

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение Дополнительного образования
**Дом детского творчества Ленинского района
города Екатеринбурга им. Е. Е. Дерягиной**



Эмоциональные витаминки

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Антропова Наталья Александровна,
Педагог-организатор

Екатеринбург, 2026 г.

2. Основные характеристики.

2.1. Пояснительная записка

1. *Направленность ДООП*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Эмоциональные витаминки» направлена на развитие эмоционального интеллекта детей 5-7 лет: учит распознавать и называть эмоции, понимать чувства героев сказок и свои собственные, проявлять эмпатию, выражать переживания социально приемлемыми способами и осваивать простые приёмы саморегуляции — через игры, творчество и разбор сказочных ситуаций.

Актуальность

2.1. Программа составлена на основе **нормативных документов**, регламентирующих разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ Дополнительного образования:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

18. Устав МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной.

2.2. Соответствие программы региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

Программа «Эмоциональные витаминки» соответствует социокультурным потребностям Урала за счёт:

- учёта многонациональности региона — в занятия включены сказки народов Урала (татар, башкир, манси и др.), развивается межкультурная эмпатия;

- решения типичных социальных задач - развития эмоционального интеллекта, навыков мирного разрешения конфликтов, психологической устойчивости;

- поддержки семей - даёт детям безопасную игровую среду для исследования эмоций, что особенно ценно для напряжённых или многодетных семей.

2.3. Соответствие программы потребностям и проблемам детей и их родителей.

Программа «Эмоциональные витаминки» отвечает потребностям детей и родителей:

- **Детям 5–7 лет** помогает проще понимать свои чувства и чувства других, называть эмоции словами, спокойнее справляться с обидой или страхом, учиться договариваться и не ссориться. Всё это — через сказки и игры, которые ребёнку интересны.

- **Родителям** даёт уверенность, что ребёнок учится безопасно выражать эмоции и решать конфликты без крика и драк. Ещё родители видят понятные результаты (например, ребёнок стал говорить «мне грустно» вместо истерики) и получают простые приёмы, которые можно использовать дома.

- **Снимает типичные проблемы:** уменьшает вспышки раздражения и тревожность, помогает, если ребёнок стесняется в коллективе или не умеет просить о помощи.

- **Подходит разным детям:** и активным, и застенчивым — за счёт разных видов деятельности (игры, лепка, разыгрывание сценок): каждый находит то, что ему ближе.

3. Отличительные особенности ДООП

- **Опора на сказку как естественный для дошкольника и младшего школьника язык.** Эмоции разбираются не через нравоучения, а на примерах героев, так ребёнку проще соотнести ситуацию со своим опытом.

- **Разные виды деятельности на каждом занятии.** Чтение/прослушивание сказки + обсуждение + подвижная или ролевая игра + творчество (лепка, рисование, маски) + короткая рефлексия.

- **Конкретные прикладные навыки вместо абстрактных знаний.** Ребёнок не просто узнаёт названия эмоций, а тренируется: называть чувство («мне обидно»), распознавать его у других (по мимике, интонации), применять простые приёмы саморегуляции (дыхание, пауза, «коробка тишины»). Это снижает тревожность и помогает детям спокойнее проживать сильные переживания.

- **Интеграция фольклора разных народов.** В занятия включаются сказки татар, башкир, манси и других народов Урала, это развивает эмпатию и уважение к разным культурам.

- **Практические инструменты для семьи.** Родители получают короткие приёмы и фразы, которые легко использовать дома (например, «давай назовём, что ты сейчас чувствуешь»), плюс визуальные материалы (карточки эмоций, дневник наблюдений), чтобы навык закреплялся вне занятий.

4. Адресат программы

Дети 5–7 лет - основные участники, т.к. программа учитывает особенности дошкольного и начального школьного возраста, опирается на игровую деятельность и понятный ребёнку сказочный материал. Родители детей получают инструменты и приёмы, чтобы поддерживать развитие эмоционального интеллекта дома.

5. Объем и срок освоения ДООП

Объем программы – 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

6. Особенности организации образовательного процесса:

6.1. режим занятий (количество часов и занятий в неделю; периодичность и продолжительность занятий);

- Продолжительность одного академического часа – 30 мин.
- Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.
- Общее количество часов в неделю – 2 часа.
- Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

6.2. форма обучения: (очная, очно-заочная, заочная); очная

6.3. форма организации образовательного процесса

При реализации программы используется традиционная модель организации образовательного процесса, представляющая собой линейное освоение содержания программы в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

6.4. формы реализации образовательной программы

индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая

6.5. перечень форм проведения занятий;

практические задания, ролевые и дидактические игры, квесты, соревнования, проектная деятельность, театрализованные представления и др.

