

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
гимназия №5 г. Сочи, им. Героя Советского Союза
Туренко Е. Г.**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР
муниципального общеобразовательного
учреждения гимназии № 5 города Сочи
имени Героя Советского Союза
Туренко Евгения Георгиевича
Шлюнько Д.А.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор муниципального
общеобразовательного учреждения
гимназии № 5 города Сочи
имени Героя Советского Союза Туренко
Евгения Георгиевича
_____ Е.В. Канищева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВЛАСТЕЛИН ЭМОЦИЙ»**

**Составитель: *Татьяна Павловна Грищенко,*
*учитель физики***

г. Сочи – 2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность программы. Современные подростки сталкиваются с высокой эмоциональной нагрузкой: стресс, конфликты, давление социума, внутренние переживания. Неумение распознавать и управлять эмоциями приводит к проблемам в общении, снижению успеваемости и психологическому дискомфорту.

Программа «Властелин эмоций» направлена на развитие эмоционального интеллекта – способности понимать свои и чужие эмоции, осознанно и ответственно управлять эмоциональными реакциями и поведением.

Курс внеурочной деятельности «Властелин эмоций» **адресован учащимся 5-6 классов.**

Объем и сроки реализации программы: 17 часов, 1 час в неделю в течение первого полугодия учебного года.

Цель программы: формирование у учащихся навыков распознавания, принятия и регуляции эмоций для повышения психологического благополучия и эффективной коммуникации.

Задачи:

- Познакомить подростков с базовыми эмоциями (радость, злость, грусть, страх) и их функциями.
- Научить анализировать связь между эмоциями, мыслями и поступками.
- Помочь учащимся в освоении техник саморегуляции (дыхание, переключение внимания, физическая активность).
- Развить навыки ответственного поведения в эмоционально заряженных ситуациях.
- Сформировать позитивное отношение к эмоциям как к источнику информации о себе и мире.
- Способствовать повышению у подростков самооценки и уверенности в себе через управление эмоциональными состояниями.

Особенности содержания программы:

Программа «Властелин эмоций» состоит из 4 взаимосвязанных разделов, последовательно формирующих у учащихся знания об эмоциях и практические навыки управления ими:

- «Эмоции: что это такое?»: знакомство с базовыми понятиями: природа эмоций, их роль в жизни человека; формирование представления о том, как эмоции влияют на мышление, поведение и общение.
- «Эмоции: какие разные и важные!»: углубленное изучение 4 ключевых эмоций (радость, злость, грусть, страх) и их функций; развитие способности распознавать эмоции у себя и окружающих.
- «Эмоции: от реакции к ответственности» (3 ч.): осознание связи между эмоциями, мыслями и поступками; формирование навыка осознанного выбора реакции вместо импульсивных действий.
- «Эмоции: инструкция по управлению» (7 ч.): практическое освоение техник саморегуляции для разных эмоциональных состояний; отработка стратегий поведения в сложных ситуациях (конфликты, стресс, тревога).

Логика программы обеспечивает постепенный переход от теории (понимание эмоций) к практике (управление ими), что способствует осознанному применению знаний в реальной жизни.

Особенности реализации программы

Программа обеспечивает развитие эмоционального интеллекта и культуры эмоционального самовыражения через систему методов и форм работы:

- интерактивные беседы, дискуссии;
- кейсы из реальных жизненных ситуаций;
- творческие задания (рисование, написание историй);
- киноразборы («Головоломка» Pixar);
- ролевые игры и квесты («Шпион эмоций»).

Социальный проект представляет собой логический финальный этап и ключевой метод реализации программы. Социальный проект направлен на распространение среди сверстников идеи осознанного и ответственного отношения к управлению эмоциями. Эта работа включает знакомство с основами социального проектирования, разработку концепции, создание практических продуктов (таких как доска мотивации с цитатами, серия коротких просветительских роликов, презентация «Эмоции под контролем») и их последующую презентацию. Данный подход обеспечивает не только глубокое личное усвоение материала, но и значительный социальный эффект, формируя в школьной среде более благоприятный и понимающий эмоциональный климат.

