

Программа курса внеурочной деятельности

социально-гуманитарной направленности

«Обо мне и для меня»

Возраст обучающихся: 8 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Макушина Любовь Николаевна,

педагог-психодог

г. Калуга, 2022

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
| Пояснительная записка …………………………………………………………………….. | 3 |
| Состав учебно-методического комплекта ……………………………………………… | 4 |
| Особенности построения программы с учётом возрастных особенностей детей …… | 4 |
| Цель и задачи программы………………………………………………………………….. | 6 |
| Принципы построения и реализации программы ……………………………………… | 7 |
| Основное содержание программы ……………………………………………………… | 7 |
| Планируемые результаты освоения программы социально-эмоционального развития «Обо мне и для меня» ……………………………………………………………………… | 8 |
| Оценка результатов усвоения программы …………………… | 11 |
| Календарно-тематическое планирование. Первый год обучения ………………………. | 12 |
| Литература ………………………………………………………………………………….. | 15 |
| Приложение 1……………………………………………………………………………….. | 16 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. Родители и педагоги хотят, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового.

В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе. Таким образом, особенно актуальной становится задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие.

Решать эту задачу можно двумя путями:

* перестраивая среду, то есть саму школьную жизнь, создавая такие условия обучения, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии и органично включается в учебный процесс;
* организуя с детьми специальные занятия, в ходе которых социально-эмоциональное развитие становится педагогической задачей. В этом случае необходимо создание особой программы, работа по которой будет проводиться в отдельное, специально выделенное для этого время. Стоит отметить, что эффективность подобной программы будет выше, а её результаты устойчивее, если принятые на занятиях ценности и правила взаимодействия между детьми и педагогом, освоенные приёмы и техники будут переноситься в повседневное общение, интегрироваться в образовательный процесс.

Программа, разработанная при участии Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее», отвечает запросам времени. Программа «Обо мне и для меня» позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся и в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

Программа основывается на *теории эмоционального интеллекта* (Дж.Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), *теории модели психического* (The Theoryof Mind), а также на *теории деятельности*. Важным основанием программы является *междисциплинарный* подход, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

*Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского* даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

*Субъектный подход* предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом.

*Теория модели психического*, или *модель психического состояния*, — это возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

*Теория эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. Согласно данной теории, выделяются следующие **составляющие эмоционального интеллекта**.

*Восприятие и идентификация эмоций* — способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

*Понимание эмоций* — умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).

*Использование эмоций* — способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми.

*Управление эмоциями* — умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

Программа социально-эмоционального развития рассчитана на работу с детьми, начиная с дошкольного и заканчивая старшим школьным возрастом. Она имеет спиральную структуру — тематические разделы сохраняются на всех ступенях обучения, постепенно расширяясь и углубляясь. В процессе реализации программы дети учатся понимать себя, с уважением относиться к своему эмоциональному миру и эмоциям других людей, понимать и принимать свои ощущения и управлять ими, строить на основе этого понимания отношения с другими людьми и окружающим миром.

**СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА**

Учебно-методический комплект для начальной школы включает:

* **Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы** (авторы: Е. А. Сергиенко — руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубовская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков и др.
* **Методическое пособие** «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий, которые проводятся в рамках программы, инструменты для оценки эффективности работы.

Реализация программы социально-эмоционального развития младших школьников рассчитана на два года. Тематическое планирование и сценарии занятий второго года обучения приведены в отдельном издании.

* **Рабочая тетрадь** «Обо мне и для меня» (авторы: А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей на занятиях и выполнения семейных заданий вместе со взрослыми.
* **Игровой комплект «Палитра эмоций»** (авторы: И.  А.  Дворецкая, А.  В.  Макарчук, Н.  Е.  Рычка, О.  Е.  Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе.

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ**

С началом обучения в школе ребёнок попадает в новую для себя социальную среду, переходит на следующий этап развития. Если в дошкольном возрасте он осознавал себя физически отдельным человеком, то к семи годам ребёнок осознаёт свою психологическую автономию, наличие у себя внутреннего мира, чувств и переживаний, начинает осознанно пользоваться формулировками «я сержусь», «я добрый», «мне грустно».

