	3
6.4	Проект: социальный ролик «Береги эмоции в сети»	–	2	2
Раздел 7. Эмоции и творчество				**14**
7.1	Арт-техники: цвет, линии, образы как способ выражения эмоций	–	4	4
7.2	Музыка и эмоции: подбор плейлистов для разных состояний	–	3	3
7.3	Сторителлинг: как рассказать о своих чувствах через историю	–	4	4
7.4	Защита мини-проектов: коллаж, аудиоистория, комикс об эмоциях	–	3	3
Раздел 8. Итоговое занятие				**3**
8.1	Итоговая диагностика: тест, кейс, рефлексия	1	1	2
8.2	Итоговое мероприятие «День эмоций»: выставка проектов, рефлексивный круг	–	1	1

№	Темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов
	ВСЕГО	**58**	**95**	**153**

Раздел №3. Календарный учебный график

Начало учебного года: 01 сентября 2026 года.
Окончание учебного года: 26 мая 2027 года.
Начало занятий: 14:20
Окончание занятий: 19:45
Продолжительность учебного года:
В 1-х классах – 33 учебных недели
Во 2 - 11 классы – 34 учебные недели
Режим работы школы: школа работает в две смены, начало учебных занятий с 8.30 часов.
Продолжительность занятий: 40 минут
Сроки и продолжительность каникул

Учебный период	**Дата**		**Продолжительность**	
	Начало	**Окончание**	**Количество учебных недель**	**Количество учебных дней**
I четверть	01.09.2026	24.10.2026	8	42
II четверть	03.11.2026	28.12.2026	8	40
III четверть	09.01.2026	17.03.2027	10	47
IV четверть	27.03.2027	26.05.2027	8	41
Итого в учебном году			34	170

План работы на каникулах: в каникулярное время дополнительное образование не реализуется.

График работы кружка: понедельник, четверг с 17:00 до 17:40
пятница с 17:00 до 18:00

Раздел №4. Содержание программы

Раздел 1. Введение (2 ч)
Что такое эмоции: определение, функции (сигнальная, мотивационная, коммуникативная). Базовые эмоции по Экману: радость, грусть, страх, гнев, удивление, отвращение. Практикум: называние эмоций в разных ситуациях, подбор синонимов к словам «грустно», «злюсь», «боюсь».
Раздел 2. Эмоции и мозг (8 ч)
Как мозг создаёт эмоции: роль миндалевидного тела, префронтальной коры, нейромедиаторов. Эмоции и тело: физиологические реакции (пульс, дыхание, потоотделение, мышечное напряжение). Эмоции и поведение: импульсивные реакции и самоконтроль. Практикумы: измерение пульса в спокойном состоянии и после нагрузки; упражнения на замедление дыхания; рефлексия «Что я сделал импульсивно и что мог бы сделать иначе?».
Раздел 3. Распознавание эмоций (10 ч)
Невербальные сигналы: микровыражения, поза, дистанция, жесты. Интонация, паузы, темп речи. Практикумы: «чтение» эмоций по фото (без контекста и с контекстом), анализ коротких видеофрагментов (мультфильмы, сцены без слов), тренировка активного наблюдения в парах.
Раздел 4. Саморегуляция и стресс (14 ч)
Стресс: что происходит в организме, полезный и вредный стресс. Техники саморегуляции: «квадратное дыхание», «заземление 5-4-3-2-1», прогрессивная мышечная релаксация. Когнитивная переоценка: как мысль меняет эмоцию. Ведение дневника эмоций (что случилось — какая эмоция — что я подумал — что я сделал — что помогло). Проект «Карта эмоций»: личные триггеры, «красные флажки», стратегии самопомощи.
Раздел 5. Эмпатия и общение (16 ч)
Эмпатия как навык: различение сочувствия и эмпатии. Активное слушание: перефразирование, уточнение, отражение чувств. «Я-сообщения»: структура и примеры. Конфликты: интересы сторон, варианты решений, роль эмоций. Практикумы и ролевые игры: «перевод обвинений в я-сообщения», «медиация конфликта», «разбор реальных школьных ситуаций».
Раздел 6. Эмоции в цифровой среде (12 ч)
Особенности цифровой коммуникации: отсутствие невербальных сигналов, влияние смайликов, капслока, скорости ответа. Кибербуллинг: признаки, тактика агрессора, алгоритм действий. Цифровая гигиена: влияние соцсетей на самооценку и настроение. Проект: социальный ролик/комикс/мини-постер «Береги эмоции в сети».
Раздел 7. Эмоции и творчество (14 ч)
Арт-техники для выражения эмоций: цвет, линия, форма, коллаж. Музыка и настроение: подбор плейлистов под разные состояния, обсуждение текстов песен. Сторителлинг: рассказ о личном опыте переживания эмоций. Защита мини-проектов (коллаж, аудиоистория, комикс, короткая видеозарисовка).
Итоговое занятие (3 ч)
Итоговая диагностика: тест на знание терминов, разбор кейса, рефлексия. Итоговое мероприятие: выставка проектов, рефлексивный круг, вручение сертификатов.