6.6. перечень форм подведения итогов реализации ДООП

- Выставки детских работ (демонстрация творческих достижений воспитанников, выставление рисунков, поделок, лэпбуков, моделей, созданных в ходе программы).
- Соревнования и турниры (конкурсы, интеллектуальные состязания, турнирные испытания, позволяющие выявить лучшие умения и таланты среди детей, занимающихся в программе).
- Анкетирование и опросы (оценка эффективности программы путём анкетирования самих детей, их родителей, выявление сильных сторон

и точек роста).

2.2. Цель и задачи ДООП

Цель: сформировать у детей 5–7 лет эмоциональный интеллект: научить осознанно распознавать, называть и регулировать свои и чужие эмоции, а также выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Сформировать у детей представление об основных эмоциях (радость, грусть, страх, злость, удивление и др.) и способах их выражения (мимика, жесты, интонация);
2. Расширить эмоциональный словарь, научить подбирать слова для описания своего состояния и переживаний героев сказок;
3. Познакомить с простыми приёмами саморегуляции (дыхательные упражнения, паузы, «коробка тишины» и пр.) и социально приемлемыми способами выражения чувств;
4. Дать базовые знания о связи эмоций и ситуаций: помочь ребёнку понимать, из-за чего возникают те или иные переживания.

Развивающие задачи:

1. Развить способность распознавать эмоции у себя и окружающих по невербальным признакам;
2. Сформировать навыки эмпатии, умение замечать состояние другого человека, сопереживать, предлагать помощь;
3. Развить коммуникативные умения: договариваться, мирно разрешать конфликты, учитывать позицию сверстника;

Воспитательные задачи:

1. Сформировать доброжелательный климат в группе: навыки сотрудничества, поддержки, принятия индивидуальных особенностей сверстников;
2. Привить основы социально ответственного поведения: умение просить о помощи, замечать, когда другому плохо, и корректно реагировать;
3. Вовлечь родителей в воспитательный процесс, дать простые инструменты поддержки дома (карточки эмоций, фразы-подсказки, алгоритмы обсуждения ситуаций).

2.3. Планируемые результаты программы «Эмоциональные витаминки»

I. Личностные планируемые результаты:

- Развитие познавательной активности: Ученики проявляют интерес к знаниям, стремятся узнавать новое, задают вопросы и активно участвуют в обсуждениях и занятиях.
- Развитие коммуникативных навыков: Участники студии развивают умение выражать свои мысли чётко и ясно, слушают и понимают собеседника, работают в команде, сотрудничают друг с другом. Развивается эмпатия: ребёнок учится замечать эмоциональное состояние других,

проявлять сочувствие и предлагать поддержку

- Воспитание интереса к культуре и традициям России: Воспитанники позитивно относятся к истории своей страны и Свердловской области, уважают культурное наследие и достижения науки и искусства.

II. Метапредметные планируемые результаты:

- Учащиеся способны ставить цели, планировать работу, контролировать и оценивать собственную деятельность.

- Умеют эффективно сотрудничать с педагогом и сверстниками, вести диалог, аргументированно выражать своё мнение.

- Проявляют готовность воспринимать новую информацию, искать пути решения возникающих трудностей и находить выход из нестандартных ситуаций.

- Дети учатся распознавать своё эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и пробуют применять простые приёмы саморегуляции (сделать паузу, глубоко подышать, отойти в сторону, чтобы успокоиться)

III. Предметные образовательные результаты:

- Учащиеся умеют использовать карточки или пиктограммы эмоций, чтобы показать своё состояние или угадать эмоцию героя сказки;

- Различают оттенки похожих эмоций (например, «грусть» и «обида», «страх» и «волнение») и подбирает к ним подходящие слова;

- Могут описать эмоцию персонажа в сказке или на картинке, опираясь на детали сюжета;

- Подбирают простые варианты поведения в типичных ситуациях;

- Создают небольшой творческий продукт, отражающий эмоцию (рисунок, маску, фигурку из пластилина), и кратко объясняют, какое чувство он изобразил и почему;

- Пересказывают содержание прочитанного или услышанного текста, выделяет главную мысль произведения.

- Учащиеся знают основы русской народной культуры, сказки, пословицы, загадки, традиции народов Урала.