Программа курса внеурочной деятельности «Властелин эмоций» сочетает научность (базовые понятия психологии эмоций) и практико-ориентированный подход, что делает ее полезной для повседневной жизни подростков.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Личностные результаты: формирование осознанного отношения к собственным эмоциям и эмоциям окружающих; развитие эмоционального интеллекта и способности к эмпатии; воспитание ответственного отношения к своим эмоциональным реакциям и их последствиям.

Метапредметные результаты: Регулятивные УУД: овладение навыками саморегуляции эмоциональных состояний; формирование способности к самоконтролю в эмоционально напряженных ситуациях; развитие навыков целеполагания в области управления эмоциями. Коммуникативные УУД: совершенствование способов вербального выражения эмоций; развитие навыков конструктивного взаимодействия в эмоциональных ситуациях; формирование культуры эмоционального реагирования в общении.

Предметные результаты: понимание природы и функций базовых эмоций; владение техниками распознавания эмоциональных состояний; применение стратегий управления эмоциями в повседневной жизни; понимание роли эмоций в межличностных отношениях; формирование ценности эмоционального благополучия

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. «Эмоции: что это такое? (2 ч.)

Эмоции как внутренняя сигнализация: реакции организма на какие-либо события или ситуации; отражают отношение человека к происходящему. Эмоции помогают / мешают узнавать новое, понимать других людей и действовать разумно.

Эмоции как внутренний навигатор ориентации в мире и самих себе. Роль эмоций: эмоции помогают, понять / оценить важно или неважно, приятно или неприятно, полезно или вредно.

Формы проведения занятий: беседа, решение кейса проблемных ситуаций.

2. «Эмоции: какие разные и важные!» (4 ч.)

Радость – эмоция удовлетворения, счастья. Функции радости в жизни человека: улучшение настроения; помощь в преодолении стресса; формирование позитивных социальных связей; повышение самооценки и самоценности, мотивации и творческого потенциала.

Злость - эмоция, выражающаяся в недовольстве, возмущении или негодовании. Злость как реакция на воспринимаемую обиду, угрозу или несправедливость. Функции злости: сигнализирует о нарушении границ, мотивирует к действию, помогает достигать целей. Неконтролируемая злость как причина конфликтов.

Грусть - эмоция, которая возникает в результате неудовлетворенности жизнью, утраты или других неприятных событий. Грусть сигнализирует о потере, разочаровании, или несправедливости, побуждает к анализу ситуации и поиску путей решения.

Страх как реакция на восприятие угрозы. Основные функции страха: сигнализирует об опасности; побуждает к действиям, направленным на избежание опасности (бегство, поиск укрытия или борьба); помогает организму адаптироваться к стрессовым ситуациям, активизирует защитные механизмы; может побуждать к поиску новых решений и стратегий поведения.

Формы проведения занятий: беседа «Зачем нам эмоции?» с яркими примерами; рисование эмоций (изобразить гнев/радость/грусть/страх как персонажа или абстракцию); написание мини-историй: «День из жизни Человека-Радости»; киноразбор: просмотр отрывков из «Головоломки» (Pixar) + обсуждение; мини-презентация Карты эмоций и Дневника эмоций.

3. «Эмоции: от реакции к ответственности» (2 ч.)

Эмоции и последствия. Влияние эмоций на восприятие событий, людей, себя самого (здоровье, отношения, достижения). Эмоции и поступки. Промежуток между эмоцией и поступком: прямое и косвенное влияние эмоций на принятие решений.

Принятие ответственности за свои эмоции - важный навык для эмоционального благополучия и здоровых отношений с другими людьми. Ответственность за эмоции: осознание своих эмоций, понимание причин их возникновения и умение управлять своими реакциями. Разница между подавлением и управлением эмоцией.