Раздел №5. Воспитание

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания, направленности.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

— российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

— российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;

— готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

— уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

— опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;

— этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

— принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;

— деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;

— традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

— уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и

традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;
— установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
— ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
— уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
— восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
— сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
— уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
— ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
— понимания специфики регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовности учиться и трудиться в современном российском обществе;
— экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов;
— применения научных знаний для рационального природопользования, снижения негативного воздействия хозяйственной и иной деятельности на окружающую среду, для защиты, сохранения, восстановления природы, окружающей среды;
— опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
— познавательных интересов в разных областях знания, представлений о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и техники;
— понимания значения науки и техники в жизни российского общества, гуманитарном и социально-экономическом развитии России, обеспечении безопасности народа России и Российского государства;
— навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;
— навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;
— опыта социально значимой деятельности в волонтёрском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе направлены на воспитание, формирование: готовности к защите Российского Отечества; осознанного опыта выполнения гражданских обязанностей; гражданского участия в жизни своего поселения; неприятия дискриминации, экстремизма, терроризма, коррупции; национального, этнокультурного самосознания; ценностного отношения к отечественной культуре; уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам; способности к командной деятельности; готовности к анализу и представлению своей нравственной позиции; воли, настойчивости, последовательности, принципиальности, готовности к компромиссам в совместной деятельности; опыта социально значимой деятельности.

Раздел №6. Планируемые результаты

Максимальный уровень

Метапредметные результаты

Принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции педагога-психолога.
Выполнять действия в опоре на заданный педагогом или сверстниками ориентир.
Осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.
Контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения.
Понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
Передавать свои впечатления, используя разные речевые средства (в т.ч. альтернативные способы коммуникации).

Личностные результаты

Освоить способы решения проблем психологического характера.
Сформировать позитивную самооценку своих возможностей.
Стремиться к пониманию позиции другого человека.
Уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии.
Сформировать психологическую устойчивость к негативным влияниям социума.

Предметные результаты

Теоретические знания:
правила безопасного поведения на занятии;
социальные нормы и правила общежития;
расширение представлений по лексическим темам;
коммуникативные действия и операции; способы разрешения конфликтных ситуаций;
приемы развития моторики, согласованности действий рук
Практические умения:
- освоить коммуникативные действия и операции;
-устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать и решать конфликтные ситуации, находить компромиссные решения;
- выполнять упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, графомоторных навыков, согласованность действий рук;
- применять навыки самообслуживания при выполнении бытовых действий;
-сосредотачиваться на зрительной и словесной информации;
- выполнять мыслительные операции: анализ и синтез, классификация и сравнение; - работать по образцу, по инструкции;
- выделять свойства предметов;
- отличать и сортировать предметы по форме, цвету, размеру;
- ориентироваться в пространстве;
-точно излагать свои мысли, свободно общаться со взрослым и детьми;
- понимать эмоциональное состояние и поступки другого человека, уметь выражать это словами;
- владеть способами саморегуляции и контроля;
-снизить дезадаптивные формы поведения;
- владеть приемами снижения эмоционального и мышечного напряжения;
- знать и соблюдать социальные нормы и правила;
- проявлять интерес к реабилитационным мероприятиям, понимать их значимость.

Раздел №7. Ресурсное обеспечение (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение)

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог, имеющий профессиональную подготовку в области иностранного языка; обладающий компетенциями, соответствующими требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций, иметь навыки работы с использованием цифровых образовательных ресурсов.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение курса "Код эмоций" для программы дополнительного образования:
Учебный класс/аудитория просторное, хорошо освещенное помещение
Удобные стулья и столы (с возможностью трансформации для групповой работы).
Доска (маркерная или меловая) или интерактивная панель.
Достаточное количество розеток для подключения оборудования.
Более свободное пространство, возможно, с мягкими напольными покрытиями (ковролин, маты)
Мультимедийное оборудование:
Проектор: С хорошим разрешением и яркостью для демонстрации презентаций, видеоматериалов, изображений.
Экран для проектора;
Компьютер/ноутбук преподавателя: С установленным ПО для презентаций (PowerPoint, Google Slides и т.п.), доступом в интернет.
Акустическая система/колонки: Для воспроизведения аудио- и видеоматериалов.
Оборудование для интерактивной работы:
Флипчарт и доска: Для записей, мозговых штурмов, схематического изображения информации.
Маркеры для флипчарта/доски: Различных цветов.
Стикеры/стикер-листы: Большого формата (для записей ключевых идей) и маленького формата (для индивидуальных записей).
Цветные ручки, карандаши: Для выполнения упражнений, рисования, аннотирования.
Оборудование для диагностики и практических занятий:
Карточки с эмоциями: Набор карточек с изображениями различных эмоций (фотографии лиц, пиктограммы).
Карточки с ситуациями: Набор карточек с описанием различных жизненных ситуаций, вызывающих те или иные эмоции.
Карточки " ассоциации": Набор карточек со словами, понятиями, которые могут ассоциироваться с определенными эмоциями.
Зеркала: Небольшие зеркала для участников, чтобы они могли наблюдать за своими мимическими реакциями.
Диктофоны/смартфоны с функцией записи: Для записи самонаблюдений, рефлексии, упражнений на распознавание интонаций (опционально).

