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 – 7-11 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… 25
9. 4 Лист корректировки ДООП……28

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:
Практикума «Эмоциональный интеллект: диагностика и развитие» (под ред. Е. А. Сергиенко);
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 7–11 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: 7-11 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)

Развивающее занятие на тему: «Я - личность и мои познавательные процессы».

Цель занятия: Сформировать представление детей о трёх «Я», составляющих понятие личность; раскрыть свои познавательные процессы (внимание, память, мышление, восприятие и т. д.).

Задачи развития:

1.Сформировать представление о:
«Я»– социальное (общественное);
«Я»- индивидуальное;
«Я – биологическое»; три составляющих личности.
2.Развить произвольность внимания и памяти.
3.Развить произвольность восприятия.
4. Развить мышление.

1.Вводная часть: (Время: 3минут)

Психолог: - Здравствуйте, ребята! Вот вы уже и настоящие ученики. Познакомились со школой, со многими правилами школьной жизни, знаете как нужно вести себя на уроке, как выполнять задания и многое другое.

-Давайте вспомним несколько правил с которыми вы познакомились (входит взрослый – дети должны встать; сели все правильно, слушайте внимательно; хочешь ответить – подними руку; говорит один – все молчат и слушают). А ПОМОГАЮТ НАМ В ЭТОМ НАШИ ПОМОЩНИКИ:

- Кто это? (2 руки, 2 ноги, 2 глаза, 2 уха, 1 рот.)

-А теперь вспомним, какие уроки вы посещаете в школе (дети называют учебные предметы)

- Какие уроки вам запомнились).

Спасибо, всем за ответы. Молодцы!

Сели все правильно слушаем внимательно.

- Психологические уроки вам тоже помогают изучать правила, решать математические задачи, учиться быть внимательными, усидчивыми, учиться запоминать, слушать, работать самостоятельно и учат многому другому. На психологических уроках свои успехи вы оцениваете САМИ, и оттого, как вы станете заниматься, будет зависеть, научитесь вы чему – нибудь или нет.

2.Основная часть: (20 минут).(слайды и беседа - **8минут**, упр1.-**2 минуты;** упр2.- **5минут;** 3упр.- **5минут**).

Психолог: Сегодня мы познакомимся с вами с буквой Я и тремя её значениями.

1.Слайд. Земной шар.

Психолог: Наша Земля очень большая.

2.Слайд. Люди.

Психолог: На ней живут самые разные люди. Все вместе они образуют человеческое **общество.**

3.Слайд. Самое маленькое человеческое общество состоит из двух человек.

4.Слайд . Семья.

Психолог: Семья – это тоже общество. Когда человек находится в обществе и общается (разговаривает с другими людьми, помогает или мешает им), ОН ПРОЯВЛЯЕТ СВОЁ ОБЩЕСТВЕННОЕ «Я».

Например: вы говорите «я» помог бабушке донести сумку.

Приведите свои примеры общественного «я» (ответы детей)

Спасибо. Молодцы!

5.Слайд.(читает книгу)

Есть у человека и другое Я» - индивидуальное.

Оно проявляется в тех, случаях, когда мы делаем что-то для себя. Это что-то может приносить нам пользу или вред.

Например: «Я читаю интересную книгу» (польза) или «Я перехожу улицу на красный свет». (вред).

Приведите свои примеры индивидуального «Я» (ответы учащихся).

6.-7.Слайд.(пловец, игра в футбол)

И наконец, есть «я» биологическое.

Это понятие включает в себя человеческое тело и его жизнедеятельность.

Например: «я» человек маленького роста, или «я дышу», «я люблю плавать» и т.д.

- Если мы говорим: «У девочки красивые глаза», - какую часть её «Я» мы имеем в виду? (биологическую).

- Мальчик любит играть в футбол. (биологическое).

Всем спасибо. Молодцы!

