Управление образования города Калуги



Программа курса внеурочной деятельности

 **«Социально-эмоциональное развитие»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Пантелеева Наталья Викторовна,

учитель начальных классов

г. Калуга, 2022

**Пояснительная записка**

 Программа «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» опирается на синтез отечественных и зарубежных теорий и концепций, а также некоторых подходов в образовательной практике.

 Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основания для понимания важности социального окружения в развитии ребёнка и постановки адекватных целей и задач обучения на каждом конкретном этапе его развития.

 Согласно теории деятельности А. Н. Леонтьева, развитие ребёнка осуществляется в активном взаимодействии с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой; он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

 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.

 Основой теории эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо) является единство эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом подразумевается способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснятьнамерения, 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 концепции личностного потенциала Д. А. Леонтьева, личностный потенциал — это способность управлять своими способностями, которая проявляется в решении трёх типов задач: выбирать в ситуации неопределённости, достигать цели, когда она обозначена, сохранять себя в ситуации угрозы. От уровня развития личностного потенциала зависит, сможет ли человек быть одновременно успешным и счастливым.

 Субъектный подход предполагает поддержание активной позиции ребёнка в образовательной среде, учёт его индивидуальных особенностей.

 Компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования, в качестве которого рассматривается способность человека действовать в различных проблемных ситуациях (Н. Хомский, Р. Уайт, Дж. Равен, И. А. Зимняя, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, А. В. Хуторской, Н. А. Гришанова и др.).

**Цели и задачи программы**

**Цели программы**

 Способствовать социально-эмоциональному развитию детей. Содействовать социальной адаптации младших школьников.

**Задачи программы**

Развивать умение выражать эмоции и распознавать их у себя и других людей.

Расширять эмоциональный словарь школьников.

Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.

Развивать у школьников навыки саморегуляции.

Способствовать развитию эмпатии и умения оказывать эмоциональную поддержку.

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 коммуникативные навыки.

Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.

**Принципы построения и реализации программы**

*Достижение планируемых результатов* обеспечивается соблюдением принципов построения и реализации программы.

*Интерактивность.* В программе используются психолого-педагогические технологии, поддерживающие 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 последовательное усложнение и углубление материала в соответствии с возрастными особенностями детей и их уровнем овладения предметными знаниями.

*Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.* В программе содержатся специальные практики, инструменты, приёмы, направленные на создание и поддержание благоприятного психологического 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 успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

*Интеграция.* В сценариях описаны не только инструменты и способы развития социально-эмоциональных навыков (СЭН), но и возможности их интеграции в образовательную деятельность за рамками выделенного курса. Таким образом, реализация УМК способствует созданию и поддержанию благоприятного климата в классе, а также повышению уровня успеваемости.

*Гибкость и вариативность*. Содержание УМК позволяет гибко подходить к планированию занятий в зависимости от потребностей группы и возможностей педагога. Характерной особенностью сценариев является их избыточность, что позволяет педагогу выбрать те активности, которые наиболее подходят для решения конкретной педагогической задачи.

**Основное содержание программы**

 Программа третьего года обучения ориентирована на решение актуальных возрастных задач в сфере взаимодействия с окружающими и развитие навыка управления эмоциями в трёх типах ситуаций: выбора, достижения и угрозы. Годовой цикл начинается вводным совместным детско-родительским мероприятием и завершается итоговым занятием. Все темы можно условно поделить на 5 блоков.

 Вводное занятие направлено на укрепление добро желательного психологического климата в классе, актуализацию имеющихся знаний и навыков в области социально-эмоционального развития, а также формирование мотивации на обучение по программе.

 Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения. Темы этого блока посвящены навыкам саморегуляции в ситуации неопределённости и относятся к «мастерской выбора» (Д. А. Леонтьев выделяет три вида работы личности по типам ситуаций и объединяет соответствующие ресурсы в три «мастерские»: выбора, достижения и жизнестойкости). Дети учатся распознавать собственное эмоциональное состояние и управлять им и своим мышлением, а также осознавать влияние внешних факторов на личный выбор. В ходе обсуждения расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей, что становится основой для формирования установок толерантности.

 Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели. Акцент в этом блоке сделан на умении сотрудничать, договариваться при достижении общей цели. Содержание тем способствует формированию здоровой самооценки, развитию умения обращаться за помощью и поддержкой и быть благодарными. Задания и упражнения направлены на формирование позитивного самоотношения, устойчивой самооценки и относятся к «мастерской достижения».

 Управление собой в стрессовых ситуациях. Темы данного блока направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе, а также на усвоение эмоционально-ориентированных (направленных на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором) копинг-стратегий (действия человека, направленные на то, чтобы справиться со стрессом), которые могут быть применимы как в ситуациях, связанных с учёбой (контрольные, экзамены, ответ у доски и пр.), так и во взаимодействии с другими участниками образовательного процесса (одноклассниками, другими учащимися школы, педагогами и пр.). Содержание блока можно отнести к «мастерской жизнестойкости».

 Подведение итогов. Последнее занятие третьего года обучения посвящено рефлексии, осмыслению полученного опыта, а также постановке задач на летние каникулы.

 Некоторые темы могут одновременно относиться к нескольким тематическим блокам, так как они могут включать в себя ситуации различного характера и затрагивать ресурсы разных подструктур личностного потенциала.

**Планируемые результаты освоения программы социально - эмоционального развития**

УМК СЭР в первую очередь ориентирован на достижение личностных и метапредметных результатов согласно ФГОС. В целом их можно разделить на четыре блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, понимание и регуляция эмоционально-поведенческих состояний, просоциальное (Поведение, которое приносит пользу людям и обществу в целом: помощь, благотворительность, сотрудничество и пр.) поведение в коммуникациях и социально-коммуникативный компонент.

| **Блок компетенций** | **Компетенция** | **Критерий** | **Планируемые результаты** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Восприятие и понимание причин эмоций | Идентификация эмоций | Идентификация эмоций на наглядных изображениях И при непосредственном наблюдении за людьми | Ребёнок верно распознаёт и словесно обозначает от 6 до 11 эмоций и чувств (радость, грусть, горе, печаль, гнев, злость, страх, ужас, удивление, интерес, отвращение, презрение, стыд, вина, скука) людей разного пола и возраста:* на наглядных изображениях (фотографиях, схемах, пиктограммах, рисунках, видео материалах);
* наблюдая за людьми в ситуации общения.

Ребёнок различает и называет эмоции с доступным по возрасту обоснованием ответа («Я думаю, что это радость, потому что он улыбается/у него улыбка, он прыгает и веселится, и если бы мне такой подарок сделали, я тоже бы радовался, а ещё он кричит „Ура! Спасибо!“» и т. п.). Ребёнок различает и называет от 6 до 11 эмоций, чувств и психических состояний после прослушивания аудио записей или реальной речи (инсценирование, учебные ситуации). Ребёнок определяет настроение, переживаемую эмоцию человека, ориентируясь на его речь, опираясь на особенности в звуковой выразительности речи, и объясняет своё мнение. Ребёнок расширяет свои представления:* о существовании разных эмоций, которые могут влиять на настроение и поведение человека;
* о том, для чего нужно различать, понимать и идентифицировать (осознавать) свои эмоции и эмоции других людей;
* о необходимости выражать свои эмоции;
* о необходимости обозначения и описания эмоций словами;
* о мимических и пантомимических признаках эмоций;
* о способах расширения активного словаря эмоций;
* о движениях, сопровождающих эмоциональные со стояния человека, и об информации, которую можно получить по анализу их проявлений: жесты, поза (от крытая/закрытая), движения в целом и т. п.;
* о способах распознавания эмоций другого человека в ситуациях, когда они выражены только с помощью движений;
* о многообразии жестов, по которым можно понять цели общения и настроение человека;
* о социально-культурных нормах выражения эмоций
 |
| Понимание Эмоционального и ментального словаря | Ребёнок понимает эмоциональное содержание высказываний, связанных с эмоциями и эмоциональными со стояниями |
| Понимание силы выражения эмоций | Ребёнок различает эмоции по силе их выражения с опорой на вербальные, паравербальные и невербальные признаки |
| Идентификация эмоций по произведениям искусства | Ребёнок определяет, различает и называет от 6 до 11 эмоций, чувств, которые возникают у него при прослушивании или просмотре музыкальных и художественных произведений: * понимает (осознаёт) и называет от 6 до 11 своих эмоций, чувств и психических состояний как собственный отклик на услышанное, увиденное;
* распознаёт эмоциональные переживания героев и персонажей музыкальных и художественных произведений и соотносит их со своим жизненным опытом.

