



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

185001, г. Петрозаводск, ул. Ленинградская, д. 17; тел.: 89027711111, e-mail: gourkcdk@yandex.ru

Принято на Педагогическом совете
ГБОУ РК ЦДК
Протокол № 3
от 14 февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

14 февраля 2025 г.

**Рабочая программа
«ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ»**

Возраст обучающихся: 10 – 11 лет

Составитель:
Морозова Татьяна Александровна,
педагог-психолог

Петрозаводск, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2 Актуальность.....	3
1.3 Научная обоснованность.....	4
1.4 Цели и задачи программы.....	6
1.5 Категория обучающихся.....	6
1.6 Форма и режим занятий.....	7
1.7 Срок реализации.....	7
1.8 Место реализации.....	7
1.9 Ожидаемые результаты.....	7
2. Содержание программы.....	8
2.1 Учебный (тематический) план.....	9
2.2 Содержание учебного (тематического) плана.....	9
3. Формы контроля и оценочные материалы.....	13
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	14
5. Список литературы.....	15
Приложение 1.....	16

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Программа социально-психологической направленности для детей 10-11 лет «Эмоции под контролем» предназначена для развития навыков саморегуляции, позволяющих управлять своим поведением и эффективно справляться с трудными ситуациями как в учебной, так и во внеучебной деятельности.

1.2 Актуальность

Образовательная среда сегодня демонстрирует целый ряд важных психолого-педагогических задач. Одной из них по-прежнему является коррекция нарушенного поведения школьников. Все чаще педагоги, родители и сами учащиеся отмечают реакции, которые существенно затрудняют образовательный процесс: агрессивность, импульсивность, неусидчивость, невнимательность, тревожность и другие.

Подобные проявления могут быть обусловлены различными факторами, такими как: повышение уровня стресса и напряжения в обществе, нарушения детско-родительских отношений, трудности в обучении, период адаптации, нормативные и ненормативные кризисы, сложности выстраивания коммуникации.

Дети в возрасте 10–11 лет приближаются к переходу в подростковый возраст. На этом этапе запускается интенсивное проживание различных эмоций и формирование своей идентичности. Начинается активное взаимодействие со сверстниками, способное привести как к положительному, так и негативному опыту. Также отмечается существенное увеличение нагрузки в учебной деятельности. При этом недостаток навыков саморегуляции может повысить риск развития поведенческих проблем,

привести к трудностям в обучении, ухудшению отношений с окружающими и повышенному уровню стресса.

Вот почему развитие этих навыков имеет ключевое значение для гармоничного развития и подготовки к более сложным этапам жизни. Программа поможет понять важность личной ответственности за свои действия и последствия этих действий, научиться управлять своими эмоциями, строить отношения и достигать личных и учебных целей.

1.3 Научная обоснованность

Программа саморегуляции для детей 10-11 лет, нацеленная на снижение агрессивности, тревожности, замкнутости и импульсивности, основана на следующих научно подтвержденных принципах и теориях:

1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ):

В советской психологии идеи, близкие к КПТ, развивались в рамках направления саморегуляции деятельности (О.А. Конопкин). Конопкин разрабатывал концепцию сознательной саморегуляции как циклического процесса, включающего планирование, контроль и коррекцию действий. Эти идеи перекликаются с когнитивной реструктуризацией и поведенческой активацией, являющимися ключевыми компонентами КПТ.

2. Теория деятельности (А.Н. Леонтьев):

Теория деятельности А.Н. Леонтьева рассматривает деятельность как основную форму взаимодействия человека с миром. Проблемы в поведении (агрессивность, тревожность и т.д.) могут возникать из-за нарушений в структуре деятельности, таких как отсутствие мотивации, неправильная постановка целей или неадекватные способы достижения целей.

3. Теория социального научения (Альберт Бандура):

Согласно этой теории, дети учатся новым моделям поведения, наблюдая за другими и получая обратную связь (поощрение или наказание). Агрессивное, тревожное, замкнутое и импульсивное поведение может быть

результатом наблюдения за неадекватными моделями поведения или отсутствия положительного подкрепления для адаптивного поведения.

В программе будут использоваться моделирование (демонстрация желаемого поведения), ролевые игры (отработка новых навыков в безопасной обстановке), а также предоставление положительной обратной связи и поощрения за проявление адаптивного поведения.

3. Теория самодетерминации (Деси и Райан):

Эта теория подчеркивает важность внутренней мотивации и автономии для развития здоровой личности. Когда дети чувствуют, что они контролируют свою жизнь и принимают решения, они более склонны к саморегуляции и адаптивному поведению. Программа будет разработана таким образом, чтобы стимулировать внутреннюю мотивацию детей к изменению своего поведения. Будут использоваться техники постановки целей, планирования и мониторинга прогресса, а также предоставление выбора и автономии в процессе обучения.