- Изготавливают изделия из бумаги, пластилина, ткани, приобрели навыки рисования и лепки.

Воспитательный потенциал программы

- формируется позитивная самооценка и чувство психологической безопасности;

- развивается культура сотрудничества: в играх и творческих заданиях дети учатся распределять роли, договариваться, учитывать позицию сверстника, спокойно относиться к различиям в скорости и качестве выполнения задач;

- выстраивается уважительный диалог «ребёнок - взрослый»: формат без оценок, право сказать «стоп», использование безопасных фраз помогает

ребёнку осознать, что его переживания важны, а взрослый - помощник, а не судья;

•вовлекается семья: родителям дают понятные инструменты (карточки эмоций, фразы-подсказки, алгоритмы обсуждения), чтобы единая воспитательная линия продолжалась дома и закрепляла результаты программы.

Методы реализации программы

Для достижения поставленных целей используются разнообразные методы и формы работы:

•**игровые**: сюжетно-ролевые и имитационные игры, игровые маршруты, задания с карточками;

•**арт-терапевтические**: рисование, лепка, драматизация, создание визуальных опор (карточек, масок);

•**сказкотерапевтические**: разбор эмоций героев, ДООПисывание сюжетов, работа со сказками;

•**саморегуляция**: дыхательные и телесные упражнения, ритуалы, инструменты самопомощи («коробка тишины», карточки-сигналы);

•**коммуникативные**: «я-сообщения», активное слушание, обсуждения по кругу;

•**рефлексия и наблюдение**: короткие беседы, анализ творческих работ, чек-листы для педагога;

•**работа с родителями**: практикумы, памятки, игровые домашние задания, обратная связь.

2.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план программы «Эмоциональные витаминки»

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Блок 1. «Я и мои чувства» (Сказки о животных — знакомство с базовыми эмоциями)					
1	Вводное занятие. Давайте знакомиться. Правила группы.	1		1	Наблюдение
2	Что такое эмоции?	3	1	2	Беседа
3	Радость и грусть, причины и способы выражения радости и грусти	6	2	4	Беседа
4	Страх: почему он появляется?	4	2	2	Психо-гимнастика
5	Волнение. Чем отличается от страха? Что делать, чтобы не волноваться перед выступлением.	1		1	Упражнения
5	Экспромт-концерт	1		1	Концерт
6	Злость и обида, причины и способы её выражения.	4	2	2	Рисунок
7	Хитрость, её польза и последствия	2	1	1	Решение кейсов
8	Интерес и удивление, и как мы его проявляем.	3	1	2	Решение кейсов

9	Игра -квест «Путешествие в страну Удивительного»	1		1	Профильная игра
10	Секреты настоящей дружбы	6	2	4	Упражнение «Паутинка»
11	Итоговое занятие блока. Карта эмоций животного мира.	2		2	Карта Эмоций
	итого	34	11	23	
Блок 2. «Мир волшебства и поступков» (Волшебные сказки — моральный выбор)					
12	Почему добро побеждает зло?	2	1	1	Обсуждение мотивов
13	Трудолюбие и лень: два пути, два результата	2	1	1	Игра-пантомима
14	Смелость, способы ее проявления	4	2	2	Арт-терапия (создание оберега)
15	Жадность и щедрость: что прячется за этими словами?	2	1	1	Акция «Доброе дело» (в микрогруппах)
16	Ум и смекалка. Сказка «Иван-царевич и Серый Волк».	2	1	1	Логические задачи
17	Когда зависть мешает, а когда помогает: учимся понимать свои желания	2	1	1	Драматизация фрагмента
18	Терпение и труд всё перетрут: как доводить дела до конца	2	1	1	Загадки на смекалку
19	Ответственность за слова. Сказка «Цветик-семицветик».	2	1	1	Упражнение «Желания»
20	Скромность и хвастовство. Сказка братьев Гримм «Храбрый портняжка».	2	1	1	Дебаты
21	Итоговое занятие блока. Создание собственной волшебной истории.	2	0	2	Театрализация мини-спектакля
	Итого	22	10	12	
Блок 3. «Азбука жизни» (Социально-бытовые сказки — социальный интеллект)					
22	Правда и ложь: как слова меняют доверие	4	1	3	Кулинарный этюд (симуляция)
23	Уважать - значит замечать: как показать заботу о старших	3	1	2	Решение логической задачи
24	Гостеприимство как забота: почему гостя хочется порадовать	3	2	1	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в гости»
25	Конфликт - не конец дружбы: как помириться по-доброму	5	2	3	Упражнение «Верю - не верю»
26	Итоговый проект. Инсценировка	2	0	2	Оценка