В этом возрасте меняются социальная роль, стиль взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, ритм жизни, появляются новые обязанности. Всё это требует от детей умения соблюдать правила и нормы, что становится возможным лишь при развитии саморегуляции. Однако ко времени поступления в школу у некоторых детей произвольное поведение ещё недостаточно сформировано, ребёнку не всегда удаётся себя контролировать. Связанные с этим проблемы актуальны как для детей и их родителей, так и для педагогов.

Во время адаптационного периода в школе происходит привыкание детей к новой жизненной ситуации, им особенно требуется поддержка взрослых. Всё это делает особенно актуальным включение в программу процедур, направленных на осознание собственных эмоций и развитие эмоциональной регуляции. Восприятию и пониманию причин эмоций посвящён первый раздел программы, затем проводится работа по освоению приёмов саморегуляции.

В первые месяцы обучения интерес к школе существует почти у всех первоклассников, он вызван реакцией на новизну, на новые условия жизни и окружающих людей. При снижении эффекта новизны интерес может угасать. Поэтому важно сформировать новую учебную мотивацию, связанную с интересом детей к содержанию знаний и процессу их добывания. В этом процессе важную роль играют и мотивы, не имеющие прямого отношения к учёбе: стремление ребёнка к новой социальной позиции и желание узнать что-то новое о мире и о себе. На занятиях по программе социально-эмоционального развития дети получают новый для себя опыт, что также способствует формированию познавательной мотивации.

В начале первого года обучения по программе в школе важно актуализировать знания детей об эмоциях, создать на занятиях атмосферу, в которой эмоции станут предметом внимания и обсуждения.

Учитель становится для младшего школьника значимым человеком, он во многом определяет то, как ребёнок видит себя, школу, своих сверстников. Психическое развитие младшего школьника и его личности во многом зависит от того, насколько успешно он начинает учиться, как у него складываются отношения с учителями, как они оценивают его успехи в учёбе. У детей в этот период очень высока потребность в принятии и признании, поэтому важно дать каждому ребёнку почувствовать свою состоятельность, пережить опыт принятия.

Хотя у первоклассников преобладающим типом мышления является наглядно-образное и при решении учебных задач они опираются на реальные предметы и мысленные образы, процесс обучения стимулирует развитие словесно-логического мышления. Это даёт возможность общаться с детьми с использованием понятий, переходить к обобщениям и более активно работать со словарём эмоций.

Основой программы является самопознание и получение опыта идентификации базовых эмоций, которые изучались в дошкольном возрасте (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес), однако расширяется их спектр, в словарь включаются обозначения дифференцированных эмоций — переживания одной эмоциональной модальности разной степени интенсивности. Вопросы для обсуждения, включённые в структуру занятия, помогают осознать полученный опыт.

В младшем школьном возрасте постепенно преодолевается эгоцентризм, происходит *децентрация* (отделение собственной точки зрения от позиции другого человека). Это позволяет использовать в программе задания, предполагающие анализ возможных мотивов поведения и переживаний других людей. На этом этапе уже можно работать над развитием способности учитывать чувства и намерения других людей, устанавливать связь между чувствами и поведением. Можно не только разговаривать с детьми о том, что и в каких ситуациях они чувствуют, но и обсуждать, почему это происходит, говорить о возможности выбора того или иного поведения. Поэтому в программу включён анализ проблемных и конфликтных ситуаций, мотивов поведения и разных точек зрения.

Неотъемлемой частью занятий является развитие способности младших школьников к эмпатии — сопереживанию и сочувствию эмоциональному состоянию другого человека.

Огромное значение для детей приобретает установление и сохранение хороших отношений со сверстниками. В этом возрасте переплетены добрые отношения и соперничество: с одной стороны, ребёнок хочет «быть как все», с другой — «быть лучше всех». По мере адаптации к новым условиям происходит групповая дифференциация в классе, появляются лидеры и менее популярные ученики. Отдельный раздел программы посвящён взаимодействию младших школьников и развитию их коммуникативных навыков.