8.Слайд. Личность.
Обобщение: Все три «Я» составляют понятие личность. Все мы с Вами – личности. Личность развивается и развивает свои познавательные процессы такие как: память, мышление, внимание, восприятие и другие.
Напомнить о правиле поведения «Сели все правильно и послушайте внимательно.
Продолжим наше занятие упражнением для ваших рук.
Упражнение№1. «Кулак – ребро- ладонь».(2минуты)
Напомнить о выполнении упражнения.
На столе, последовательно сменяя друг друга, выполняются следующие положения кистей рук: ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на столе; ладонь на плоскости стола. Упражнение повторяется 3раза, сначала одной рукой, другой, затем двумя руками одновременно. По ходу выполнения упражнения увеличивается скорость смены положений кистей рук.
Всем спасибо. Молодцы!
-Как вы думаете, какой познавательный процесс вы сейчас развивали? (ответы детей: внимание, восприятие).
Следующее упражнение «Сели все правильно, слушайте внимательно».
2.Упражнение на память.(5 минут).Чтение рассказа и закрашивание птицы по памяти (под музыку «Голоса птиц»).
Я сейчас вам прочитаю небольшой рассказ про птичку, а вы слушайте внимательно и постарайтесь запомнить то, о чём я вам прочитаю.
Рассказ: *В густом лесу живёт небольшая птичка свиристель. На теле у неё пёрышки красновато-коричневые, на голове рыжевато- оранжевый хохолок. Края крылышек и хвостика жёлтенькие, а под клювиком у свиристели чёрное пятнышко, как будто галстук на шее.*
Когда появляются птенчики, мама кормит их комарами. Птенчики проглотят еду и опять просят есть – пищат.
Но почему птичку зовут свиристель? Дело в том, что, когда она поёт, кажется, будто кто-то играет на старинной дудочке: «Сви-ри-сте-ли!». Вот почему и назвали так птичку – свиристель.
Психолог: - Скажите о ком этот рассказ? (ответы учащихся: о птичке).
- А как зовут птичку? (Свиристель).
- А почему её так назвали?
«Сели все правильно слушаем внимательно».
Задание:(3 минуты). У каждого из вас есть эта птичка, она нарисована на листке бумаги, вам нужно взять цветные карандаши и раскрасить птичку точно так, как она была описана в рассказе, пока звучат голоса птиц.
Приступаем к выполнению задания. (Включить голоса птиц).
После выполнения работы: предложить положить листочки на край стола и собрать их.
«Сели все правильно, слушаем внимательно.»
-Подумайте и скажите, какие познавательные процессы мы развивали выполняя это упражнение?: внимание, память, восприятие, мышление? (ответы детей - память, внимание).
Все встали возле своих парт и проведём физ. Минутку.
Физминутка. *Раз, два, три, четыре, пять!*
Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже – Руки за спину положим,
Голову поднимем выше.
И легко – легко подышим.
Тихо сели, сразу правильно и слушаем внимательно.
3. Упражнение. (5минут). Задачи на логическое мышление (награждать фишками за правильные ответы).
Сейчас, я вам буду читать задачи, а вы тоже помогайте, на вопросы отвечайте. Это дело не простое. А условие такое:
Всем ребятам за ответы буду фишки я давать. Как услышал, ты задачу – не зевай, сразу руку поднимай и с места громко отвечай.
Если верно отвечаешь, то ты фишку получаешь..
Повторять не нужно снова?
Все готовы!
1.О каком правиле шла речь ? (ответы детей: хочешь ответить – подними руку).
2.Стоит в поле дуб. На дубе 3 ветки. На каждой ветке по 3 яблока. Сколько всего яблок?
Ответ: (Нисколько).