Релаксационные предметы (опционально): Мягкие подушки, пледы, аромалампы с успокаивающими эфирными маслами (при наличии соответствующего разрешения и учета индивидуальных особенностей участников).

Методика организации занятий. Каждое занятие сочетает короткую теоретическую часть и практику. Используется принцип «от простого к сложному»: от называния эмоций к их анализу и управлению. Применяются приёмы «забегания вперёд» (подготовка к сложным темам через простые упражнения) и «возвращения к пройденному» (регулярные рефлексии).

Методическое обеспечение по разделам

Раздел	Форма занятий	Формы итогов	Дидактический материал, техника
Введение	Теория, практикум	Устный опрос, мини-словарь эмоций	Карточки с эмоциями, фото без контекста, словарь синонимов
Эмоции и мозг	Теория, эксперимент	Тест, рефлексия, дневник пульса	Схемы мозга, пульсометры (фитнес-браслеты), карточки состояний
Распознавание эмоций	Тренинг, анализ фото/видео	Кейс, наблюдение	Фото, короткие видео, карточки мимики
Саморегуляция	Практикум, ролевая игра	Дневник эмоций, карта эмоций	Чек-листы, шаблоны дневника, таймер
Эмпатия и общение	Ролевая игра, медиация	Разбор кейсов, рефлексия	Сценарии конфликтов, карточки ролей
Эмоции в сети	Проект, дискуссия	Социальный ролик, постер	Планшет/телефон для съёмки, монтаж в простых приложениях
Эмоции и творчество	Арт-практика, сторителлинг	Выставка проектов	

• **Методы обучения**

Методы по источнику познания:

– *Словесный метод обучения*:
– *Метод практико-ориентированной деятельности:*
– *Наглядный метод обучения: Работа с книгой.*
– *Видеометод.*

По степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности):

– *Объяснительно-иллюстративный*
– *Репродуктивный*
– *Метод проблемного обучения:*
– *Частично-поисковый:*
– *Исследовательский метод:*
– *Метод наблюдения:*
– *Методы программированного обучения:*
– *Метод игры:*

На основе структуры личности:

– *Методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений;*
– *Методы формирования опыта общественного поведения;*
– *Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения;*
– *Психологические и социологические приемы и методы, используемые на занятия.*

Раздел №8. Список литературы

Для реализации учебного материала программы используются методические пособия, разработанные специально для детей (11 - 16 лет):

Основная литература

1. **Гоулман Д.** «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ». — 12-е изд. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. chitai-gorod.ru +1
2. **Экман П.** «Психология эмоций» (#экопокет). — СПб.: Питер, 2022. chitai-gorod.ru +2
3. **Изард К.** «Психология эмоций». — СПб.: Питер, 2022.
4. **Сергиенко Е. А.** «Диагностика эмоционального интеллекта: методическое пособие». — М.: ИППиП, 2021.

Практические и методические материалы

- **Для социально-эмоционального обучения (SEL):**

1. «Социально-эмоциональное обучение: программа для детей 5–12 лет» / под ред. Е. А. Сергиенко. — М.: ИППиП, 2020.
2. «SEL в школе: практические кейсы и упражнения» / сост. Н. В. Клюева. — М.: Генезис, 2022.

- **Арт-терапия:**

1. Копытин А. И. «Арт-терапия: методические рекомендации для практических психологов». — М.: Когито-Центр, 2020.
2. Киселёва М. В. «Арт-терапия в работе с детьми: практикум». — СПб.: Речь, 2019.

- **Цифровая грамотность:**

1. «Цифровая грамотность для школьников: учебное пособие» / под ред. А. Ю. Умновой. — М.: Просвещение, 2021.
2. Зарецкая З. Г. «Основы цифровой безопасности и грамотности». — М.: БИБКОМ, 2020.