В начальной школе ведущей деятельностью ребёнка становится учебная деятельность, которая приходит на смену игре. Важно, чтобы этот переход происходил постепенно. В игре дети чувствуют себя свободнее, могут выражать свои чувства более непосредственно, поэтому в 1 классе игра по-прежнему включена в занятия. Наряду с этим вводятся элементы анализа: обсуждение ситуаций, чувств героев литературных произведений и мультфильмов. В программу также включены разные способы выражения эмоций: рисование, создание аппликаций, проигрывание ситуаций, выражение эмоций через движение и др.

Стойкие позитивные изменения возможны лишь при совместных усилиях всех участников обучения и развития ребёнка, поэтому к работе активно подключаются родители. В программе предусмотрены не только задания, предполагающие совместную работу детей и родителей, но и особые мероприятия для родителей.

Младший школьный возраст — это сензитивный период формирования эмоционального интеллекта. Дети эмоционально воспринимают окружающий мир, и одновременно происходит активное интеллектуальное развитие. Возрастает способность к идентификации, рефлексии, контролю эмоциональных состояний и поступков, проявлению эмпатии, использованию эмоциональной информации в общении с окружающими, выбору способов достижения цели. В это время у детей активно развивается понимание психического мира другого человека, более сложных внутренних состояний, таких как мысли, убеждения, представления и знания, что позволяет им делать более глубокие оценки человеческих поступков. Понимание эмоциональных состояний может служить важным проводником в развитии более сложных представлений. Поэтому младший школьный возраст является важным этапом эмоционального и социального развития детей.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы.**

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

**Задачи программы.**

* Познакомить школьников с многообразием эмоций.
* Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
* Расширять эмоциональный словарь школьников.
* Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
* Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
* Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
* Развивать способность к децентрации – умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
* Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
* Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.
* Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.
* Содействовать социальной адаптации младших школьников.

**ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

* *Полнота.* Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение двух лет.
* *Интерактивность.* В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.
* *Практико-ориентированность.* Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
* *Индивидуальный подход.* Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
* *Систематическое последовательное усложнение материала.* В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.
* *Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.* В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.
* *Включение родителей как активных участников программы.* Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешно социально-эмоциональному развитию младших школьников.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа для младших школьников является продолжением курса для дошкольников. Она рассчитана на два года обучения — в 1 и во 2 классах. Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя введение и три тематических блока. Методическое пособие предназначено для педагогов, которые будут проводить с детьми занятия первого года обучения. В пособии подробно рассматривается содержание, тематическое планирование и сценарии занятий первого года обучения по программе. Тематическое планирование и сценарии занятий второго года обучения представлены в отдельном пособии.

Занятия проводятся с учащимися 1-х классов один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 33 занятия (продолжительность занятий 1-11 составляет 35 минут, занятия 12-33 длятся 45 минут). Второй год обучения включает 34 занятия по 45 минут.

В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия. Занятия проводит психолог, прошедший специальную подготовку по программе.

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Введение**

Направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

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

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин.

В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить.

Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

**Раздел 2. Эмоциональная регуляция**

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями.

Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

**Раздел 3. Социальное взаимодействие**

Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

**Планируемые результаты освоения программы социально-эмоционального развития «Обо мне и для меня»**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