3.Шла бабушка в Москву, а навстречу ей три старичка, у каждого по два мешка. Сколько всего человек шло в Москву? (ответ: одна бабушка, остальные шли в другую сторону).
4.На Новый год папа принёс большую, пушистую ёлку. И мы стали сразу её наряжать. Мама принесла разноцветные шары, мы с папой достали мишуру и гирлянду. Сестра Оля – раскрашенные шишки. Сколько человек наряжали ёлку? Чем наряжали ёлку? (ответ: 4; мишура, гирлянды, шишки, шары).)
5.На макушку ёлки водрузили блестящую звезду. –Ой. Мишка! – воскликнула Оля, - как красиво! Как звали брата Оли? (Мишка).
6.Летела стая гусей. Два впереди. Один позади, два позади, один впереди. Сколько было гусей? (ответ: три).
Молодцы! (Встаньте те, кто набрал 6 фишек, 5 фишек, 1 фишку). Всем спасибо.
- Какой познавательный процесс вы развивали? (внимание, память, мышление, восприятие). Прежде чем ответить, что вы делали? (думали).(ответы детей: мышление)
«Сели все правильно, слушаем внимательно».
Психолог: А сейчас мы поиграем в игру «Кто самый внимательный?».
Играем только один раз.
Вызвать к доске 2 ребёнка, перед ними на столе положить приз. Психолог объясняет, что приз достанется тому, кто окажется самым внимательным. Играем честно.
Расскажу я вам рассказ
В полтора десятка фраз.
Лишь скажу я слово «три»,
Приз немедленно бери.
-Понятно, когда брать приз? – спрашивает психолог.
- На слове «три».
-Правильно. Ну тогда я продолжаю свой рассказ:
Мечтает мальчик закалённый
Стать олимпийским чемпионом.
Смотри, на старте не хитри,
А жди команду: Раз, два…… марш!»
Когда стихи запомнить хочешь,
Их не зубри до поздней ночи,
А про себя их повтори.
Разок, другой, но лучше…пять.
Недавно поезд на вокзале Мне три часа пришлось прождать.
Ну что ж вы приз. Друзья, не взяли.
Когда была возможность взять!
Садитесь. Спасибо. Мы ещё с вами будем тренировать своё внимание в следующий раз.
Итог урока:(7минут**)** Перед Вами красивые цветы: синие, жёлтые, красные.
Если вы считаете, что на занятии у вас всё получилось, вы хорошо работали, всё было понятно, занятие вам понравилось, то прикрепляете на доску – красный цветок; если вы считаете, что у вас не всё получилось, справились не со всеми заданиями, то прикрепляете – жёлтый , ну а если вам было трудно работать на занятии, не всё было понятно то – синий.
А поможет нам распределить цветы на доске Ваша учительница Екатерина Михайловна.
На доске написано слово МОЛОДЦЫ!(Учитель распределяет выбранные детьми цветы не зависимо от цвета).
- Попросить читающего ребёнка озвучить слово МОЛОДЦЫ!
Психолог: Вот вы и оценили себя сами, да я согласна Вы все молодцы!
Всем спасибо. Урок закончен.

Конспект занятия по психологии
с обучающимися младшего школьного возраста
Тема: «Мои качества»

Цель: содействие формированию у детей стремления к самопознанию и саморазвитию.

Задачи:

1.Помочь осознать наличие у себя и у других людей «светлых и темных качеств».

2.Содействовать развитию толерантности.

3.Содействовать гармонизации эмоциональной сферы посредством свободного творческого самовыражения.

Методы: беседа, упражнение, создание проблемной ситуации (обсуждение и анализ притчи), гласс-арт (роспись по стеклу).

Оборудование: мяч, стеклянные сосуды, бусины светлые и темные, витражные краски; наглядные средства: таблица с качествами человека; технические средства: магнитофон.

Ход занятия

Вводная часть

Приветствие. Цель: создание положительной эмоциональной атмосферы**.**

Психолог. Здравствуйте, ребята. Мне очень приятно видеть Вас сегодня на занятии. Давайте поприветствуем друг друга… Я буду передавать вам мяч, у кого он окажется в руках, поздоровается с группой, назовет свое имя свое имя, а затем свое отличительное качество, качество, которое ему больше всего нравится в себе (ответы детей).

Игра «Психологические загадки о качествах человека». Цель: актуализация знаний о качествах человека.

Психолог. Как мы назовем человека, который говорит всегда правду? Не обманывает других? **(честный);**

-человек, который по-дружески относится к окружающим **(дружелюбный);**

-человек, который не любит трудиться **(ленивый);**

-человек, которому интересно узнавать новое, приобретать новые знания? **(любознательный).**

Ребята о чем были наши загадки? (ответы детей). Верно, о качествах человека. Тема нашего занятия - «Мои качества» (на доску крепится тема занятия).

Основная часть

1. Чтение и обсуждение притчи «О добре и зле»

Однажды к одному старому мудрому индейцу - вождю племени пришел его маленький любознательный внук.