- **Дидактические материалы по распознаванию эмоций:**

1. «Карточки эмоций: дидактический материал для детей 3–7 лет». — М.: Сфера, 2021.
2. «Атлас эмоций: пособие для педагогов и психологов». — СПб.: Детство-Пресс, 2022.

- **Профилактика буллинга:**

1. «Буллинг в школе: профилактика и коррекция» / авт.-сост. Е. В. Заика. — М.: Учитель, 2020.
2. «Программа профилактики буллинга „Мы вместе“: методические рекомендации». — М.: ФГОС, 2021.

Раздел №9. Приложения

9.1 Оценочные материалы (критерии оценки результативности, диагностические материалы, контрольно-измерительные диагностические материалы)

Вопросы для контрольных занятий по теоретическим разделам программы

1	Базовые эмоции и их функции
2	Механизмы стресса в организме
3	Техники само регуляции и их применение
4	Невербальные сигналы эмоций
5	Эмпатия и ее роль в общении
6	Эмоции в цифровой сфере
7	Методы распознавания эмоций

Результаты освоения курса

Название программы «Код эмоций»

Педагог _____

№	Фамилия, имя, учащегося	Предметные результаты		Решение комиссии
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	
1				

Итоговые результаты освоения программы **Название программы** «Код эмоций»

Педагог _____

№	Фамилия, имя, учащегося	Предметные результаты		Метапредметные результаты			Личностные результаты	Общий балл
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД		
1								

Выводы:

1. Низкий уровень – обучающийся практически не владеет теоретическими знаниями по разделам, не владеет специальной терминологией, предусмотренными программой.

2. Средний уровень – имеет небольшой (примерно 40 - 50%) объём необходимых знаний.

3. Высокий уровень – знает практически все термины и имеет необходимый запас начальных теоретических знаний.

Мониторинг результатов освоения программы

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Код эмоций» будет осуществляться по 4 направлениям.

Каждое направление – это соответствующий блок личностных качеств.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого	Возможное количество баллов	Методы диагностики

		качества		
1.Организационно-волевые качества 1.1.Терпение 1.2. Воля 1.3. Самоконтроль	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени Способность активно побуждать себя к практическим действиям Умение контролировать свои поступки	- терпения хватает меньше чем на половину занятия - терпения хватает больше чем на половину занятия - терпения хватает на все занятие - волевые усилия побуждаются извне - иногда самим ребенком - всегда самим ребенком - постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3	Наблюдение
2.Ориентационные качества	Способность оценивать себя	- завышенная - заниженная	1 2	Тестирование

Раздел 9.2. Методические материалы (план-конспект занятия, сценарий мероприятия)

План-конспект занятия по психологии для 5-х классов (период адаптации)
Тема занятия: «Я и учёба»
Цель занятия: Сформировать понимание того, что успех в учении почти полностью зависит от самих учащихся, от их желания и воли.
Задачи:

- Учить анализировать свою учебную деятельность, делать выводы, рассуждения.
- Формировать желание улучшить учебные достижения, обучать детей приемам самоанализа и самооценки.
- Воспитывать потребность в учении, добросовестного отношения к учебному труду. Убедить в необходимости знаний

Планируемые результаты: сформировать чувство собственной ответственности за получение знаний, определить роль знаний в жизни человека, убедить, что быть образованным, грамотным – это быть хорошо развитым и приспособленным в жизни
Тип занятия: тренинг

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Давайте поздороваемся».

Здравствуйте, ребята. Давайте поздороваемся не совсем обычным способом – локтями.
Цель: создание непринуждённой атмосферы, раскрепощение, объединение классного коллектива, развитие креативности
Инструкция: в свободном порядке дети начинают здороваться, прикасаясь друг к другу локтями, говоря при этом «Привет, как дела?». Поздороваться необходимо с каждым из класса.
Итак, мы поздоровались, ребята. Здорово было? (ответы детей)
Теперь садитесь на свои места, сегодня у нас очень важная тема. Для чего вы приходите в школу? (ответы детей). Конечно, всё из перечисленного важно, но самое главное – вы приходите в школу для того, чтобы учиться, трудиться и добывать знания.

2. Беседа-обсуждение «Каковы роль знаний в жизни человека»

Из капель – море, из постигнутых знаний – мудрость. Согласны? (ответы детей) А теперь вспомните пословицы и поговорки, которые вы знаете про ученье, труд и знания (ответы детей). Правильно, ребята! Человек без знаний, что земля без полива. Не стыдно не знать, стыдно не учиться. Ведь без знаний жизнь подобна «тьме» - значит, наполнена необразованностью, глупостью. Без ученья и стараний невозможно стать достойным и счастливым человеком. Но ученье не просто даётся, нужно приложить много усилий, чтобы много знать и уметь.

