

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «МБОУ «СОШ №1»**

Рабочая программа

«Коррекция и развитие эмоционально-волевой и личностной сферы

для учащихся 5-8 классов

2024-2025 учебный год

Составила педагог-психолог: Мещерякова Т.А

Пояснительная записка

Рабочая программа «Коррекция и развитие эмоционально-волевой и личностной сферы» для обучающихся 5-8 классов, составлена в соответствии с требованиями адаптированной основной образовательной программы основного среднего общего образования обучающихся на основе авторских программ «Тропинка к своему Я (уроки психологии в средней школе (5-6 и 7-8 классы))» Хухлаевой О.В., «Я-подросток (уроки психологии (7-8 классы))» А.В.Микляева.

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру. Данная программа ориентирована на оказание помощи детям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам среднего школьного возраста.

Успешное развитие межличностного общения в рамках программы идет параллельно развитию эмоционально-волевого развития. То, в какой мере ученики умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

Цель данной программы: коррекция и развитие эмоционально-волевой и личностной сферы, учащихся, а также формирование коммуникативных компетенций.

Основные задачи программы:

- снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии;
- коррекция настроения и негативных черт характера;
- формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей, формирование адекватного отношения к себе и другим;
- формирование позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки и повышение уверенности в себе;
- формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, развитие способности к эмпатии, сопереживанию;

Организационная структура занятий

Материал каждого занятия рассчитан на 30-40 минут.

1. Ритуал приветствия и разминка. Цель: создание атмосферы доверия в группе, положительный настрой участников на работу.
2. Основная часть. Направлена на решение задач данной программы.
3. Заключительная часть. Подведение итогов, получение обратной связи. Ритуал прощания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Условия реализации программы

Программа предназначена для учащихся 5-8 классов

Занятия по программе проводятся в подгрупповой и индивидуальной форме .

Курс программы рассчитана:

Для учащихся 5-8 классов, 68 часов, с периодичностью 2 раза в неделю, время занятия составляет 30-40 минут.

Ожидаемые результаты:

Предполагается, что результаты отразятся, во-первых, на индивидуальных особенностях развития ребенка, связанных с Я-концепцией, мотивацией достижения успеха, развитием эмоциональной сферы и компетентности в общении, во-вторых – в улучшении адаптации в школе и, возможно, повышении продуктивности учебной деятельности.

Критерии положительной оценки:

- повышение уровня стабильности эмоционально-волевой регуляции продуктивной деятельности;
- снятие (уменьшение) психического напряжения, тревоги, страхов;
- сформированность умения правильно выражать свои чувства, умение управлять своими эмоциями, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;
- овладение учащимися умениями и навыками эффективного взаимодействия, снятие барьеров в общении;
- улучшение социально-психологического климата класса; активность и продуктивность обучающихся в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки, совершенствование социально-бытовой и социокультурной компетенции, развитие коммуникативных навыков. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Содержание программы:

№	Название раздела	Тема занятия
1	<p>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства(7ч) Цель: способствовать рефлексии эмоциональных состояний, адекватному самовыражению</p>	<p>Чувства бывают разные. Мои чувства. Чувства вокруг Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться?</p>
2	<p>Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (18ч) Цель: помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека</p>	<p>Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Источники уверенности в себе (продолжение) Какого человека мы называем неуверенным в себе? Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение) Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и самоуважение (продолжение). Уверенность и уважение к другим. Уверенность и уважение к другим (продолжение). Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Уверенность в себе.</p>
3	<p>Эмоциональная сфера человека (30ч) Цель: способствовать формированию у подростков эмоционального интеллекта</p>	<p>Эмоциональный интеллект Эмоциональный интеллект(продолжение) Закон «прорыва плотины» Закон «прорыва плотины»(продолжение) Закон скрытности Закон обратного эффекта Передача чувств «по наследству». Взаимосвязь разума и эмоций. Взаимосвязь разума и эмоций(продолжение) Психические состояния и их свойства. Психические состояния и их свойства Напряжение Приемы внешней регуляции состояния Приемы внутренней регуляции состояния Приемы внутренней регуляции состояния Приемы саморегуляции Приемы саморегуляции Настроение. Настроение и активность человека. Возрастной аспект состояний: состояния подростков. Возрастной аспект состояний: состояния подростков(продолжение) Стресс. Стресс и стрессоустойчивость</p>
4	<p>Мотивационная сфера</p>	<p>Мотив и его функции.</p>

	личности (8ч) Цель: способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы	«Борьба мотивов» Привычки, интересы, мечты. Привычки, интересы, мечты Мотивация помощи и альтруистического поведения. Итоговое занятие.
--	--	---

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	дата
	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	7 часов	
1	Чувства бывают разные.	1	2.09
2,3	Стыдно ли бояться?	2	7.09 9.09
4	Мои чувства.	1	14.09
5	Чувства вокруг	1	16.09
6,7	Имею ли я право сердиться и обижаться?	2	21.09 23.09
	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	18 часов	
8,9	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	2	28.09 30.09
10	Источники уверенности в себе.	1	5.10
11	Источники уверенности в себе (продолжение)	1	7.10
12	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1	12.10
13	Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)	1	14.10
14,15	Я становлюсь увереннее.	2	19.10 21.10
16	Уверенность и самоуважение.	1	9.11
17	Уверенность и самоуважение (продолжение).	1	11.11
18	Уверенность и уважение к другим.	1	16.11
19	Уверенность и уважение к другим (продолжение).	1	18.11
20,21	Уверенность в себе и милосердие.	2	23.11 25.11
22,23	Уверенность в себе и непокорность.	2	30.11 2.12
24,25	Уверенность в себе.	2	7.12 9.12
	Эмоциональная сфера человека	30 часов	
26	Эмоциональный интеллект	1	14.12
27	Эмоциональный интеллект(продолжение)	1	16.12
28	Закон «прорыва плотины»	1	21.12
29	Закон «прорыва плотины»(продолжение)	1	23.12
30	Закон скрытности	1	11.01
31	Закон обратного эффекта	1	13.01
32	Передача чувств «по наследству».	1	18.01
33	Взаимосвязь разума и эмоций.	1	20.01
34	Взаимосвязь разума и эмоций(продолжение)	1	25.01
35	Эмоциональный интеллект	1	27.01
36	Эмоциональный интеллект(продолжение) Закон «прорыва плотины»	1	1.02
37	Психические состояния и их свойства.	1	3.02
38	Психические состояния и их свойства	1	8.02

39,40	Напряжение	2	10.02 15.02
41	Приемы внешней регуляции состояния	1	17.02
42	Приемы внутренней регуляции состояния	1	22.02
43	Приемы внутренней регуляции состояния	1	24.02
44	Приемы саморегуляции	1	1.03
45	Приемы саморегуляции	1	3.03
46,47	Настроение.	2	10.03 15.03
48,49	Настроение и активность человека.	2	17.03 29.03
50	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1	31.03
51	Возрастной аспект состояний: состояния подростков(продолжение)	1	5.04
52,53	Стресс.	2	7.04 12.04
54,55	Стресс и стрессоустойчивость	2	14.04 19.04
	Мотивационная сфера личности	8 часов	
56,57	Мотив и его функции.	2	21.04 26.04
58,59	«Борьба мотивов»	2	28.04 3.05
60	Привычки, интересы, мечты.	1	5.05
61	Привычки, интересы, мечты	1	10.05
62	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1	12.05
63	Итоговое занятие.	1	17.05