

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Прималкинского»  
Прохладненского муниципального района КБР

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического  
совета МКОУ «СОШ  
с. Прималкинского»  
Протокол №1  
от «28» 08 2025 г.



ПРОГРАММА  
Мастерской «Музей эмоций»  
Руководитель: Тхакахова С.Б.

Рассчитана:

По учебному плану – 32 часа, 1 час в неделю, 4 модуля

2025 год.

## **Программа Мастерской «Музей эмоций» как инструмента развития личностного потенциала.**

**Мастерскую выбирают:** педагоги дополнительного образования, классные руководители 8-11 классов, которым хочется приобщить своих старшеклассников к практикам самопознания (при наличии психолого-педагогического образования); школьные психологи, которые хотят популяризировать психологическое знание и подходы к самосовершенствованию.

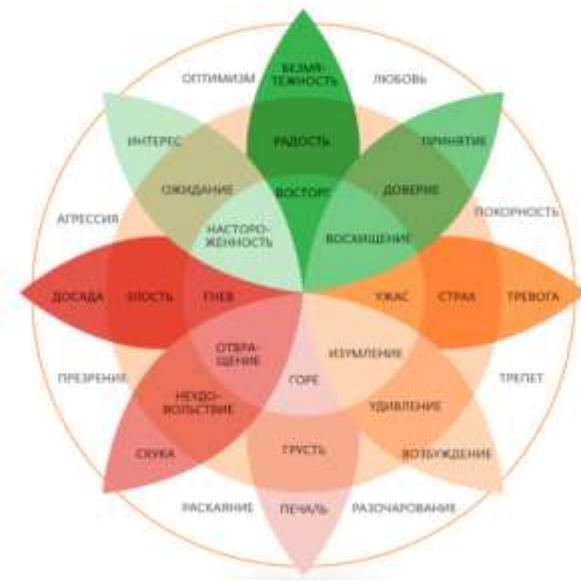
### **Целевые ориентиры обучения**

Основная цель Мастерской – создать в своей школе несколько практик, популяризирующих научные взгляды, связанные с личностным потенциалом человека.

За этот год учащиеся научатся создавать проекты, которые будут помогать людям переосмыслять знание о себе. У вас будет возможность изучить, как люди меняют свое отношение к себе, если узнают свои сильные стороны.

Вместе с детьми вы сможете создать музей эмоций в своей школы.

Эмоции - это то, что на самом деле управляет поведением человека. Если мы хотим разобраться в причинах своего поведения, мы рано или поздно на вопрос: «Почему я повел себя так, а не иначе?» - ответим, что я был зол или наоборот, меня переполняла радость. В основе любого нашего решения будет лежать эмоция. Контролировать и управлять эмоциями очень сложная задача, потому что нужно научиться понимать, какие эмоции за какое поведение отвечают.



Научить других людей распознавать свои эмоции.

Мастерская «Музей эмоций» невозможна без того, чтобы разобраться с ощущением своих эмоций их возникновение и смену.

В этой мастерской рекомендуется работать с несколькими ресурсами:

Школа возможностей: модули «Я и Ты», «Я, Ты и эмоции».

### **Цель мастерской**

Создать экспонаты и музейную экспозицию, которая поможет людям научиться правильно распознавать эмоции и объяснять их влияние на свое поведение и поведение других людей.

Почему знакомство с эмоциями должно произойти в музее?

Музей - это место, где люди могут проводить досуг, узнавая что-то новое.

Музей - это пространство, где можно увидеть вещи, которые редко встречаются в повседневной жизни.

Музей - это место, где проводится исследовательская и научная работа.

Музей - это место популяризации научных знаний.



### Чему научатся?

Определять свои эмоции и эмоции других людей.

Выяснять научным способом разные взгляды людей на одни и те же события и явления.

Создавать педагогические проекты для школьной среды.

### Что может стать итогом работы?

Способность распознавать свои эмоции.

Умение рассказывать просто о сложном.

Результаты исследования закономерности в поведении людей.

Открытие в школе «Музея эмоций».

Экспозиция «Музея эмоций» поможет другим людям понять важность эмоций, связанных с развитием личностного потенциала человека - способность распознавать и управлять этими эмоциями.

Изменить свою школу, чтобы она превратилась в место, где дети и взрослые учатся понимать друг друга, быть счастливыми и благополучными людьми!

Мастерская рассчитана детей старше 14 лет, в основном для учеников психологического профиля. Занятия в мастерской будут проходить 1-2 раз в неделю (это 32 часа в год).