Формы проведения занятий: беседы с элементами дискуссии «Что значит «отвечать за свои эмоции»?», «Нужно ли отвечать за свои эмоции?», «Как отвечать за свои эмоции?»»; разбор понятий: «эмоции», «реакции»,

«ответственность»; разбор кейсов проблемных ситуаций; разбор 5 главных «эмоциональных ловушек» подростков; составление кодекса ответственного управления эмоциями; создание памятки «Мои способы саморегуляции».

4. «Эмоции: инструкция по управлению» (4 ч.)

Управление злостью. Проявления злости. Физиологические проявления: учащенное сердцебиение, напряженные мышцы рук, сжатые зубы, срывы в голосе. Психологические проявления: раздражение, агрессия, желание мстить или причинить вред. Способы управления злостью, гневом: техника «остановись» (называние эмоции, осознание ее причины, понимание ее влияния); глубокое дыхание и расслабление; перенаправление внимания на другую задачу или деятельность; физическая активность (спорт, прогулка, генеральная уборка).

Управление эмоцией «радость». Последствия отсутствия контроля над радостью: чрезмерная радость и эйфория могут мешать рациональному мышлению и принятию важных решений. Способы управления чрезмерной радостью, эйфорией: техника «остановись» (называние эмоции, осознание ее причины, понимание ее влияния); поддержание баланса между радостью и другими эмоциями, не допуская чрезмерной эйфории; физические упражнения, спорт, хобби, чтобы отвлечься от эмоциональных крайностей.

Управление страхом. Проявления страха. Физиологические проявления: учащенное сердцебиение, потливые ладони, дрожь. Психологические проявления: чувство тревоги, беспомощности, страха перед чем-то или кем-то. Способы управления страхом: техника «остановись» (называние эмоции, осознание причины / источника страха, понимание влияния страха на поступки и поведение); техника «признай и наблюдай» (признать страх, исследовать, как страх проявляется в теле); стратегия-выбор «беги-замри-борись»; техника «продрожать»; техника «спроси себя, насколько реально то, что ты боишься»; переключение внимания; поиск поддержки у друзей, семьи; занятия спортом или физическими упражнениями.

Управление эмоцией «грусть». Последствия грусти. Ощущение одиночества или отчуждения. Потеря интереса к повседневным занятиям и удовольствиям. Ощущение усталости и безысходности. Снижение самооценки и уверенности. Негативное влияние на здоровье. Способы управления грустью: техника «остановись» (называние эмоции, осознание ее причины, понимание ее влияния); проведение времени на свежем воздухе и физические упражнения; общение с близкими и друзьями, разговор о своих чувствах и переживаниях; занятие любимым хобби или деятельностью, которая приносит удовлетворение.

Формы проведения занятий: беседы с элементами дискуссий «правильная и неправильная злость», «Страх» - может ли быть полезным?, «Радость» - друг или враг?!», «Можно ли избавиться от грусти и всегда ли нужно?»; презентация техник управления эмоциями; квест «Шпион эмоций» (задание: заметить и описать 3 эмоции у людей в автобусе/школе); составление схем «управляем эмоцией», разбор кейсов проблемных ситуаций.

5. Социальный проект (4 ч.).

Социальный проект направлен на распространение информации о важности ответственного отношения к управлению своими эмоциями.

Знакомство с социальным проектированием. Разработка концепции проекта. Создание продукта (практическая работа). Продукты проекта: доска мотивации с цитатами про управление эмоциями; серия коротких роликов; презентация «Эмоции под контролем». Презентация проекта и рефлексия работы над проектом. Социальный эффект: формирование осознанного отношения к управлению эмоциями.

6. Заключительное занятие (1 ч.).