	социально-бытовой сказки.				командной работы
	Итого	17	6	11	
	Итого	72	27	45	

Календарно-тематическое планирование программы «Эмоциональные витаминки»

№	Дата	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Блок 1. «Я и мои чувства» (Сказки о животных — знакомство с базовыми эмоциями)						
1	03.09.26	Вводное занятие. Давайте знакомиться. Правила группы.	1		1	Наблюдение
2	03.09.26	Что такое эмоции?	1	1		Беседа
3	10.09.26	Сила эмоций. Интенсивность эмоций и их проявление. Сказка «Теремок».	1		1	
4	10.09.26	Многообразие эмоций, собираем словарь чувств	1	1		Словарь чувств
5	17.09.26	Радость, причины и способы выражения радости.	1	0,5	0,5	
6	17.09.26	Радость встречи. Сказка В. Сутеева «Под грибом».	1	0,5	0,5	Беседа
7	24.09.26	Грусть, учимся замечать и называть.	1	1		
8	24.09.26	Грусть и её оттенки. Подбор синонимов.	1	0,5	0,5	Наблюдение
9	01.10.26	Грусть и утешение. Сказка Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок» (фрагмент).	1		1	Рисунок
10	01.10.26	Грусть и утешение. Сказка Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок» (фрагмент).	1		1	
11	08.10.26	Страх: почему он появляется?	1	1		Решение кейсов
12	08.10.26	Страх и безопасность. Русская народная сказка «У страха глаза велики».	1		1	Психо-гимнастика
13	15.10.26	Когда страх помогает, а когда мешает? Сказка «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду» Лилиан Муур.	1		1	Упражнения
14	15.10.26	Управление страхом. Основы саморегуляции.	1	0,5	0,5	Этюд

35	14.01.27	Почему добро побеждает зло?	1	1	0	
36	14.01.27	Добро и зло. Сказка «Морозко».	1	0,5	0,5	Обсуждение мотивов
37	21.01.27	Трудолюбие и лень: два пути, два результата	1	0,5	0,5	
38	21.01.27	Трудолюбие и лень. Сказка «Хаврошечка».	1		1	Игра-пантомима
39	28.01.27	Смелость, способы ее проявления	1	1		
40	28.01.27	Смелость против страха. Сказка «Василиса Премудрая».	1	0,5	0,5	Арт-терапия (создание оберега)
41	04.02.27	Послушание: когда важно слушать и почему это помогает	1	0,5	0,5	
42	04.02.27	Послушание и последствия. Сказка «Гуси-лебеди».	1	0,5	0,5	Решение кейсов
43	11.02.27	Жадность и щедрость: что прячется за этими словами?	1	0,5	0,5	
44	11.02.27	Жадность и щедрость. Сказка «По щучьему веленью».	1	0,5	0,5	Упражнение «Волшебный сундук»
45	18.02.27	Что значит быть смекалистым?	1	0,5	0,5	
46	18.02.27	Ум и смекалка. Сказка «Иван-царевич и Серый Волк».	1		1	Логические задачи
47	25.02.27	Когда зависть мешает, а когда помогает: учимся понимать свои желания	1	0,5	0,5	
48	25.02.27	Зависть и умение радоваться за других. Сказка А.С. Пушкина «О рыбаке и рыбке».	1	0,5	0,5	Драматизация фрагмента
49	04.03.27	Терпение и труд всё перетрут: как доводить дела до конца	1	0,5	0,5	
50	04.03.27	Терпение и труд. Сказка «Царевна-лягушка».	1		1	Лепка из пластилина
51	11.03.27	Сказал - отвечай: учимся думать перед тем, как говорить	1	0,5	0,5	
52	11.03.27	Ответственность за слова. Сказка «Цветик-семицветик».	1		1	Упражнение «Желания»
53	18.03.27	Скромность и хвастовство: в чём разница?	1	0,5	0,5	