3. Методика «Незаконченные предложения»

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении у подростков.
Инструкция: учитель предлагает каждому ученику написать начало каждого предложения и самостоятельно закончить его.
- В свободное время я занимаюсь…
- Всё познать невозможно, но хочется знать…
- Учусь для того, чтобы (?)…
- Мои любимые книги… (и почему?)
- Смысл жизни для меня (в чём?)…
- Я повседневно реализую свои (что?)…
- Занятия, которые мне безразличны (какие?)

4. Мини-лекция «Как организовать свои занятия?» (слайды)

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации и самоподготовки.
Ребята, у всех вас дома есть ваше рабочее место? То место, где вы делаете уроки. (ответы детей)
Хорошо. Теперь послушайте общие правила его организации.

Прежде, чем приступить к выполнению домашнего задания, необходимо правильно организовать своё рабочее пространство.
Слайд 1.
Общие правила организации рабочего места:
Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется терять время на поиски нужной вещи.
Слайд 2.
Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.
Слайд 3.
На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находится слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.
Слайд 4.
Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
Слайд 5.
За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинай готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.
Слайд 6.
Чередуйте умственный и физический труд.
Слайд 7.
Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв газа или посидеть, закрыв глаза. (Упражнение для расслабления глазных мышц «Смотрим в темноту», «Пишем в воздухе буквы глазами», «Горизонт-дом напротив-окно»)
Обсуждение. Как вы организуете свою работу? Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий, что собираетесь изменить?
Вы всё запомнили? Обязательно пользуйтесь правилами.
А теперь давайте поиграем. Вставайте в круг.

4. Игра «Выпутываемся из проблем».

Цель: раскрепощение, объединение классного коллектива, поиск выхода из запутанной ситуации
Выбирается водящий, а остальные участники, образуя круг, начинают запутываться, меняя своё положение в круге, но не отрывая рук друг от друга. Задача водящего- распутать получившуюся фигуру, вернув каждого в первоначальное положение.
Понравилась игра? Отлично, а теперь занимайте свои места.

6. Релаксационное упражнение.

Цель: Расслабление, снятие напряжения.
Представьте, что вы очень мягкий поролоновый мячик. Теперь со всей силы попытайтесь этот мячик сжать, все мышцы приведите в напряжение – сожмите зубы, кулаки, сильно-сильно зажмурьте глаза. Вы очень напряжены. А теперь откройте глаза, раскройте ладошки, расслабьте челюсти. Мячик снова принимает первоначальную форму. Почувствуйте, как это приятно — расслабиться. Давайте опять сожмём со всей силы мячик. Сильнее! Хорошо! А теперь снова расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всё ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы. Отлично!

7. Дискуссия «Школьная оценка».

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.
Учитель задаёт вопросы:

Зачем нужна оценка? Можно ее заменить, если да, то чем? Может быть «2» это не такая уж плохая оценка, а совсем наоборот? Хорошая оценка всегда ли это показатель хороших знаний и наоборот (плохая оценка - показатель отсутствия знаний)? Что важнее знания или оценка? Обсуждение: Важно, чтобы каждый высказал свое отношение.

8. Рефлексия занятия.

Ребята, с каким настроением вы пришли на занятие? Изменилось ли ваше настроение к концу занятия? Узнали ли вы что-то новое сегодня? Будете ли использовать это в жизни? Чему научились сегодня? Что было самым интересным? (ответы детей). Молодцы, ребята, мы плодотворно поработали.

9. Домашнее задание.

А теперь домашнее здание: наведите порядок на своём рабочем месте по правилам и найдите картинку для повышения интеллектуальной активности.
До встречи на следующем уроке!

План-конспект внеклассного мероприятия с элементами Психологического Тренинга на тему: «Конфликтная личность. Как вести себя с конфликтной личностью?» для учащихся 7-9 классов

Цели: познакомить с психологическими моментами в общении; провести методики по выявлению своего поведения; самопознание; самоанализ; рефлексия

Задачи: просветительская, когнитивная, развивающая; познавательная

***Оборудование*:** мульти-медиа, раздаточный материал; видео-ряд

Ход мероприятия

Педагог-психолог/ ведущий: Добрый день, друзья. Наша встреча сегодня, как и всегда связана с самопознанием (изучением себя) и самоанализом. Как Вы думаете – какой Вы в общении? Подумайте ассоциации (потом воспользуемся ими)

Разминка для начала «Проезд»

Цель: создание атмосферы доброжелательности и доверия в группе.

Инструкция. Участники тренинга садятся в круг.

Ведущий говорит: «Я буду обращаться к своему соседу справа, изображая кондуктора и попрошу предъявить билет». Задача моего соседа ответить, что билета нет и придумать причину его отсутствия, которая должна начинаться на первую букву его имени. Например: «Здравствуйте, меня зовут Елена, я ваш кондуктор. Где ваш билет?» — «Здравствуйте, меня зовут Сергей. Билета нет, т.к. я его съел».