**Учащиеся получат возможность для формирования:**

* уважительного отношения к мнению другого человека;
* начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
* использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
* слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
* определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственно поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех учащихся.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций, восприятие и понимание причин эмоций; эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блок компетенций** | **Компетенция** | **Критерий** | **Планируемые результаты** |
| 1. Восприятие и понимание причин эмоций | Идентификация эмоций | Идентификация эмоций по мимическим признакам | Ребёнок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций |
| Идентификация эмоций по пантомимическим признакам | Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, по его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции |
| Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам | Ребёнок различает эмоции(злость, страх, интерес, грусть, радость) в речи по названию, интонации, громкости, темпу |
| Идентификация эмоций в произведениях искусства | Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка) |
| Понимание и использование эмоционального и ментального словаря | Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями |
| Выражение эмоций | Выражение эмоций через мимику и пантомимику | Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений |
| Вербальное и паравербальное выражение эмоций | Ребёнок может описать эмоциональное состояние собственное и другого человека |
| Выражение эмоций в творчестве | Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение |
| Понимание причин эмоций | Понимание ситуативной обусловленности эмоций | При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующей данной ситуации |
| Понимание индивидуальных различий в причинах и выражении эмоций | Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении |
| 1. Эмоциональная регуляция | Понимание эмоциональной обусловленности поведения | | Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях |
| Владение элементарными навыками саморегуляции | | Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции |
| 1. Социальное взаимодействие | Коммуникативная компетентность | Установление и поддержание взаимодействия | Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми – родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению; реагировать на ответы, отвечать на вопросы |
| Понимание и социальное прогнозирование | Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т.п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения |
| Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь | Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположение о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу |
| Работа в команде | Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе |
| Поведение в конфликтной ситуации | Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции |
| Социальная компетентность | Следование формальным правилам поведения | Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствия, прощание, извинение, благодарность и т.д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им |
| Принятие многообразия | Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей |

**Оценка результатов усвоения программы**

**Оценка результатов усвоения программы** проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения.

В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

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

* Идентификация эмоций.
* Выражение эмоций.
* Понимание причин эмоций.

1. **Эмоциональная регуляция.**

* Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
* Владение элементарными навыками саморегуляции.

1. **Социальное взаимодействие.**

* Коммуникативная компетентность.
* Социальная компетентность.

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

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

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

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

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

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела.

Дети с *высоким уровнем развития* компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся.

Дети со *средним уровнем развития* компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно.

Дети, показавшие *низкий уровень развития* данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями таких детей, чтобы создать развивающую среду не только в образовательном учреждении, но и дома.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Опросники приведены в первом и четвёртом разделах материалов для родителей. Данные родительских оценок педагог заносит в сводную таблицу (приложение 4). Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов.

Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнивать можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе.

В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.