54	18.03.27	Скромность и хвастовство. Сказка братьев Гримм «Храбрый портняжка».	1		1	Дебаты
55	25.03.27	Итоговое занятие блока. Создание собственной волшебной истории.	1	1		Театрализация мини-спектакля
56	25.03.27	Итоговое занятие блока. Создание собственной волшебной истории.	1		1	
Блок 3. «Азбука жизни» (Социально-бытовые сказки — социальный интеллект)						
57	01.04.27	Правда и ложь: как слова меняют доверие	1	1		
58	01.04.27	Правда и ложь. Сказка «Каша из топора».	1		1	Кулинарный этюд (симуляция)
59	08.04.27	Справедливость в группе: как договариваться и решать споры	1	1		
60	08.04.27	Справедливость. Сказка «Жадная старуха».	1		1	Суд присяжных (детский)
61	15.04.27	Уважать-значит замечать: как показать заботу о старших	1	1		
62	15.04.27	Уважение к старшим. Сказка «Как мужик гусей делил».	1		1	Решение логической задачи Л.Н. Толстого
63	22.04.27	Находчивость в быту. Сказка «Дочь-семилетка».	1		1	Загадки на смекалку
64	22.04.27	Гостеприимство как забота: почему гостя хочется порадовать	1	1		
65	29.04.27	Скупость и гостеприимство. Сказка «В гостях у соседа».	1		1	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в гости»
66	29.04.27	Договор и честное слово. Сказка о том, как барин лошадь покупал	1		1	Упражнение «Верю — не верю»
67	06.05.27	Конфликт - не конец дружбы: как помириться по-доброму	1	1		
68	06.05.27	Конфликты и их решение. Сказка «Два жадных медвежонка».	1		1	Мозговой штурм «Как поделить сыр?»
69	13.05.27	Ценность знаний. Сказка «Семь Симеонов».	1		1	Профильная игра

70	13.05.27	Когда другому больно: как заметить и поддержать	1	1		
71	20.05.27	Эмпатия к чужой беде. Сказка «Самое дорогое».	1		1	Акция «Доброе дело» (в микрогруппах)
72	20.05.27	Итоговый проект. Инсценировка социально-бытовой сказки.	1		1	Оценка командной работы

Содержание учебного (тематического) плана

Блок 1. «Я и мои чувства» (Сказки о животных — 11 часов теории, 23 часа практики)

Занятие 1. Вводное. Давайте знакомиться. Правила группы

Теория: знакомство с программой «Эмоциональные витаминки», смысл названия; понятие «безопасное пространство»; базовые правила группы (слушать, не перебивать, можно сказать «стоп», не обзывать, уважать чужие чувства).

Практика:

- игра «Снежный ком» с именами и любимым чувством («Я Маша, люблю радость»);
- совместное создание «Дерева правил» (на большом листе каждый приклеивает/рисует листочек с одним правилом и пиктограммой);
- упражнение «Стоп-сигнал»: отрабатываем жест и фразу «Мне нужна пауза».

Форма контроля: чек-лист соблюдения правил (отметка педагога по критериям: слушает, не перебивает, использует «стоп» корректно), фотофиксация «Дерева правил».

Занятие 2. Что такое эмоции?

Теория: определение эмоции как сигнала о том, что происходит внутри; базовые эмоции (радость, грусть, страх, злость, удивление); эмоции помогают нам понимать себя и других.

Практика:

- «Зеркало эмоций»: педагог показывает мимику, дети повторяют и называют;
- сортировка карточек «Что я чувствую сейчас» (пиктограммы + простые подписи);
- мини-рассказ «Когда я радовался/грустил на этой неделе».

Форма контроля: индивидуальная карточка «Мои 5 эмоций» с пиктограммами и подписями, оценка по шкале: узнаёт 4–5 базовых эмоций.

Занятие 3. Сила эмоций. Интенсивность эмоций и их проявление. Сказка «Теремок»

Теория: эмоции бывают слабыми, средними, сильными; как тело «показывает» эмоцию (голос, поза, мимика); связь эмоций и поступков.

Практика:

- шкала интенсивности «Светофор эмоций» (зелёный - спокойно, жёлтый - волнуясь, красный - очень сильно);
- разбор эпизодов из «Теремка»: кто и когда испытывал радость, страх, злость; показываем мимикой и жестами;
- игра «Громко/тихо»: произносим одну фразу с разной интонацией, обсуждаем, как меняется смысл.

Форма контроля: групповая таблица «Эмоции в “Теремке”» (герой — эмоция — как проявилась), самооценка «Я могу показать 3 уровня силы эмоций».

Занятие 4. Многообразие эмоций, собираем словарь чувств

Теория: у одной эмоции много оттенков; синонимы и близкие по смыслу слова; важность точного называния чувства.