Ведущий начинает упражнение, а затем участник, который отвечал ему, обращается к сидящему справа от себя, и так далее, по кругу. Последний участник задает вопрос непосредственно ведущему. Упражнение завершается аплодисментами.

Упражнение «Я и моё поведение»

Задание: Запишите на листе 5-7 определений-пояснений (ассоциаций), какой Вы в конфликте, как себя ведете, как реагируете?

5-10минут

Теперь, поменяйтесь с соседом. Пусть он напишет своё мнение о вас. Снова поменяйтесь. Прочтите. Обсудите с чем не согласны… Можете обратиться за помощью к другим сидящим.

Обсуждение.

Упражнение «Я бы….»

Задание: зачитываются любые конфликтные ситуации, участники должны продолжить, чтобы они сделали…?

Идет дискуссия.

Упражнение «Толкалки»

Ведущий: Эта игра всем нам знакома с детства. Суть её очень проста. Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга, вытянув вперёд руки, оперитесь ладонями на ладони партнёра. Далее по моей команде ваша задача сдвинуть своего противника с места. Проигрывает тот игрок, который сойдет с места или хотя бы незначительно изменит положение своих ступней. После нескольких раундах игроки меняются партнёрами.

Обсуждение

Ведущий: Как, Вы видите, все наши упражнения-задания, связаны с поведением в конфликте. Вы, наверное, тоже, встречались с конфликтными личностями….

Как вести себя с конфликтной личностью?»

1. Необходимо иметь в виду, что у таких людей есть некоторые скрытые нужды, которые, как правило, связаны с прошлыми потерями и разочарованиями, и они удовлетворяют их таким образом.
2. Следует взять под контроль свои эмоции и дать выход эмоциям этого человека, если намерены продолжать с ним общаться.
3. Не принимать на свой счет слова и поведение данного человека, зная, что для удовлетворения своих интересов трудный человек так ведет себя со всеми.
4. При выборе подходящего стиля действия в конфликтной ситуации вам следует учитывать, к какому типу людей он относится

Типы конфликтных личностей:

БЕЗУМЕЦ. Вздорный, неконтролируемый, подлый, непредсказуемый.
Общаться с Безумцами опасно. Они душевно (или эмоционально) расстроены, возможно, страдают шизофренией и живут в каком-то нереальном мире. У них может быть пограничное психическое расстройство, которое угрожает их собственной жизни и жизни других, а, возможно, они принимают алкоголь или наркотики, из-за чего выглядят странными и неконтролируемыми.
Способы борьбы: держаться спокойно, чтобы не спровоцировать; игнорирования; спасать себя от общения.
ВТАПТЫВАЮЩИЙ В ГРЯЗЬ. Заносчивый, надменный.
Всегда найдут недостаток и в вас, и в любом из тех, кто их окружает. Они испытывают приятное волнение, когда унижают и задевают других. Они обожают отпускать насмешки в адрес людей, особенно незнакомых, чтобы повыситься в собственных глазах.
Способ борьбы: используя спокойные вопросы, воздержаться от повышения голоса и замечаний, не дать возможности язвить.
ВЗРЫВООПАСНЫЙ ТИХОНЯ. Неустойчивый, обидчивый.
Таких людей можно сравнить с миной замедленного действия. Кажется чрезвычайно сдержанным, спокойным, затем он «взрывается», потому что «не так» посмотрели или поздоровались с ним, и это вызывает совершенно неадекватную реакцию - он теряет контроль, кричит истошным голосом.
Способ борьбы: способ спокойных развернутых вопросов, заставляющих пообщаться с Вами, объяснить его мысли и чувства.
«ПУГАЧ». Резкий, вспыльчивый, придирчивый и упрямый.
Он словесный террорист, повсюду сует свой нос и счастлив только будучи в центре внимания, энергетические вампиры. Его девиз: «Прав либо я, либо никто». «Пугачам» нравится видеть, как люди съеживаются от страха.
Способы борьбы: не позволяйте мучить вас и наслаждаться вашим унижением, действуйте хладнокровно, не демонстрируйте страх; отшутиться.
НАСТАВНИК. Высокомерный, агрессивный, эгоистичный.
Обожает руководить каждым действием окружающих. Если это не приводит к задуманному результату, впадает в панику, становится нервным и старается еще больше манипулировать другими.
Способы борьбы: при первом же подозрении на подобное поведение нужно применить способ открытого протеста (справитесь без их помощи); иногда способ зеркала, возможно проявить гнев.
ОБВИНЯЮЩИЙ КРИТИК. Подлый, грубый, вспыльчивый.
Вечно жалуется, обвиняет. Вместо того чтобы спросить, критикует. Это ему необходимо для обретения власти и контроля. Требования Обвиняющего критика настолько абсурдны, что удовлетворить их невозможно.
Способы борьбы: поскольку они не уверены в себе лучше всего уважительное доброе отношение. Подходят способы зеркала и протеста.
ФАНАТИК. Самоуверенный, драчливый, одержимый, нетерпеливый.
Страстно предан своим убеждениям и готов проклясть каждого, кто не разделяет его веры. Как только у него появляется цель, не успокоится, пока не достигнет ее.
Способы борьбы: если начинает манипулировать Вами, необходимо поставить барьер с помощью способа открытого протеста и строгого, решительного тона или скандала.
БЕССОВЕСТНЫЙ ЛГУНИШКА. Неискренний, лукавый, навязчивый.
Лгунишки запутались в себе на столько, что сами не знают, врут они или говорят правду. Эти люди сами начинают верить в свои байки. Самое интересное, что Лгунишки говорят долю правды - это усложняет задачу уличить их во лжи. Они безобидные до тех пор, пока ложь касается только их самих и не превратилась в клевету.
Способы борьбы: если Вы подозреваете человека во лжи, начинайте задавать ему массу уточняющих вопросов; юмористический способ.
БОЛТУН. Невежественный, раздражающий, скучный.

