

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 г.Макарьева  
Макарьевского муниципального района Костромской области

Согласовано  
Хазова Л.В.  
Заместитель директора УВР/

Утверждаю  
Баранова С.А.  
директор МКОУ СОШ №2 г. Макарьева  
Пр. № \_62\_ от \_31.08\_2021

**Рабочая программа по спецкурсу в рамках внеурочной  
деятельности в работе педагога-психолога:**

**«Повышение уровня владения своими эмоциями»**  
**или «Как мне работать с моими эмоциями».**

Предмет, класс и т.п.

направленность: общекультурная

возраст учащихся: 13-15 лет

срок реализации: краткосрочная (менее 1 учебного года).

Составитель: Вишнякова Ольга Юрьевна  
педагог-психолог, высшая квалификационная категория

г.Макарьев  
2022г

## **Пояснительная записка**

Данная программа спецкурса по «Психологии» разработана для учащихся старших классов, за основу взята работа Калугиной Э.В. «Помоги себе сам» и книга Рой Мартина «Искусство эмоционального баланса».

Данная программа построена в соответствии с Закона РФ «Об образовании», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.12. 2006 г. № 06-18-44). Приказом № 1008 об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013).

Считаю, что данная тема актуальна для возрастного периода старшеклассников (период ранней юности), особенно в период выбора своего будущего, так как эмоция – это главная часть нашего существования. Все эмоции зарождаются в уме. Основная, крайне важная функция ума – не просто мыслить, но переживать различные эмоции. Эмоции гораздо важнее, чем мысли. Именно из-за несбалансированных эмоций появляются различные недуги, внутренние конфликты, психические и физические боли.

Каждый человек хочет жить счастливо, но это не всегда получается. Причиной является его ориентация вовне, а не вовнутрь. Человек ищет счастья снаружи: от других людей, от материального благополучия, от собственной занятости, востребованности. Он может уйти с головой в работу, в любовь, но это не приводит его к внутреннему ощущению счастья. Он может получить удовольствие, но оно кратковременно и приходящее, а счастье – это состояние души, не связанное с внешними условиями. Чтобы стать счастливым, человеку нужно обратиться внутрь себя. То есть начать понимать себя, свое поведение, свои желания, свои потребности, свои установки. Чтобы понять себя, нужно убрать, «очистить» всё мешающее. Основной проблемой, которая мешает нам в жизни, это наши эмоции,

настоящие и прошлые. Они не дают нам увидеть целую реальную картину себя и других.

**Цель данной программы** – помочь разобраться учащимся со своими переживаниями для того, чтобы, понять себя, соизмерять свои возможности и желания, научиться правильно, понимать свои эмоции, работать над собой, чтобы прийти к желаемому результату.

**Задачи:**

1. Провести комплексное психологическое диагностирование всех сторон личности учащегося.
2. Проанализировав результаты диагностики составить каждому учащемуся свой психологический автопортрет.
3. Пошагово работать над своим эмоциональным состоянием (а именно: убрать физические зажимы на теле, убрать эмоциональные блоки, очистить себя от старых эмоций, точно знать к чему ты хочешь прийти, т.е. цель, и быть готовым преодолевать трудности на пути к цели, обрести доверие к себе, к своей сущности, которая всегда знает, как достичь желаемого).

При разработке данной программы, было проанализировано не меньше 5 аналогичных программ, потому как тема «Эмоций» прослеживается в работе психолога с дошкольного возраста, и на каждом этапе становления личности она актуальна.

Отличительными особенностями данной программы считаю, являются составление психологического автопортрета, учащийся с помощью психолога, сам старается анализировать все результаты, полученные при анализе диагностик. Также, на мой взгляд, пошаговая структура решения задач, в данной программе, позволяет узнавать много нового и интересного про мир эмоций, пропуская всю информацию через себя, сравнивая с собой, с результатами психодиагностики.

Данная программа рассчитана на 14 часов (плюс 2 резервных часа). И состоит из двух блоков:

1. Комплексная психологическая диагностика (2-3 часа) и составление Психологического автопортрета (1 час).