Ребёнок расширяет свои представления:* о том, что с помощью произведения искусства можно изменить испытываемую в данный момент эмоцию (например, смешной рассказ развеселит, спокойная музыка успокоит и т. п.);
* о том, что одно произведение искусства может вызывать разные эмоции и чувства у разных людей
 |
| Выражение эмоций (эмоциональная выразительность, чувствительность, контроль) | Мимика, жесты и действия | Ребёнок выражает 6 и более эмоций, чувств с помощью мимики и пантомимики.Ребёнок демонстрирует (в инсценировках, ролевых играх, театральных постановках) разные по силе эмоции и эмоциональные состояния, используя вербальные и невербальные средства их выражения |
| Использование эмоционального и ментального словаря | Ребёнок верно использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями |
| Интонационная выразительность речи | Ребёнок расширяет свои представления: * о способах выражения эмоций с помощью интонации, темпа и ритма речи, громкости и силы (повышение или понижение) голоса;
* о характеристике звуковой выразительности в речи таких эмоций, как радость, восторг, горе, грусть, печаль, гнев, злость, ужас, страх, тревога, удивление, интерес, отвращение, неудовольствие, скука, презрение, стыд, вина
 |
| Понимание причин эмоций | Ситуативно обусловленные эмоции | Ребёнок осознаёт, что возникновение эмоций зависит от многих факторов и условий: возраст, состояние здоровья, отношения, интересы, мотивы и т. д. Ребёнок понимает, что возможно несоответствие ситуации и эмоции; пробует объяснить, в чём состоит несоответствие и какова причина такой эмоциональной реакции. Ребёнок расширяет свои представления:* о причинах возникновения амбивалентных эмоций; 
* о выявлении и анализе причин эмоций
 |
| 2. Понимание и регуляция эмоционально-поведенческих состояний | Эмоциональное прогнозирование и регуляция | Эмоциональное прогнозирование и регуляция | Ребёнок понимает, что можно прогнозировать собственное поведение и поведение других людей, опираясь на знание причин эмоций. Ребёнок определяет и называет конкретные эмоции как причину поведения героев произведений/ситуаций.Ребёнок может предсказать эмоции и поведение человека, опираясь на знания о его желаниях и мыслях. Ребёнок расширяет свои представления: * о жизненных ситуациях, связанных с эмоцией или способных вызывать определённую эмоцию; 
* о том, как именно эмоции могут помогать или мешать в общении, деятельности
 |
| Регуляция эмоционального состояния | Ребёнок проявляет сопереживание и сочувствие: умеет входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодоление эгоцентризма), учится оказывать поддержку, когда человек испытывает неприятные эмоции. Ребёнок умеет управлять собственным поведением, исходя из вероятностного прогнозирования своей эмоциональной реакции на возможные события (готовиться к контрольной, чтобы не испытывать неприятных эмоций после получения неудовлетворительной оценки; пойти в кино в предвкушении каких-то конкретных эмоций (страх, радость, удивление…) и пр.). Ребёнок расширяет свои представления:  * о том, как в предложенных ситуациях подчинять свои желания и действовать в соответствии с нравственным мотивом «надо» (внеситуативное соподчинение мотивов);  о возможности регулирования своих эмоций, например, как можно справляться с тревогой, страхом, агрессией и др.;
* о приёмах эмоционального самоконтроля в ситуациях игрового, коммуникативного и учебного сотрудничества;
* о приёмах регулирования своего эмоционального состояния и контроля чрезмерно сильного выражения эмоциональных состояний в зависимости от ситуации; 
* о том, что необходимо распознавать собственные потребности и учитывать их при регулировании эмоций и поведения
 |
| Понимание контекста взаимодействия | Понимание неверных мнений | Ребёнок расширяет свои представления:  * о том, что в основе поведения могут лежать убеждения, которые не соответствуют реальности;
* о том, что существуют неверные мнения, как собственные, так и окружающих людей
 |
| Понимание обмана | Ребёнок умеет выделять две позиции в общении и поведении другого человека — реальную и демонстрируемую. Ребёнок понимает, с чем связано негативное отношение к обману. Ребёнок понимает моральную сторону обмана |
| 3. Просоциальное поведение в коммуникациях |   | Морально-нравственный выбор | Ребёнок умеет следовать нормам и правилам, принятым в обществе, ориентируясь как на моральное содержание ситуаций, регулирующее человеческие отношения, так и на правила поведения, регламентирующие жизненные ситуации в быту и общественной жизни. Ребёнок умеет идентифицировать поступок как хороший или плохой на основе соотнесения действия с моральным эталоном, носителем которого может быть взрослый, ребёнок, литературный персонаж. Ребёнок может объяснять нравственное содержание поступка |
|   | Толерантность | Ребёнок проявляет уважение к иному поведению, внешности, мнению окружающих людей. Ребёнок учится взаимодействовать с ровесниками с особыми потребностями на основе принятия. Ребёнок учится замечать нетерпимое отношение к индивидуальности других людей.Ребёнок расширяет свои представления:  * о важности принятия себя и других людей; 
* об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и т. п.)
 |
|   | Сопротивление буллингу | Ребёнок знает способы реагирования в ситуациях буллинга. Ребёнок расширяет свои представления: * о том, какие эмоции и чувства вызывает буллинг (без введения понятия), какие поступки может совершать человек в состоянии аффекта (без введения понятия) на примерах литературных произведений; 
* о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать чтото, чего он не хочет или от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; «травить», унижать человеческое достоинство сверстника
 |
| 4. Социально-коммуникативный компонент | Коммуникативная компетентность | Установление и поддержание взаимодействия | Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми  — родителями, педагогами. Ребёнок способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы |
|   | Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь | Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку. Ребёнок распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким. Ребёнок 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. Ребёнок предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться.Ребёнок участвует в выполнении совместных заданий в группе |
|   | Поведение в конфликтной ситуации | Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта. Ребёнок делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции в конфликтной ситуации |
| Социальная компетентность | Социальная адаптация | Ребёнок получит:  * возможность осознать важность понимания основных моральных ценностей новой социальной среды; 
* первоначальные представления о необходимости регуляции своего поведения в соответствии с главными целями совместной коллективной деятельности
 |
| Социальное взаимодействие | Ребёнок может передавать сообщение, реагировать на ответы, реплики собеседника с учётом его состояния (внимания, понимания, эмоциональной реакции, ситуации общения). |
| Социальное прогнозирование (формулирование планов собственных действий, отслеживание и рефлексия своего развития, оценка неиспользованных альтернативных возможностей) | Ребёнок расширяет свои представления:  * о том, что можно прогнозировать собственное поведение и поведение других людей, опираясь на понимание причин эмоций; 
* о том, как понимать и описывать действия и поступки героев произведений/ситуаций и предсказывать, что будет делать герой после завершения истории/ситуации
 |