Систематизация полученных знаний и приобретенных умений на занятиях курса.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1.	«Эмоции: что это такое?»	2 ч.	Беседа с элементами дискуссии. Решение кейса проблемных ситуаций.	Эмоции как внутренняя сигнализация: реакции организма на какие-либо события или ситуации. Эмоции помогают / мешают узнавать новое, понимать других людей и действовать разумно. Эмоции как внутренний навигатор ориентации в мире и самих себе. Роль эмоций: эмоции помогают, понять / оценить важно или неважно, приятно или неприятно, полезно или вредно.	<i>Познавательно-аналитическая деятельность.</i> - Обсуждение вопросов: Как вы понимаете слово «эмоции»? Какие эмоции вы знаете? Зачем нам эмоции? Почему в одной и той же ситуации люди могут испытывать разные эмоции? - Анализ примеров из жизни. - Киноразбор: просмотр отрывков из «Головоломки» (Pixar) + обсуждение.
2.	«Эмоции: какие разные и важные!»	4 ч.	Комбинированная (беседа с элементами дискуссии, практика, кейс-анализ)	Радость – эмоция удовлетворения, счастья. Функции радости в жизни человека. Злость - эмоция, выражающаяся в недовольстве, возмущении или негодовании. Функции злости. Грусть - эмоция, которая возникает в результате неудовлетворенности жизнью, утраты или других неприятных событий. Функции грусти в жизни человека. Страх как реакция на восприятие угрозы. Функции страха.	<i>Познавательно-аналитическая деятельность.</i> Заполнение таблицы: «Эмоция → Как ощущается в теле → Для чего полезна». Кейс-анализ: Разбор реальных ситуаций с определением доминирующей эмоции <i>Игровая деятельность.</i> Игра «Угадай эмоцию». Учащиеся по очереди изображают эмоции без слов, остальные угадывают. Рефлексия: «Какие эмоции было легко/сложно показать? Почему?».

					<i>Творческая деятельность.</i> Рисование эмоций в виде персонажа, абстракции (цвета, формы, линии). Написание мини-историй «День из жизни человека, который всегда злится/боится/радуется/грустит». <i>Рефлексивная деятельность.</i> Заполнение «Дневника эмоций» (Учащиеся записывают, какие эмоции они испытывали сегодня. Что их вызвало).
3.	«Эмоции: от реакции к ответственности»	2 ч.	Комбинированная (беседа с элементами дискуссии, практика, анализ ситуаций)	Эмоции и последствия. Влияние эмоций на восприятие событий, людей, себя самого (здоровье, отношения, достижения). Эмоции и поступки. Промежуток между эмоцией и поступком: прямое и косвенное влияние эмоций на принятие решений. Принятие ответственности за свои эмоции.	<i>Коммуникативная деятельность:</i> Обсуждение: «Как эмоции влияют на поступки?». <i>Познавательно-аналитическая деятельность.</i> Дискуссионный клуб «Цепочка последствий»: Анализ ситуаций по схеме: «Событие → Эмоция → Действие → Результат». Работа с кейсами: «Как одна эмоция изменила весь день». Сопоставление импульсивных и осознанных моделей поведения. <i>Рефлексивно-оценочная деятельность.</i> Дневник «Цена моих эмоций»: фиксация примеров, когда эмоции помогали/мешали; оценка «стоимости» импульсивных решений.