- Дедушка, а почему бывают плохие люди? – спросил он его.

- Плохих людей не бывает, - ответил вождь. - В каждом человеке есть две половины - светлая и тёмная. Светлая сторона, олицетворяет светлые качества и призывает человека к любви, доброте, отзывчивости, искренности, бескорыстности. А тёмная сторона олицетворяет зло, эгоизм,, зависть, ложь, лень, грубость... Это как битва двух волков. Представь себе, что один волк светлый, а второй - тёмный. Понимаешь?

- Понятно, - сказал малыш, тронутый до глубины души словами деда. Мальчик на какое-то время задумался, а потом спросил: - Но какой же волк побеждает в конце?

Старый индеец едва заметно улыбнулся:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Проблемные вопросы:

-Ребята о чем пришел спросить маленький внук деда?

-Что ответил ему старый индеец? («В каждом человеке есть две половины - светлая и тёмная (...) Это как битва двух волков. Представь себе, что один волк светлый, а второй – тёмный»)

- А как вы поняли последние слова дедушки на вопрос внука: «Но какой же волк побеждает в конце? - Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь»? (Это означает, что в человеке будет больше тех качеств, которые он развивает в себе, которые он чаще использует, которые дарит другим).

2. Упр. «Мои качества» (цель: осознание того, что в каждом человеке есть темные и

светлые качества).

Психолог:

-Ребята, я теперь я предлагаю поиграть в игру. Я буду называть вам качество, а вы жестами будете показывать, есть ли оно у вас.

-Помашите мне рукой те, у кого есть **искренность;**

-троньте себя за ухо те, в ком встречается **лень**…;

- встаньте и махните мне рукой те, в ком есть такое качество, как **отзывчивость;**

-сожмите руки в замок, у кого встречается **зависть**…;

-встаньте и промаршируйте те, в ком есть такое качество как **смелость.**

-Спасибо, ребята, за честные ответы.

-Оказывается в каждом из нас живут… Продолжите мое высказывание… **(Как светлые, так и темные качества).**

-Ребята, скажите, а нужны ли человеку темные качества? Обсуждение.

3. Упр. «Сосуд с качествами»

Ведущий приглашает ребят пройти к столу, на котором стоят две чаши с темными и светлыми бусинами и пустые сосуды (прозрачные стеклянные бокалы).

Психолог:

-Ребята, можно ли человека сравнить с сосудом, который наполнен разными качествами? (Да).

-Давайте представим, что в этих чашах (наполненных бусинами) – разные качества светлые… , темные… .

-У вас в руках пустые сосуды. Пусть каждый из вас задумается, заглянет внутрь себя и вспомнит, какие качества в нем есть; а затем возьмет те качества, о которых вспомнил, и наполнит сосуд своими качествами.

Дети выполняют упражнение, играет тихая музыка…

Обсуждение

- Давайте встанем в круг. Посмотрите. У каждого из вас в руках свой сосуд с качествами светлыми, есть и темные…. Кто-то хочет рассказать, поделиться…какие качества у него в сосуде … (ответы детей).

4.Упр. «Рисование по стеклу». Цель: развитие творческого самовыражения.

Ведущий. Посмотрите, внутренняя часть сосуда заполнена у каждого из вас своими качествами. Но внешняя оболочка пустая. Распишите сейчас каждый свой сосуд так, как вы видите, чувствуете, ощущаете.

Во время рисования звучит спокойная музыка.

Обсуждение (что чувствовали ребята, когда рисовали на сосуде).

Необходимо обратить внимание детей на то, что чем больше светлых качеств в человеке, тем красивее, светлее человек снаружи (провести аналогию с сосудом).

Заключительная часть

Ведущий. Эти сосуды вы возьмете с собой. Их можно наполнять новыми качествами…, теми, которые вы еще приобретете, или вынуть из сосуда то качество, которое вам мешало, и вы смогли с ним справиться. Ведь хозяева своих качеств вы сами, ребята! Подружитесь с ними, и управляйте ими.

Ребята, а давайте глазами и улыбкой поделимся друг с другом таким качеством, как дружелюбие.

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.)