Практика:

- «Коробка слов»: вытягиваем карточки с эмоциями, подбираем синонимы (радость — веселье, восторг; грусть — печаль, тоска);
- рисование «Радуга чувств»: каждый цвет — своя эмоция и 2–3 слова-описания;
- игра «Угадай по описанию»: один ребёнок описывает ситуацию, другие называют чувство.

Форма контроля: персональный «Словарь чувств» (мини-книжка/лист с 6–8 эмоциями и синонимами), оценка по критерию: называет 5+ синонимов.

Занятие 5. Радость, причины и способы выражения радости

Теория: радость как сигнал «мне хорошо»; безопасные способы выражения (улыбка, смех, объятия, добрые слова, танец, рисунок).

Практика:

- «Копилка радостей»: коллективная банка/коробка, куда дети кладут записки «Что меня порадовало сегодня»;
- танец-импровизация «Я радуюсь!» под весёлую музыку;
- создание открытки «Подарок радости» (для друга/родителя).

Форма контроля: фото/видеофрагмент танца, запись 3–5 личных радостей в дневнике чувств.

Занятие 6. Радость встречи. Сказка В. Сутеева «Под грибом»

Теория: радость от встречи и совместного преодоления трудностей; ценность взаимопомощи.

Практика:

- чтение с остановками и обсуждением: «Кто обрадовался, когда под гриб влез ещё один? Почему?»;
- ролевая мини-сценка «Встреча под грибом»: тренируем фразы приветствия и предложения места;
- аппликация «Гриб дружбы» с фигурками персонажей и подписями «Мы вместе, и нам радостно».

Форма контроля: коллективная аппликация, оценка по критериям: называет 2–3 проявления радости в сказке, использует 2 фразы поддержки.

Занятие 7. Грусть, учимся замечать и называть

Теория: грусть — нормальное чувство; она приходит, когда что-то теряется, не получается, мы скучаем.

Практика:

- игра «Найди грусть»: показываем карточки с ситуациями, дети поднимают пиктограмму грусти;
- упражнение «Где живёт грусть»: рисуем контур человечка и закрашиваем зоны, где чувствуется грусть (голова, грудь, живот);
- «Письмо грусти»: наклеиваем облако/капельку и пишем/рисуем «Что сделало меня грустным».

Форма контроля: индивидуальная карта «Где живёт моя грусть» (рисунок + 1–2 слова), наблюдение за умением назвать чувство.

Занятие 8. Грусть и её оттенки. Подбор синонимов

Теория: оттенки грусти: печаль, тоска, сожаление, разочарование; как различать по интенсивности и причине.

Практика:

- шкалирование «Лестница грусти»: от «чуть-чуть грустно» до «очень горько»;
- подбор синонимов к словам «грустно», «жалко», «обидно» с опорой на карточки;
- игра «Собери настроение»: из фрагментов мимики составляем 3 варианта грустного лица и даём им имена (Печаль, Тоска, Разочарование).

Форма контроля: мини-словарь «Оттенки грусти» (6–8 слов), оценка по шкале точности подбора синонимов.

Занятие 9–10. Грусть и утешение. Сказка Г. Х. Андерсена «Гадкий утёнок» (фрагмент)

Теория: утешение — это признание чувства и поддержка; слова и действия, которые помогают, и те, что ранят.

Практика (занятие 9):

- разбор фрагмента: где герой грустит, кто мог бы его утешить, какие слова подошли бы;
- «Фразы-помощники»: выбираем из набора «Не реви», «Ты справишься», «Я вижу, тебе грустно» — обсуждаем, что уместно;
- ролевые пары: один «утёнок», другой утешает, используя 2–3 подходящие фразы.

Практика (занятие 10):

- творческая мастерская: «Облако утешения» (аппликация/рисунок) с написанными фразами поддержки;
- рефлексивный круг: «Когда мне было грустно, мне помогло...».

Форма контроля: аудиозапись/наблюдение за использованием фраз

утешения, продукт «Облако утешения», оценка по критериям: подбирает 3 поддерживающие фразы, различает уместные/неуместные.

Занятие 11. Страх: почему он появляется?

Теория: страх как сигнал «тут может быть опасно»; физиологические проявления (дрожь, учащённое дыхание, мурашки); полезный и мешающий страх.

Практика:

- «Карта страхов»: дети приклеивают карточки «страшно» к секторам «дом», «улица», «школа», «сон»;
- дыхательное упражнение «Свеча» (медленный выдох, будто гасим свечу) — базовая саморегуляция;
- игра «Страшно или нет?»: сортируем ситуации по уровню риска.