2. Комплекс занятий на тему: «Как работать со своими эмоциями» (9-10 занятий)

Важная составляющая программы это проработка полученной информации, вне школы.

При разработке программы, было решено определить периодичность занятий раз в неделю по 45 минут (однако опыт показывает, что часто занятия затягиваются от 45 минут до 60 минут)

Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей. Теоретическая часть проходит в виде мини-лекции, практическая – это определенные упражнения по теме занятия.

***Предполагаемые результаты:***

1. Учащиеся должны научиться анализировать данные психодиагностических методик и соотносить их со своим внутренним миром.

2. С помощью занятий данного курса решить некоторые личностные переживания, проблемы, научиться хоть немного работать над собой и владеть над своими эмоциями.

3. Понять, что работа над собой поможет в будущем добиться больших успехов в жизни.

***Сроки реализации данной программы:*** краткосрочная (программа, тематического спецкурса, рассчитанная на срок менее 1 учебного года)

***Количество занятий:*** Данная программа рассчитана на обучающихся старших классов и включает в себя 15 занятий, продолжительность каждого из которых 45 минут.

## Содержательная часть программы

Из пояснительной записки видно, что данная программа разделена на два блока, это психодиагностика, с последующим составлением психологического автопортрета, и второе это непосредственно занятия по тематике программы, теоретические мини-лекции и практические занятия.

В блок психодиагностики, входят следующие психодиагностические методики:

1. «Опросник Айзенка», цель которого выявить особенности темперамента.

2. Опросник Шмишека, предназначен для диагностики типа акцентуации личности. Теоретической основой опросника является концепция "акцентуированных личностей" К. Леонгарда, который считает, что присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют стержень, "ядро" личности. В случае яркой выраженности основные черты становятся акцентуациями характера.

3. «Вербальная диагностика самооценки личности».

4. 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла - оценка индивидуально-психологических особенностей личности.

5. Методика «Коэффициент интеллекта». Данная методика предназначена для оценки интеллектуальных способностей, определения, в какой мере испытуемый обладает нестандартным мышлением.

6. Методика «Тип мышления», для определения типа мышления.

(Методика определения типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной)

7. Для определения личностной направленности в настоящее время используется ориентационная анкета, впервые опубликованная Б. Бассом в 1967 г.

Вот примерный перечень психологических диагностик, результаты, которых используются при составлении психологического автопортрета. (Приложение 2)

Однако в ходе работы допустимо применение и других психодиагностических методик.

После составления автопортрета, учащимся предлагается прослушать теоретический курс, который сопровождается практическими упражнениями.

Существует несколько путей, ведущих к естественному исцелению души, но самый быстрый путь связан с эмоциями. Эмоции – это средства адаптации человека к среде, ситуации, окружению.

В данной работе, я постаралась собрать в одну программу разъяснение нескольких видов эмоций (в основном это отрицательные, негативные эмоции, мешающие человеку успешно социализироваться в обществе), подобрать практические упражнения для повышения уровня владения своими эмоциями.

#### ***Формы организации развивающей работы***

- Диагностическая работа в начале и по окончании курса занятий.
- Выполнения упражнений в игровой форме, проведения лекториев и дискуссий; психологические тренинги и релаксации.

#### ***Виды и формы контроля:***

Итоговый контроль осуществляется в виде повторной диагностики в конце курса. Также используется наблюдение за особенностями поведения учащихся в учебное и во внеурочное время.

#### ***Требования к уровню подготовки учащихся:***

1. Преодоление трудностей возникающих у подростков и в периоде ранней юности.
2. Приобретение коммуникативных качеств (вербальных, невербальных).
3. Развитие:  
психофизических способностей (мимики, пантомимики);

психических процессов (восприятия, воображения, фантазии, мышления, внимания, памяти и др.);

речи (монолог, диалог);

творческих способностей (умение перевоплощаться, импровизировать, брать на себя роль).