Эти «вредные» личности выливают поток своих мыслей на первого оказавшегося в их поле зрения. Болтуны разговаривают сами с собой, и Вы для них не существуете. Их бессодержательные бесконечные рассказы вряд ли представляют для кого-нибудь интерес.
Способы борьбы: сохранять хладнокровие, успокаивающее прикосновение, безразличный вид.
НЕВЕЖА. Бестактный, непредсказуемый, наглый, глупый.
Инфантильные существа, выкладывают все, что у них на уме. Отсутствие доброты и такта порождает лишь неуважение окружающих.
Способы борьбы: попытаться объяснить Невеже, что его действия совершенно неуместны; если он непробиваем, тогда способ скандала.
НАРЦИСС. Самоуверенный, эгоистичный, живет напоказ.
Для Нарцисса центр Вселенной - он сам. Он терпеть не может разговоров, предметом которых он не является. Нарциссы делают только то, что удобно им. Зациклен на себе.
Способы борьбы: ангельское терпение, сдержанный тон, способ отступления.
УНЫЛАЯ И ОБРЕЧЕННАЯ ЖЕРТВА. Беспокойный, эгоистичный, подозрительный, упрямый, склонный к депрессии. Они предпочитают барахтаться в пучине жалости к себе, уверенные, что мир к ним жесток и все вокруг виноваты в их несчастьях. Ничто не доставляет им удовольствия. Стоит Вам хотя бы немного пообщаться с «Унылой и Обреченной жертвой», Вы быстро почувствуете себя несчастным, испортится настроение, все в черном цвете.
Способы борьбы: сочувствие или отступление.
СКРЯГА. Ненадежный, тревожный, считающий каждую копейку.
Деньги он копит без определенной цели, и чаще всего они остаются невостребованными. Их разговоры скучны, т.к. касаются практически всегда денег. Им жалко расстаться со старыми, ненужными вещами, надеясь, что они еще пригодятся. Сама мысль, что у них могут что-то взять, пугает их.
Способы борьбы: спокойных вопросов, нельзя поучать, можно показать на личном примере, что щедрость, внимательность притягивают людей.
КАРЬЕРИСТ. Двуличный, расчетливый, целеустремленный, подлый.
Цель - любыми способами построить свою карьеру, используя и предавая. Все знакомства строит на основе выгоды для себя.
Способы борьбы: избегайте таких людей, относитесь к ним с настороженностью; способ открытого протеста.
Разрешая конфликт, необходимо:
1. Определить проблему и истинную причину конфликта;
2. Выявить действительных участников конфликта и их подлинные потребности и опасения;
3. Выбрать наиболее оптимальные пути разрешения конфликта.
Ведущий: давайте разберем дно из правил:
Правило LAST
Ведущий рассказывает о специальном алгоритме работы в конфликтных ситуациях, который называется ***«Правило LAST»:***
Listen — выслушать (активно, уточнить конкретно, что случилось).
Apologize — извиниться, посочувствовать проблеме.
Solve — решить проблему или предложить решение.
Thank — поблагодарить и еще раз извиниться (любая проблема — подсказка бизнесу).
Ведущий: для того, чтобы всем было удобно, применить правило, давайте возьмем пример, в кафе-ресторане- в гостях. Руководствуясь правилом LAST, если гость выразил свое недовольство по качеству сервиса или продукта, персоналу следует:
- Вежливо уточнить, конкретизировать недовольство гостя: «Что конкретно вам не понравилось?».
- Внимательно выслушать гостя, глядя в глаза не менее половины времени общения и кивая в знак того, что проблема услышана.
- Убедиться, что проблема правильно понята, и ясно, чего хочет гость. Например: «Правильно ли я вас понял(а), что вам не понравилось качество…, и вы хотите...?». После следует дождаться от гостя подтверждение.