**Календарно-тематическое планирование.**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | № занятия | **Раздел** | **Тема** | **Занятие** | **Цель занятия** |
| *Сентябрь*  *2022 г.* | 1 | Введение. | Знакомство детей в классе, самопрезентация. | Здравствуйте, это я! | Создать условия для знакомства и самопрезентации школьников, понимания многообразия в классе. |
| *Сентябрь*  *2022 г.* | 2 | Психологический климат в классе. | Мой класс – это место, где мне хорошо | Способствовать осознанию детьми своей принадлежности к классу и важности позитивных взаимоотношений с одноклассниками. |
| *Сентябрь*  *2022 г.* | 3 | Нормы и правила в группе. | Правила нашего класса | Способствовать принятию договорённостей для создания комфортной среды в классе. |
| *Сентябрь*  *2022 г.* | 4 | Восприятие и понимание причин эмоций. | Многообразие эмоций. | Сад души | Способствовать осознанию детьми многообразия эмоций, богатства внутреннего мира человека, его ценности и уникальности; содействовать пониманию и выражению детьми собственных эмоций. |
| *Октябрь*  *2022 г.* | 5 | Причины и способы выражения радости. | Почему мы радуемся. | Создать условия для расширения знаний детей об эмоции «радость» и понимания различных причин возникновения радости у себя и других людей. |
| *Октябрь*  *2022 г.* | 6 | Как мы радуемся. | Причины и способы выражения радости. | Создать условия для понимания вербальных и невербальных признаков радости. |
| *Октябрь*  *2022 г.* | 7 | Причины и способы выражения грусти. | Почему и как мы грустим. | Расширить знания об эмоции «грусть», её причинах, вербальных, паравербальных и мимических проявлениях. |
| *Октябрь*  *2022 г.* | 8 | Причины и способы выражения злости. | Почему и как мы злимся. | Способствовать пониманию детьми причин возникновения злости; развивать умение распознавать невербальные проявления злости. |
| *Ноябрь*  *2022 г.* | 9 | Причины и способы выражения страха. | Почему и как мы боимся. | Создать условия для расширения знаний об эмоции «страх», понимания причин и проявлений страха. |
| *Ноябрь*  *2022 г.* | 10 | Причины и способы выражения интереса. | Интерес и как мы его проявляем. | Создать условия для расширения знаний об эмоции «интерес», понимания её причин и проявлений. |
| *Ноябрь*  *2022 г.* | 11 | Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. | Разные эмоции и их причины. | Создать условия для понимания детьми причин разных эмоций. |
| *Декабрь*  *2022 г.* | 12 | Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. | Разные люди – разные эмоции. | Способствовать пониманию индивидуальности и уникальности эмоционального мира человека. |
| *Декабрь*  *2022 г.* | 13 | Интенсивность эмоций. | Разные эмоции и их сила. | Создать условия для понимания того, что эмоции могут иметь разную интенсивность. |
| *Декабрь*  *2022 г.* | 14 | Эмоциональ-ная регуляция. | Модальность эмоций. | Приятные и неприятные эмоции. | Создать условия для развития умения управлять своими эмоциями. |
| *Декабрь*  *2022 г.* | 15 | Влияние эмоций на поведение. | Как эмоции влияют на поведение. | Создать условия для осознания детьми необходимости управления своими эмоциями. |
| *Декабрь*  *2022 г.* | 16 | Выражение эмоций, основы саморегуляции. | Эмоции, которые хочется спрятать. | Создать условия для понимания необходимости проявления эмоций. |
| *Январь*  *2023 г.* | 17 | Влияние злости на поведение. Основы управле-ния злостью. | Когда злость бывает полезной? | Создать условия для понимания пользы злости и необходимости управления этой эмоции. |
| *Январь*  *2023 г.* | 18 | Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. | Как не лопнуть от злости. | Способствовать развитию умения конструктивно выражать злость и управлять ею. |
| *Январь*  *2023 г.* | 19 | Значение эмоции «страх». | Когда страх помогает, а когда мешает? | Создать условия для понимания важной роли эмоции «страх» в обеспечении безопасности человека. |
| *Февраль*  *2023 г.* | 20 | Управление страхом. Основы саморегуляции. | Как справиться со страхом. | Создать условия для понимания ребёнком возможности управления страхом. |
| *Февраль*  *2023 г.* | 21 | Элементарные навыки саморегуляции. | По волнам эмоций. | Создать условия для развития умения управлять собственными эмоциями. |
| *Февраль*  *2023 г.* | 22 | Социальное взаимодей-ствие. | Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. | Что, если ты не похож на меня? | Создать условия для позитивного восприятия детьми многообразия в классе. |
| *Март*  *2023 г.* | 23 | Согласованность в совместной работе. | Как работать вместе. | Способствовать осознанию важности развития умения работать в команде. |
| *Март*  *2023 г.* | 24 | Важность умения слушать другого человека. | Как услышать другого. | Способствовать пониманию значимости и развитию умения активного слушания. |
| *Март*  *2023 г.* | 25 | Децентрация. Понимание мен-тальных состоя-ний и неверных мнений. | Как понять другого. | Способствовать развитию умения понимать причины эмоций и поведения других людей. |
| *Март*  *2023 г.* | 26 | Эмпатия, сочувствие и сопереживание. | Как понять, что человеку нужна поддержка. | Создать условия для расширения представлений ребёнка о значении и способах оказания поддержки. |
| *Апрель*  *2023 г.* | 27 | Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. | Как поддержать другого. | Создать условия для расширения знаний о способах оказания поддержки, мотивировать к их использованию. |
| *Апрель*  *2023 г.* | 28 | Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. | Как поддержать другого | Создать условия для расширения знаний о способах оказания поддержки, мотивировать к их использованию. |
| *Апрель*  *2023 г.* | 29 | Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. | Как помочь другому. | Создать условия для формирования представления о важности взаимопомощи и понимания детьми собственных возможностей помощи другому. |
| *Май*  *2023 г.* | 30 | Умение обратить внимание других на свои потреб-ности, попросить о помощи. | Как попросить о помощи. | Способствовать развитию умения обращаться за помощью в случае необходимости. |
| *Май*  *2023 г.* | 31 | Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. | Как решать конфликты. | Способствовать развитию умения управлять эмоциями в конфликтной ситуации. |
| *Май*  *2023 г.* | 32 | Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. | Как решать конфликты. | Создать условия для освоения простых способов разрешения конфликтов. |
| *Май*  *2023 г.* | 33 | Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. | Мои достижения и планы. | Способствовать оцениванию детьми своих изменений и достижений за учебный год, способствовать развитию потребности в саморазвитии. |