Форма контроля: карта страхов (индивидуальная), отметка о выполнении дыхательного упражнения, наблюдение за способностью отличать реальную опасность от вымышленной.

Занятие 12. Страх и безопасность. Русская народная сказка «У страха глаза велики»

Теория: как страх искажает восприятие; правила безопасности и роль взрослых.

Практика:

- чтение с обсуждением: что испугало героев, где страх был «лишним»;
- мини-инсценировка «Было страшно, а оказалось...»: дети показывают, как страх уменьшился, когда всё прояснилось;
- составление «Правил безопасности» (3–4 пункта) с пиктограммами.

Форма контроля: плакат «Правила безопасности», оценка по критериям: формулирует 2–3 правила, различает «реальная опасность» и «просто страшно».

Занятие 13. Когда страх помогает, а когда мешает? Сказка «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду» Лилиан Муур

Теория: страх защищает, но иногда мешает действовать; как любопытство и смелость помогают преодолеть страх.

Практика:

- разбор сюжета: что Крошка Енот сделал, чтобы перестать бояться;
- игра «Шаг вперёд»: по очереди делаем шаг к «страшной» зоне (коробке, ширме), говорим «Я немного боюсь, но я попробую»;
- рисунок «Мой маленький смелый поступок».

Форма контроля: рисунок-рассказ, наблюдение за готовностью пробовать новое, оценка по шкале «готовность к шагу».

Занятие 14. Управление страхом. Основы саморегуляции. Как справиться со страхом?

Теория: техники саморегуляции: дыхание, опора на тело, обращение за помощью.

Практика:

- 3 техники: «Свеча» (выдох), «Каменный человек» (напряжение-расслабление мышц), «Я-сообщение» («Мне страшно, помоги»);
- тренировка в парах: один «боится», другой помогает выбрать технику и проговорить фразу;
- памятка «Мои помощники при страхе» (карточки с пиктограммами).

Форма контроля: демонстрация 2 техник саморегуляции, карточка-памятка, наблюдение за использованием «Я-сообщения».

Занятие 15. Волнение. Чем отличается от страха? Что делать, чтобы не волноваться перед выступлением?

Теория: волнение — это ожидание; оно похоже на страх, но связано с неопределённостью, а не с прямой угрозой.

Практика:

- сравнение «Страх vs Волнение»: таблица с примерами;
- репетиция мини-выступления (1–2 строчки) с дыханием «Свеча» перед выходом;
- «Талисман спокойствия»: ребёнок делает маленький предмет-помощник (камешек, значок).

Форма контроля: таблица сравнения, отметка о готовности выступить, наличие талисмана.

Занятие 16. Экспромт-концерт

Теория (кратко): выступление — это способ поделиться радостью и талантом; волнение нормально.

Практика: мини-концерт из 6–8 выступлений (стихи, песни, танцы, пантомима) с предварительной подготовкой и поддержкой группы.

Форма контроля: лист участия (выступил/поддержал), рефлексия «Что помогло мне не волноваться?», оценка по критериям: участие, использование техник саморегуляции.

Занятие 17. Злость, причины и способы её выражения

Теория: злость как сигнал «мои границы нарушены» или «мне несправедливо»; безопасные каналы выражения: движение, голос, творчество.

Практика:

- «Мешочек злости»: комкаем бумагу и кидаем в коробку;
- «Рычи-молчи»: рычим в подушку, затем говорим спокойным голосом;
- обсуждение «Что злит меня и что я могу сделать?».

Форма контроля: список «Мои безопасные способы» (3 пункта), наблюдение за снижением импульсивных реакций.

Занятие 18. Злость и её границы. Сказка К. Чуковского «Путаница»

Теория: когда злость становится разрушительной; важность правил и границ.

Практика:

- разбор «Путаницы»: где герои злились, к чему это привело;
- игра «Стоп-злость»: жест и фраза «Я злюсь, мне нужна пауза»;

- плакат «Границы злости» (что можно, что нельзя).

Форма контроля: плакат, умение назвать 2 границы, использование стоп-фразы.

Занятие 19. Обида, причины и способы выражения

Теория: обида как реакция на несправедливость или отвержение; как отличить «мне обидно» от «я злюсь».

Практика:

- «Письмо обиды» (без адресата): пишем/рисуем, что ранило, затем рвём/складываем в конверт;
- фразы «Я-сообщений»: «Мне обидно, когда...», «Пожалуйста, не...»;
- круг «Когда мне было обидно, мне помогло...».