4. Развитие эмоционального интеллекта (EQ):

Эмоциональный интеллект включает в себя способность распознавать, понимать, выражать и управлять эмоциями. Дети с высоким EQ лучше справляются со стрессом, более эффективно общаются с другими и менее склонны к агрессивному и импульсивному поведению. Программа будет включать упражнения на развитие эмоциональной осознанности (идентификация и называние эмоций), эмпатии (понимание чувств других людей), регуляции эмоций (управление гневом, тревогой и другими негативными эмоциями), а также социальных навыков (ассертивность, сотрудничество).

5. Нейробиология развития:

В возрасте 10-11 лет мозг ребенка находится в активной стадии развития, особенно префронтальная кора, которая отвечает за саморегуляцию, планирование и принятие решений. Правильно подобранные

упражнения и техники могут стимулировать развитие этих областей мозга и улучшить способность ребенка к самоконтролю.

Программа саморегуляции для детей 10-11 лет, основанная на вышеперечисленных научных принципах и теориях, имеет потенциал для эффективного снижения агрессивности, тревожности, замкнутости и импульсивности.

1.4 Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей осознания своих эмоций и состояний, а также обучение методам управления эмоциями и поведением.

Задачи:

1. Научить распознавать свое эмоциональное состояние.
2. Обучить основам саморегуляции и управления своими эмоциями.
3. Обучить навыкам взаимодействия со сверстниками, имеющими нарушение поведения.
4. Способствовать улучшению психоэмоционального состояния и самооценки.
5. Способствовать сохранению учебной мотивации, профилактика снижения успеваемости.
6. Первичная профилактика деструктивного поведения.

1.5 Категория обучающихся

Целевая группа: условно здоровая аудитория детей 10 – 11 лет.

Показания: первичная профилактика.

Противопоказания: особенности поведения в рамках нозологических проявлений.

1.6 Форма и режим занятий

Форма проведения: групповая/ тренинг.

Количество занятий: 6 занятий – 1 занятие в неделю (продолжительность 45 минут).

Количество обучающихся: до 10 человек.

1.7 Срок реализации

Общее количество академических занятий – 6.

Срок освоения программы: 6 недель.

1.8 Место реализации

Место проведения: на базе образовательной организации.

1.9 Ожидаемые результаты

1. Обучающиеся смогут лучше осознавать и управлять своим эмоциональным состоянием.
2. Умеют выстраивать коммуникацию со сверстниками, предупреждать возникновение конфликтных ситуаций (в школе и вне школы).
3. Повышается уверенность в себе, учебная мотивация.

2. Содержание программы

Программа профилактики основывается на принципе системного подхода.

Работа с обучающимися выстраивается следующим образом: встречи проходят 1 раз в неделю целой группой.

Индивидуальная работа: диагностика, ведение Дневника Эмоций.

Групповая работа:

Рефлексия – выявление ожиданий от занятия, мыслей и чувств по итогам упражнения, обратная в конце каждого занятия.

«Мозговой штурм» – упражнение для сбора как можно большего и разнообразного числа идей от участников за ограниченный период времени.

«Обсуждение в группе» – все участники имеют возможность высказаться по поводу идеи или события, которое касается какой-то определенной темы.

«Тренинговые упражнения» – обязательный элемент каждого занятия. Каждое упражнение имеет цель.

«Ролевая игра» – драма, имитация реальности. Цель ролевой игры – определение отношения к конкретной жизненной ситуации и получение определенного опыта через игру.

«Изучение случаев» – базируется на реальных случаях и проблемах, обеспечивает анализ своего личного опыта и практику аналитических навыков.

Арт-терапевтические техники – рисование, моделирование, сочинение текстов, игр, выполняется как в группах, так и индивидуально с целью разнообразить формы самовыражения.

Разминки.

2.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема	Количество академических часов	Формы контроля
1	Введение в саморегуляцию.	1	Рефлексия в конце занятия.
2	Отвлекаемость, невнимательность.	1	Рефлексия в конце занятия.
3	Импульсивность.	1	Рефлексия в конце занятия.
4	Агрессивность.	1	Рефлексия в конце занятия.
5	Тревожность.	1	Рефлексия в конце занятия.
6	Подведение итогов.	1	Рефлексия в конце занятия. Анкета обратной связи.
Итого		6	

2.2 Содержание учебного (тематического) плана

Целевая группа: обучающиеся 10 – 11 лет.

