

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Илюшинская средняя общеобразовательная школа**

**Рассмотрено**

на заседании МС

\_\_\_\_\_ Т.Д. Панахова

Подпись/расшифровка подписи

Протокол № 8 от «29» июня 2022 г.

**Утверждаю**

Директор школы

\_\_\_\_\_ Р.А. Ажгирей

Подпись/расшифровка подписи

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.Д. Панахова

Подпись/расшифровка подписи

«29» июня 2022 г.



**Принято на заседании**

педагогического совета

\_\_\_\_\_ Р.А. Ажгирей

Подпись/расшифровка подписи

Протокол № 8 от «30» июня 2022 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Социально-эмоциональное развитие младших школьников»**

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) **начальное общее образование**

(начальное общее образование с указанием классов)

Направление программы – социальное

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-8 лет

Составитель:

учитель начальных классов

предмет

Коломейцева Наталья Вячеславовна

ФИО учителя

п. Илюшино  
2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Социально-эмоциональное развитие школьников» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Илюшинской средней общеобразовательной школы с учетом Примерной программы начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе по дисциплинам и курсам учебного плана и плана внеурочной деятельности в рамках ФГОС Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Илюшинской средней общеобразовательной школы. Рабочая программа внеурочной деятельности «Социально-эмоциональное развитие школьников» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### *Актуальность программы .*

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. Родители и педагоги хотят, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового.

В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе. Таким образом, особенно актуальной становится задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие.

Решать эту задачу можно двумя путями:

- перестраивая среду, то есть самую школьную жизнь, создавая такие условия обучения, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии и органично включается в учебный процесс;
- организуя с детьми специальные занятия, в ходе которых социально-эмоциональное развитие становится педагогической задачей. В этом случае необходимо создание особой программы, работа по которой будет проводиться в отдельное, специально выделенное для этого время. Стоит отметить, что эффективность подобной программы будет выше, а её результаты устойчивее, если принятые на занятиях ценности и правила взаимодействия между детьми и педагогом, освоенные приёмы и техники будут переноситься в повседневное общение, интегрироваться в образовательный процесс.

Программа, разработанная при участии Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее», отвечает запросам времени . Она позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия . Результаты обучения переносятся и в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни . Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов .

Программа основывается на *теории эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), *теории модели психического* (The Theory of Mind), а также на *теории деятельности*. Важным основанием программы является *междисциплинарный подход*, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

*Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского* даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности .

*Субъектный подход* предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом .

*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 .

*Теория эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, 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 данной теории, выделяются следующие **составляющие эмоционального интеллекта** .

*Восприятие и идентификация эмоций* — способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей .

*Понимание эмоций* — умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).

*Использование эмоций* — способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми.

*Управление эмоциями* — умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей .

Программа социально-эмоционального развития рассчитана на работу с детьми, начиная с дошкольного и заканчивая старшим школьным возрастом . Она имеет спиральную структуру — тематические разделы сохраняются на всех ступенях обучения, постепенно расширяясь и углубляясь . В процессе реализации программы дети учатся понимать себя, с уважением относиться к своему эмоциональному миру и эмоциям других людей, понимать и принимать свои ощущения и управлять ими, строить на основе этого понимания отношения с другими людьми и окружающим миром.

*Цель программы:*

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

*Задачи:*

- Познакомить школьников с многообразием эмоций.
- Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
- Расширять эмоциональный словарь школьников.
- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
- Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
- Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.

- 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 их коммуникативные навыки.
- Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.
- Содействовать социальной адаптации младших школьников.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-8 лет, на 1 год обучения: 33 занятия в год, 1 раз в неделю (продолжительность занятий 1—11 составляет 35 минут, занятия 12—33 длятся 45 минут).

**Формы подведения итогов** реализации данной программы являются:

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

1. *Восприятие и понимание причин эмоций.*
  - Идентификация эмоций.
  - Выражение эмоций.
  - Понимание причин эмоций.
2. *Эмоциональная регуляция.*
  - Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
  - Владение элементарными навыками саморегуляции.
3. *Социальное взаимодействие.*
  - Коммуникативная компетентность.
  - Социальная компетентность.

## Планируемые результаты освоения курса

### *Личностные результаты*

#### **Учащиеся получают возможность для формирования:**

- уважительного отношения к мнению другого человека;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций .

### *Метапредметные результаты*

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

*Предметные*

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

<b>Блок компетенций</b>	<b>Компетенция</b>	<b>Критерий</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<b>1. Восприятие и понимание причин эмоций</b>	<b>Идентификация эмоций</b>	<b>Идентификация эмоций по мимическим признакам</b>	Ребёнок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций
		<b>Идентификация эмоций по пантомимическим признакам</b>	Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции
		<b>Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам</b>	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу
		<b>Идентификация эмоций в произведениях искусства</b>	Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка)
		<b>Понимание и использование эмоционального и ментального словаря</b>	Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями
	<b>Выражение эмоций</b>	<b>Выражение эмоций через мимику и пантомимику</b>	Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений
		<b>Вербальное и паравербальное выражение эмоций</b>	Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи)
		<b>Выражение эмоций в творчестве</b>	Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение
	<b>Понимание причин эмоций</b>	<b>Понимание ситуативной обусловленности эмоций</b>	При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации
		<b>Понимание индивидуальных</b>	Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут

		<b>различий в причинах выражении эмоций</b>	испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении
<b>2. Эмоциональная регуляция</b>	<b>Понимание эмоциональной обусловленности поведения</b>		Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях
	<b>Владение элементарными навыками саморегуляции</b>		Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции
<b>3. Социальное взаимодействие</b>	<b>Коммуникативная компетентность</b>	<b>Установление и поддержание взаимодействия</b>	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы
		<b>Понимание и социальное прогнозирование</b>	Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т. п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения
		<b>Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь</b>	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу
		<b>Работа в команде</b>	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе
		<b>Поведение в конфликтной ситуации</b>	Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и

			возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции
	<b>Социальная компетентность</b>	<b>Следование формальным правилам поведения</b>	Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им
		<b>Принятие многообразия</b>	Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и 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 и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми, как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

1. Восприятие и понимание причин эмоций.
  - Идентификация эмоций.
  - Выражение эмоций.
  - Понимание причин эмоций.
2. Эмоциональная регуляция.
  - Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
  - Владение элементарными навыками саморегуляции.
3. Социальное взаимодействие.
  - Коммуникативная компетентность.
  - Социальная компетентность.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в приложениях 1-3 данного пособия. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения 1.1-1.3).

Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

- 1-й уровень (1-3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;
- 2-й уровень (4-7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат;
- 3-й уровень (8-10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время

демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела.

Дети с высоким уровнем развития компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся. Дети со средним уровнем развития компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно.

Дети, показавшие низкий уровень развития данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями таких детей, чтобы создать развивающую среду не только в образовательном учреждении, но и дома.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Опросники приведены в первом и четвёртом разделах материалов для родителей. Данные родительских оценок педагог заносит в сводную таблицу (приложение 4). Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов. Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнивать можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе.

В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.



## **Содержание программы**

### **Введение**

Направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

### **Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций**

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин.

В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить.

Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

### **Раздел 2. Эмоциональная регуляция**

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями.

Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

### **Раздел 3. Социальное взаимодействие**

Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

## Тематическое планирование

Раздел	Тема, занятие	Кол-во занятий	
<b>Введение (3 занятия)</b>	<b>Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация.</b> Занятие 1. Здравствуй, это я!	1	
	<b>Тема 2. Психологический климат в классе.</b> Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо	1	
	<b>Тема 3. Нормы и правила в группе.</b> Занятие 3. Правила нашего класса	1	
<b>Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)</b>	<b>Тема 4. Многообразие эмоций.</b> Занятие 4. Сад души	1	
	<b>Тема 5. Причины и способы выражения радости.</b> Занятие 5. Почему мы радуемся. Занятие 6. Как мы радуемся	2	
	<b>Тема 6. Причины и способы выражения грусти.</b> Занятие 7. Почему и как мы грустим	1	
	<b>Тема 7. Причины и способы выражения злости.</b> Занятие 8. Почему и как мы злимся	1	
	<b>Тема 8. Причины и способы выражения страха.</b> Занятие 9. Почему и как мы боимся	1	
	<b>Тема 9. Причины и способы выражения интереса.</b> Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем	1	
	<b>Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.</b> Занятие 11. Разные эмоции и их причины	1	
	<b>Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.</b> Занятие 12. Разные люди — разные эмоции	1	
	<b>Тема 12. Интенсивность эмоций.</b> Занятие 13. Разные эмоции и их сила	1	
	<b>Раздел 2. Эмоцио- нальная регуляция (8 занятий)</b>	<b>Тема 13. Модальность эмоций.</b> Занятие 14 . Приятные и неприятные эмоции	1
		<b>Тема 14. Влияние эмоций на поведение.</b> Занятие 15 . Как эмоции влияют на поведение	1
<b>Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции.</b> Занятие 16 . Эмоции, которые хочется спрятать		1	
<b>Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.</b> Занятие 17 . Когда злость бывает полезной?		1	
<b>Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.</b> Занятие 18 . Как не лопнуть от злости		1	
<b>Тема 18. Значение эмоции «страх».</b> Занятие 19 . Когда страх помогает, а когда мешает?		1	
<b>Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции.</b> Занятие 20 . Как справиться со страхом		1	
<b>Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции.</b> Занятие 21 . По волнам эмоций		1	
<b>Раздел 3. Социальное взаимо- действие</b>		<b>Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.</b> Занятие 22 . Что, если ты не похож на меня?	1
	<b>Тема 22. Согласованность в совместной работе.</b>	1	

<b>(12 занятий)</b>	Занятие 23 . Как работать вместе	
	<b>Тема 23. Важность умения слушать другого человека.</b> Занятие 24 . Как услышать другого	1
	<b>Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.</b> Занятие 25 . Как понять другого	1
	<b>Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание.</b> Занятие 26 . Как понять, что человеку нужна поддержка	1
	<b>Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.</b> Занятия 27, 28 . Как поддержать другого	2
	<b>Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.</b> Занятие 29 . Как помочь другому	1
	<b>Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.</b> Занятие 30 . Как попросить о помощи	1
	<b>Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.</b> Занятия 31, 32 . Как решать конфликты	2
	<b>Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию.</b> Занятие 33 . Мои достижения и планы	1
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