### Календарно - тематическое планирование

№ зан яти я	д а т а	Наименование тем и разделов	Колич ество часов	Цели	Формы работы
1, 2		<b><u>1Блок</u></b>  Психодиагностика	3  2	Изучение психологических особенностей учащихся, фиксации его поведения.	Фронтальная и индивидуальная психологическая диагностика
3,4		Составление психологического автопортрета	2	Дальнейшее планирование работы по самосовершенствованию	Групповая и индивидуальная работа
5		<b><u>2 Блок</u></b>  Калейдоскоп эмоций. Схема работы с эмоциями	10  1	Вспомнить понятия, виды эмоций, потребности человека связанные с ними.	Мини-лекция, беседа-дискуссия.
6		Работа с чувством обиды	1	Разобрать чувство «Обиды», найти способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
7		Работа с чувством вины	1	Разобрать чувство «Вины», найти способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
8		Работа с чувством стыда	1	Разобрать чувство «Стыда», найти способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
9		Работа с чувством	1	Разобрать чувства	Мини-лекция,

		зависти и гордости		«Зависти и гордости», найти способы работы с данным чувством	тренинговые упражнения
10		Упражнения на снятие мышечного психоэмоционального напряжения	1	Снятие мышечного напряжения, научиться расслаблять свое тело и работать над своим эмоциональным напряжением	Упражнения
11		Работа с чувством ревности	1	Разобрать чувство «Ревности», найти способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
12		Работа с чувством страха	1	Разобрать чувство «Страх», как базовой эмоции», найти способы работы с данным чувством	Мини-лекция, тренинговые упражнения
13		Работа над отношением с самим собой	1	Научиться принимать себя таким какой есть. Работа над самооценкой	Мини-лекция, тренинговые упражнения
14		Письмо-освобождение	1		Упражнения
15		<b>Итоговое занятие</b> Обсуждение и подведение итогов курса.	<b>1</b>		Обсуждение, рефлексия.
		<b>Итого:</b>	<b>15</b>		

Содержание занятий с 5 по 14 в Блоке № 2, описаны в Приложении 2, также в Приложении 3, размещены буклеты к занятиям 6, 7, 8,9,11,12. Также Приложение 4, для занятия № 13.



## Материально-техническое обеспечение программы

**Для прохождения данной программы, в наличии следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:**

**Оборудование:** ученические столы и стулья по количеству учащихся, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенная доска для вывешивания иллюстративного материала

**Технические средства** обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе)

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;

- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);

- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, сканер.

**Экранно-звуковые пособия**, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию;

- дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса;

**Библиотечный фонд** (книгопечатная продукция)

- нормативные документы отражающие правовые основы изучения в учреждениях системы общего образования психологии;

- специальные дополнительные пособия для учителя и литература, предназначенная для оказания ему информационной и методической помощи;

- научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса;

- энциклопедическая и справочная литература (философские и психологические словари, справочники по теории и истории психологии, биографии отечественных и зарубежных психологов и значимых персоналий и др.);

## **Информационное обеспечение**

### ***Литература:***

1. Кулагина Э.В. «Познай себя»/Практическое руководство/ - 2011г.
2. Кришнананда (Томас Трoub, доктор медицины) Лицом к лицу со страхом. – Спб, «Весь», 2006
3. Кришнананда (Томас Трoub, доктор медицины) За пределы страха. – Спб, «Весь», 2006
4. Орлов Ю.М. Обида и вина. – М: «Слайдинг», 2004
5. Орлов Ю.М. Стыд и зависть. – М: «Слайдинг», 2005
6. Рой Мартина Искусство эмоционального баланса. – Спб. : «Будущее земли», 2004
7. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербум – М, 2004
8. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
9. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.-Екатеринбург,1997 г.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
12. Микляева А.В. Я – подросток.Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.

### ***Электронные ресурсы:***

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>

4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
7. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
8. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
9. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.
10. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: <http://flogiston.ru/library>
11. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
12. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
13. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>