- Показать свое участие, например: «Согласен(на), это неприятно, когда…».
- Извиниться перед гостем за создавшуюся ситуацию: «Приношу свои извинения за то, что…».
- Предложить решение проблемы, если это в пределах ваших полномочий (очевидно некачественный продукт или напиток, который необходимо заменить, слишком долгое ожидание): «Сейчас я сообщу администратору/ уточню у повара/ заменю продукт» .
- Немедленно выполнить обещанное. После разрешения проблемы еще раз извиниться перед гостем, например: «Еще раз приношу свои извинения».
- Поблагодарить гостя: «Спасибо, что сообщили». Если решение проблемы выходит за пределы полномочий официанта, немедленно сообщить администратору, действуя далее по его инструкции. Объясните участникам, что важно представлять себя на месте гостей. Например, чем вы будете есть суп, если у вас нет ложки? Чем вытереть руки, если нет салфетки? Нужно стараться решить проблему до ее возникновения и действовать. Если предугадывать потребности ваших гостей, но НЕ ДЕЙСТВОВАТЬ, то ни одна из сторон не выиграет. Если была совершена ошибка, то в обязанности персонала входит принятие решения по предоставлению гарантий качества в обслуживании. Важно использовать трезвый расчет, чтобы обеспечить возвращение гостей в ваше заведение.

Ведущий: в завершении, ещё одно упражнение

Упражнение «Мое представление о конфликте»

Цель: актуализация участников относительно понятия конфликта.

Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение: Какие ощущения были у вас во время рисования? Понравился ли вам рисунок?

Рефлексия

Благодарим за встречу.

Раздел № 9.3. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
Раздел 1. Введение		**2**		
1.1	Что такое эмоции? Зачем они нужны?	1		
1.2	Базовые эмоции: радость, грусть, страх, гнев, удивление, отвращение	2		
Раздел 2. Эмоции и мозг		**8**		
2.1	Как мозг создаёт эмоции: лимбическая система, кора, гормоны	3		
2.2	Эмоции и тело: пульс, дыхание, напряжение мышц	3		
2.3	Эмоции и поведение: импульсивность vs самоконтроль	3		
Раздел 3. Распознавание эмоций		**10**		
3.1	Невербальные сигналы: мимика, поза, жесты, дистанция	3		
3.2	Интонация и речь: как голос выдаёт эмоции	3		
3.3	«Чтение» эмоций по фото и коротким видеофрагментам	4		
Раздел 4. Саморегуляция и стресс		**14**		
4.1	Что такое стресс? Полезный и вредный стресс	2		
4.2	Техники саморегуляции: дыхание, заземление, прогрессивная релаксация	4		

4.3	Когнитивная переоценка: как мысль влияет на эмоцию	3		
4.4	Дневник эмоций: как и зачем его вести	3		
4.5	Проект «Карта эмоций»: личные триггеры и стратегии помощи	2		
Раздел 5. Эмпатия и общение		**16**		
5.1	Эмпатия: что это и как её развивать	3		
5.2	Активное слушание и «я-сообщения»	4		
5.3	Конфликты: эмоции, интересы, варианты решений	4		
5.4	Ролевые игры: от эскалации к деэскалации конфликта	5		
Раздел 6. Эмоции в цифровой среде		**12**		
6.1	Эмоции в переписке: смайлики, капслок, скорость ответа	3		
6.2	Кибербуллинг и травля: распознавание, реакция, помощь	4		
6.3	Цифровая гигиена: как соцсети влияют на настроение	3		
6.4	Проект: социальный ролик «Береги эмоции в сети»	2		
Раздел 7. Эмоции и творчество		**14**		
7.1	Арт-техники: цвет, линии, образы как способ выражения эмоций	4		
7.2	Музыка и эмоции: подбор плейлистов для разных состояний	3		

7.3	Сторителлинг: как рассказать о своих чувствах через историю	4		
7.4	Защита мини-проектов: коллаж, аудиоистория, комикс об эмоциях	3		
Раздел 8. Итоговое занятие		**3**		
8.1	Итоговая диагностика: тест, кейс, рефлексия	2		
8.2	Итоговое мероприятие «День эмоций»: выставка проектов, рефлексивный круг	1		
	ВСЕГО	**153**		

9.4. Лист корректировки ДООП

Дата разработки/ Дата внесения изменений	На основании /в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (Ф.И.О.)