4.	«Эмоции: инструкция по управлению»	4 ч.	Комбинированная (беседа с элементами дискуссии, практика, тренинг, кейс-стади)	Управление злостью. Способы управления злостью, гневом: техника «остановись», дыхание, перенаправление внимания на другую задачу или деятельность, физическая активность (спорт, прогулка, генеральная уборка). Управление эмоцией «радость». Способы управления чрезмерной радостью, эйфорией: техника «остановись», физические упражнения, спорт, хобби. Управление страхом. Способы управления страхом: техника «остановись»; техника «признай и наблюдай»; стратегия-выбор «беги-замри-борись»; техника «продрожать»; техника «спроси себя, насколько реально то, что ты боишься»; переключение внимания; поиск поддержки у друзей, семьи; занятия спортом или физическими упражнениями. Управление эмоцией «грусть». Способы управления грустью: техника «остановись»; проведение времени на свежем воздухе и физические упражнения; общение с близкими и друзьями, разговор о своих чувствах и переживаниях; занятие хобби.	<i>Практико-ориентированный тренинг.</i> Мастерская эмоционального регулирования: отработка конкретных техник управления для каждой базовой эмоции. <i>Аналитическая деятельность</i> Кейс-стади «Разбор полетов»: анализ реальных ситуаций с поиском оптимальных стратегий управления. Кейсы «Помоги герою». Анализ реальных ситуаций с поиском оптимальных стратегий управления. Оформление чек-листов и памяток по техникам управления для каждой базовой эмоции. <i>Рефлексивно-оценочная практика</i> Ведение «Дневника эмоциональных побед»: фиксация успешных случаев управления эмоциями; анализ эффективности примененных техник.
5	Социальный проект	4 ч.	Проектная сессия, обсуждение	Социальный проект направлен на распространение информации о важности ответственного отношения к управлению своими эмоциями.	Проектно-творческая деятельность.

				Знакомство с социальным проектированием. Разработка концепции проекта. Создание продукта (практическая работа). Продукты проекта: доска мотивации с цитатами про управление эмоциями; серия коротких роликов, презентация «Эмоции под контролем». Презентация проекта и рефлексия работы над проектом.	- Создание мотивационной доски с цитатами про управление эмоциями. - Разработка «Кодекса эмоциональной ответственности»: коллективное создание правил управления эмоциями. Оформление в виде инфографики/ информационного плаката. - Создание мини-видео/комиксов/ презентация на тему «Эмоции под контролем». - Составление «Инструкции по самопомощи»: персональный алгоритм действий в кризисных ситуациях.
6	Заключительное занятие	1 ч	Социальная акция «Эмоциональный флешмоб»	Систематизация полученных знаний и приобретенных умений на занятиях курса.	Акция «Эмоциональный флешмоб»: информирование сверстников о важности ответственного отношения к управлению своими эмоциями; презентация продуктов социального проекта.
	Общее количество часов по программе	17			

5. ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Андреева, Н. *Как подружиться с эмоциями* / Н. Андреева. – М.: Детская литература, 2020. – 128 с.
2. Крюкова, С. *Ловец эмоций* : художественная книга с элементами психологии / С. Крюкова. – СПб.: Речь, 2019. – 160 с.
3. Светлова, М. *Ты и твои эмоции* : практическое руководство для подростков / М. Светлова. – М.: Эксмо, 2021. – 144 с.
4. Петрановская, Л. *Что делать, если...* / Л. Петрановская. – М.: АСТ, 2018. – 144 с.
5. *Головоломка. Официальная история эмоций*: по мотивам мультфильма Disney/Pixar. – М.: Эгмонт, 2015. – 64 с.

Дополнительная литература

1. Саарни, К. *Эмоциональный интеллект для детей* / К. Саарни. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 208 с.
2. Гоулман, Д. *Эмоциональный интеллект* / Д. Гоулман. – М.: АСТ, 2018. – 560 с. (Рекомендуются адаптированные главы)
3. Курпатов, А. *Как исполняются мечты* / А. Курпатов. – СПб.: Капитал, 2019. – 256 с.

Рабочие тетради и практикумы

1. *Твой эмоциональный дневник*: упражнения и заметки. – М.: МИФ. Детство, 2020. – 96 с.
2. *Управляю своими эмоциями*: рабочая тетрадь для подростков. – М.: Вако, 2021. – 80 с.

Художественная литература

1. Паласио, Р.Дж. *Чудо* / Р.Дж. Паласио. – М.: Розовый жираф, 2013. – 432 с.
2. Драгунская, К. *Большая книга переживаний*: рассказы / К. Драгунская. – М.: Самокат, 2018. – 192 с.
3. Ярцева, Е. *Вот я!* / Е. Ярцева. – М.: КомпасГид, 2020. – 176 с.