Количество занятий: 6 занятий (6 академических часов).

Цель программы: формирование у детей осознания своих эмоций и состояний, а также обучение методам управления эмоциями и поведением.

Срок обучения: 6 недель.

Режим занятий: очно.

Количество обучающихся: группа до 10 человек.

Продолжительность: 45 минут.

Тема	Содержание	Кол-	Формы	Методическое
------	------------	------	-------	--------------

		во часов	работы	обеспечение
Введение в саморегу- ляцию.	Приветствие. Знакомство/игра. Введение понятия. Актуализация знаний. Индивидуальная диа- гностика. Рефлексия.	1	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бей- джи.
Отвлекае- мость, не- внима- тельность.	Приветствие. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...». Объявление темы. Арт-терапевтическое упражнение. Обсуждение. Что нужно делать, чтобы быть внима- тельным? Рефлексия.	1	Тренинг	Мячик, кар- точки, ручки, карандаши, бейджи, бу- мага.
Импуль- сивность.	Приветствие. Игра «Стоп-Сигнал». Объявление темы. Информационный блок. Что такое импульсивность? Примеры им- пульсивных поступков. Игра «Говори»,	1	Тренинг	Мячик, кар- точки, ручки, карандаши, бейджи, бу- мага.

	игра «Кулак-ладонь-ребро», арт-терапевтическое упражнение. Обсуждение. Дискуссия: Что нужно сделать, чтобы не быть импульсивным? Рефлексия.			
Агрессивность.	Приветствие. Игра «Пожелания на день». Объявление темы. Информационный блок. Что такое агрессивность? «Злиться – нормально, агрессия – нет». Дискуссия: Что вызывает злость? Игра «Энергетический Вызов – Выпусти Пар!» Упражнение «Берем паузу... или просто уходим». Арт-терапевтическое упражнение, дискуссия. Рефлексия.	1	Тренинг	Бумага, ручки, карандаши, краски, бейджи, мягкая игрушка, карточки «Стратегии самопомощи».

Тревож- ность.	Приветствие. Игра «Выходи в круг». Объявление темы. Информационный блок. Что такое тревожность? Приведение аналогии. Приведение примеров ситуаций, вызывающих тревожность. Игра «Передай клубочек». Игра «Пять чувств». Игра «Добрый осьминог». Арт-терапевтическое упражнение. Обсуждение. Рефлексия.	1	Тренинг	Бумага, ручки, краски, карандаши, мелки, бейджи.
Подведе- ние ито- гов.	Приветствие. Настольная игра «Мир эмоций». Обсуждение. Анкета.	1	Тренинг	Бумага, ручки, краски, карандаши, мелки, бейджи.

3. Формы контроля и оценочные материалы

Анкетирование обучающихся:

- Анкета обратной связи (см. Приложение 1).

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации:

Кабинет: кабинет для проведения тренингов.

Специалисты: два специалиста, педагоги-психологи.

Методическое обеспечение: конспекты занятий, флип-чарты, мультимедиа, бумага, ручки, маркеры, материалы для арт-терапии, бейджи.

5. Список литературы

1. Венгер Л.А. Сюжетно-ролевая игра и психическое развитие ребенка. // Игра и ее роль в развитии ребенка дошкольного возраста. – М. – 1978. – С. 32-36.
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). – М. – 2004.
3. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб. – 2001.
4. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб. – Питер. – 2002 г.
5. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: «АРД ЛТД». – 1997.
6. Краткий психологический словарь. /Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М. – 1985.
7. Лазарев М.Л. Программа «Познай себя». – М. – 1993.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа. – 1993.
9. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы. – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга. – 2004 г.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4-х ч.: Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. / пер. с нем. – М. – Генезис. – 2003 г.
11. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. / пер. с нем. – М. – Генезис. – 2004 г.
12. Цзен, Пахомов. Психотренинг: игры и упражнения. – Изд. 2-е, доп. – М.: Независимая фирма «Класс». – 1999. – 272 с.
13. Щуркова Н.Е. Классное руководство: игровые методики. – Москва: «Педагогическое общество России». – 2008.

Анкета обратной связи

Дорогой друг!
Пожалуйста, оцени тренинг.

№	Утверждение	Баллы				
1	В ходе занятий мне было интересно.	1	2	3	4	5
2	Я узнал для себя много нового.	1	2	3	4	5
3	Я обязательно буду использовать полученную информацию.	1	2	3	4	5
4	Изученные способы саморегуляции полезны.	1	2	3	4	5

Спасибо за активное участие в тренинге!