Режим занятий (время проведения, длительность, частота) -*1 раз в неделю, по 35-45 мин. Четверг (1 группа), Пятница (2 группа )– 12.50 – 13.35*

Каждое занятие, как правило, начинается с приветствия; затем ученики выполняют экспресс-самодиагностику «Моё настроение» (Приложение 1), называют лучшее задание из предыдущего занятия (Приложение 1);оканчивается – подведением итогов, рефлексией занятия в целом.

**Используемая литература** (название программы или источники составления цикла занятий)

1. Макарчук А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения: методическое пособие/ А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. – М.: Дрофа, 2019. – 199,[1]с.
2. Макарчук А. В. Обо мне и для меня: рабочая тетрадь для детей 7-8 лет/ А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. – М.: Дрофа, 2019. – 61.[3]с.
3. Игровой комплект «Палитра эмоций» (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) – комплект карточек, предназначенных для организации групповой работы в классе.

**Список рекомендованной литературы**

1. Бренифье О. Что такое чувства? – М.: Clever, 2014.
2. Бренифье О., Деспре Ж. Любовь и дружба. – М.: Clever, 2013.
3. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – M.: Эксмо – Пресс, 2003.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2016.
5. Грин Р. В партнерстве с ребенком. Как слышать друг друга и вместе находить решения. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
6. Особенности развития детей 6-7 летнего возраста / под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. – М.: Педагогика, 1988.
7. Соловейчик С.Л. Учение с увлечением. – М.: Первое сентября, 2012.

Приложение 1.

**Лучшее задание**

Такое задание будет традиционно присутствовать на каждом занятии (со 2-го занятия) и обозначаться в пособии специальным значком, без подробного описания. Педагог предлагает детям открыть тетради на странице предыдущего занятия и вспомнить. Чему оно было посвящено и какие задания они выполняли.

**Инструкция.**

* Какое задание в тетради, которое выполняли на прошлом занятии в классе или дома, вам понравилось больше остальных?
* Найдите страницу с наклейками. Сверху вы видите много улыбающихся смайликов. Возьмите один смайлик, который выражает эмоцию «радость», и приклейте и его в специальный кружок рядом с заданием, которое, на ваш взгляд, было лучшим.

**Экспресс-самодиагностика «Моё настроение»**

Данное задание начинает каждое занятие, начиная с 4-го.

Педагог предлагает детям прислушаться к своему состоянию и рассказать о нём необычным способом – используя термометр настроения.

**Педагог.** Настроение человека можно сравнить с погодой. Солнечная или пасмурная, ветреная или спокойная, тёплая или холодная – погода постоянно меняется. Также переменчиво и наше настроение.

* Давайте подумаем о своём настроении и узнаем, какая погода у нас на душе. Для этого мы воспользуемся специальным термометром эмоций. Он находится в конце вашей тетради.
* Подумайте, насколько энергичными и бодрыми вы себя чувствуете сейчас.
* Если вы устали, чувствуете себя вялыми, вам ничего не хочется делать, то ваш термометр показывает низкие значения – 1, 2, может быть, 3 градуса.
* Если вы чувствуете себя энергичными, бодрыми и полными сил, термометр показывает высокие значения – 8, 9 или даже 10 градусов.
* Может быть, уровень вашей энергии средний, тогда термометр покажет 5, 6 или 7 градусов.
* Какую энергию показывает ваш термометр настроения?
* Приложите карандаш к нужной цифре, чтобы термометр показал, сколько энергии у вас сейчас.
* Поднимите свои термометры. Чтобы все могли увидеть температуру вашего настроения.