Задачи мастерской направлены на развитие и популяризацию знаний об эмоциях людей и их влиянии на поведение людей. Ученик или ученики из педагогического класса становятся организаторами и кураторами «музея эмоций», куда приглашаются ребята

более младшего возраста или сверстники. Возрастные ограничения указываются на экспонатах. Количество и качество экспонатов согласовывает Мастер.

Главный принцип организации деятельности ребят из педагогических классов - «Не для детей, а совместно с ними». Это должно выражаться в том, что старшеклассники должны решить задачи для преобразования школьного климата.

### Тематическое планирование – 10 - 11 класс

№ п/п	Тема	Содержание
<b>Раздел «Я и Ты в общении»</b>		
1	Кто я такой?	Социальная идентичность. Ролевые (поведенческие) модели в школе
2	Соглашение нашего класса	Создание (или уточнение) классного Соглашения
3	Я, Мы, Они	Влияние характера отношения окружающих к человеку на его эмоциональное состояние. Я как стимул для другого
4	Я и Другие	Влияние собственных убеждений о себе на результат своих действий. Эффект Пигмалиона — Розенталя
5	Я о себе	Окно Джохари как инструмент самопознания и саморазвития

№ п/п	Тема	Содержание
6	Камешек в ботинке	Что значит быть открытым? Ресурс открытых отношений
7	Чего я о себе не знаю	Обратная связь как источник информации о себе
8	Диалог	Принципы ненасильственного общения (ННО)
9	Образ Я	Метафора внутреннего мира
10	Свет мой, зеркальце, скажи!	Что значит принимать себя и как это сделать
11	Мечтать или не мечтать?	Связь желаний, мечты и личных ценностей.
12	Путь к мечте	Подведение предварительных итогов. Обозначение дальнейших шагов по саморазвитию.
№ п/п	Тема	Содержание

№ п/п	Тема	Содержание
<b>Раздел «Я, Ты и эмоции»</b>		
1	<p>Ох уж эти эмоции... Ах, как это прекрасно!</p>	<p>Введение в тему. Что мы знаем об эмоциях? Определение эмоции. Зачем нам эмоции? Наблюдение как основной инструмент познания. Квадрат настроения. Постановка личной цели на курс</p>
2	<p>Эмоции во мне. Я в эмоциях</p>	<p>Особенности проявления эмоций. Как я понимаю, что я чувствую?</p>
3	<p>Не просто слова</p>	<p>Словарь эмоций. Эмоциональная гранулярность</p>
4	<p>Эмоции в общении</p>	<p>Эмоции-реакции и эмоции-иллюстрации. Способы выражения эмоций</p>
5	<p>Эмпатия</p>	<p>Эмпатическое слушание как возможность понимать друг друга</p>
6	<p>Выражать или нет?</p>	<p>Когда мы предпочитаем скрыть, избежать или подавить эмоцию. Как выразить эмоцию экологично</p>

№ п/п	Тема	Содержание
7	Эмоции в искусстве и творчестве	Художественные средства выражения эмоций, чувств, настроения
8	Энергию эмоций — в нужное русло	Как использовать эмоции, чтобы стать успешнее
9	Почему я плачу, а ему смешно?	Что влияет на эмоциональные реакции
10	Эмоциональная саморегуляция	Стратегии управления эмоциями на линии времени
11	Эмоции. Инструкция пользователя	Подведение итогов модуля

### Литература:

Методическое пособие к модулю «Я и Ты» курса для старших подростков программы «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя введение и планируемые результаты, сценарии занятий с приложениями, встречи с родителями и итогового детско-родительского мероприятия.

Каждое занятие начинается с описания цели, планируемых образовательных результатов и перечисления необходимых для проведения встречи материалов. Далее идёт карта занятия с указанием активностей/упражнений, их примерной продолжительностью и решаемыми на них задачами, затем подробное описание хода занятия.

В конце каждого раздела конспекты встреч с родителями и детско-родительских мероприятий, направленных на развитие навыков экологичного общения в семье и сближения поколений на ценностном уровне. Предложенные здесь варианты носят рекомендательный характер, могут и должны быть адаптированы к конкретному коллективу.

В пособие также включены сценарии двух больших ролевых игр на развитие у подростков навыков коммуникации, ненасильственного общения (ННО) и разрешения конфликтов (с. 119, 142). Игры могут проводиться как в рамках модуля, так и в качестве самостоятельных образовательных событий.