Оценка результатов усвоения программы (система оценки описана в концепции учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста») проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

 Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в 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. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Содержание темы** |
| 1 | И снова вместе! | Совместное детско-родительское мероприятие. Установка на новый учебный год |
| 2 | Эмоции, эмоции, эмоции… | Обобщение знаний об эмоциях |
| 3 | Составляем Соглашение класса | Обсуждение общих правил взаимодействия в классе |
| 4 | Моя путеводная звезда | Формулирование личной цели на учебный год |
| 5 | Дом, в котором мы живём | Эмоциональная оценка пространства класса |
| 6 | Моя суперсила | Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе |
| 7 | Когда что-то пошло не так… | Управление состоянием тревоги |
| 8 | Нужно ли стараться | Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата |
| 9 | Новый год — новые цели | Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением |
| 10 | Не торопись с выводами | Прояснение шагов обдуманного выбора |
| 11 | Искусство замечать хорошее | Умение видеть хорошее и благодарить |
| 12 | Какой он — правильный выбор? | Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин |
| 13 | Это угроза? | Идентификация угрожающего поведения |
| 14 | Мы справимся! | Поведение в ситуации буллинга |
| 15 | Что значит помогать | Оказание помощи и обращение за ней |
| 16 | Тайны музейных экспонатов | Обсуждение семейных ценностей |
| 17 | Соглашение. Подводим итоги | Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул |