

**Аннотация к рабочей программе
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Развитие навыков самоуправления эмоциональными состояниями и поведением»**

Программа предназначена для работы с детьми 10-14 лет и их законными представителями (в форме рекомендаций, психологического просвещения, консультаций), имеющими трудности или нарушения в эмоционально-волевой и личностной сферах, межличностные проблемы, проблемы поведения и обучения (речевые проблемы, отсутствие учебной мотивации и в целом – мотиваций; застенчивость, скованность, трудности коммуникации, социализации, адаптации; СДВГ, проявления агрессивного поведения; либо повышенная тревожность, замкнутость, отчужденность, эмоциональное отвержение; переживание негативных эмоциональных состояний, нарушения настроения, депрессивные, подавленные, эмоционально зависимые состояния); трудности в детско-родительских отношениях (трудности контакта, взаимопонимания, воспитания).

Актуальность. В центр психолого-педагогического сопровождения часто обращаются родители с детьми, имеющими проблемы в эмоционально-волевой и личностной сферах, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, имеющими учебные и поведенческие проблемы: проявления агрессивного поведения, тревожные состояния, с трудностями коммуникации, социально дезадаптированные. Родители, которым требуется психологическая помощь в улучшении детско-родительских отношений, нуждающиеся в психологическом просвещении.

Адресность. Программа предназначена для работы с детьми, имеющими подобные проблемы, возраст 10-14 лет, у которых возникают различные негативные эмоциональные состояния, выявлены трудности в поведении и во взаимодействии со сверстниками, проявляющиеся в склонности к проявлению агрессивности и враждебности. По результатам первичного консультирования педагогом-психологом.

Данная программа состоит из двух модулей:

- модуль 1. «Развитие навыков самоуправления эмоциональными состояниями» (9 часов),
- модуль 2. Развитие навыков самоуправления поведением (9 часов).

Общая продолжительность программы составляет 18 академических часов. Последующий модуль является продолжением предыдущего, но не является обязательным для прохождения.

Цель программы:

содействие гармоничному психоэмоциональному развитию учащихся, социально-психологической адаптации в образовательных учреждениях, в обществе, в том числе – учащимся, со склонностью к проявлению агрессивного поведения, с устойчивыми негативными эмоциональными состояниями (повышенная тревожность, плаксивость, упрямство, обидчивость, протестное поведение, избирательное общение, замкнутость, застенчивость); в связи с деструктивными формами взаимодействия в детском коллективе и в семье; в связи с переживаниями травмирующих или трагических событий.

Задачи программы:

образовательные:

способствовать расширению знаний и представлений об эмоциональной сфере человека и управлении своим эмоциональным состоянием и поведением (представления о разнообразии эмоций и способах их выражения; о способах повышения самооценки; представления об уверенном поведении).

развивающие:

способствовать развитию саморегуляции, тренировки способов самоподдержки;
создать условия для отработки навыков узнавания и адекватного выражения эмоций;
создать условия для тренировки навыка снижения психоэмоционального напряжения;

создать условия для практики уверенного поведения;
создать условия для тренировки различных способов релаксации.
создать условия для приобретения опыта социально приемлемых способов конфликто разрешения.

воспитательные:

способствовать актуализации ценности взаимного уважения, поддержки и взаимопомощи;
способствовать формированию у учащихся мотивации к проявлению интереса к переживаниям другого человека;
способствовать формированию мотивации учащихся к использованию знаний и представлений об эмоциональной сфере человека при взаимодействии с людьми.
способствовать развитию социального интеллекта учащихся.

Практическая значимость программы выражается в том, что материалы, содержащиеся в данной работе, могут быть использованы в качестве практического пособия для проведения коррекции и профилактических мероприятий нарушений поведения у учащихся 10-14 лет, а также – в развитии у детей понимания своих и чужих эмоций и чувств, различных эмоциональных состояний. В развитии навыков саморегуляции, в снижении повышенной тревожности, страхов, в развитии позитивного отношения к себе и окружающим, в содействии в успешной школьной адаптации и в создании условий для повышения адаптационного потенциала личности обучающихся.