Форма контроля: письмо-рисунок, использование 1–2 «Я-сообщений», наблюдение за снижением агрессивных реакций.

Занятие 20. Обида и прощение. Сказка «Лиса и журавль»

Теория: прощение — не значит «всё забыть», а значит «я не держу злость внутри»; как прощение помогает отношениям.

Практика:

- разбор сказки: кто и почему обиделся, можно ли было договориться;
- ритуал «Шарик прощения»: надуваем шарик, говорим «прощаю», отпускаем;
- парные сценки «Как помириться» с фразами примирения.

Форма контроля: рефлексия «Я могу простить, потому что...», умение назвать 2 фразы примирения.

Занятие 21. Хитрость, её польза и последствия

Теория: хитрость как способ добиться цели; этические границы: когда хитрость становится обманом.

Практика:

- разбор ситуаций: «хитрость ради спасения» vs «хитрость ради выгоды»;
- игра «Честный/хитрый выбор»: карточки с поступками, сортируем;
- мини-сочинение «Когда хитрость была полезной».

Форма контроля: сортировка карточек, мини-сочинение, оценка по критериям: различает этичные/неэтичные варианты.

Занятие 22. Хитрость и доверчивость. Сказка «Лиса и волк»

Теория: доверие — ценность; как отличить хитрость от обмана и как защитить себя.

Практика:

- разбор сказки: где Лиса хитра, где Волк доверчив;
- правила «Как не попасться на хитрость» (не верить незнакомцам, проверять, спрашивать взрослых);
- сценка «Осторожно, хитрость!» с безопасными действиями.

Форма контроля: памятка правил, умение назвать 2–3 меры безопасности.

Занятие 23. Интерес, и как мы его проявляем

Теория: интерес как двигатель познания; способы проявлять интерес (вопросы, наблюдения, эксперименты).

Практика:

- «Банка вопросов»: дети пишут и кладут вопросы о мире;
- мини-эксперимент «Что будет, если...» (вода и песок, бумага и вода);
- дневник наблюдений «Что я заметил сегодня».

Форма контроля: 3 вопроса в банке, запись 1 наблюдения, оценка по критерию «задаёт вопросы».

Занятие 24. Сила удивления: как эмоция помогает узнавать новое

Теория: удивление как начало открытия; связь удивления и любознательности.

Практика:

- «Коробки сюрпризов»: открываем коробки с необычными предметами, называем, что удивляет;
- игра «А что, если?»: придумываем необычные гипотезы;
- коллаж «Мир полон чудес».

Форма контроля: коллаж, 2–3 гипотезы, наблюдение за проявлением любознательности.

Занятие 25. Удивление и любознательность. Сказка В. М. Гаршина «Лягушка-путешественница»

Теория: любознательность как стремление узнавать; смелость узнавать новое.

Практика:

- разбор эпизода: что удивило Лягушку, что она хотела узнать;
- карта «Путь Лягушки» с отметками «удивилось», «узнало», «попробовало»;
- мини-исследование «Как летает?» (бумажные самолётики).

Форма контроля: карта пути, мини-исследование, оценка по критериям: связывает удивление и действие.

Занятие 26. Игра-квест «Путешествие в страну Удивительного»

Теория (в игровой форме): удивление, интерес, смелость — наши помощники в познании.

Практика: квест из 5–6 станций с заданиями на удивление, вопросы, наблюдение, гипотезы, поиск решений.

Форма контроля: маршрутный лист с отметками о прохождении станций, рефлексия «Самое удивительное открытие».

Занятие 27. Секреты настоящей дружбы

Теория: дружба как взаимная поддержка и уважение; признаки дружбы: доверие, общие интересы, умение договариваться.

Практика:

- «Дерево дружбы»: на каждом листочке — качество друга;
- игра «Комплимент»: говорим друг другу по одному доброму слову;
- мини-интервью «Что мне нравится в моём друге».

Форма контроля: дерево дружбы, список качеств, умение сказать 1 комплимент.

Занятие 28. Дружба и взаимовыручка. Сказка «Зимовые зверей»

Теория: взаимовыручка как проявление дружбы; ценность совместных усилий.

Практика:

- разбор сказки: кто кому помог, как это спасло всех;
- командная постройка «Домик дружбы» из конструктора/коробков;
- правило «Мы помогаем, когда просят и когда видим, что надо».

Блок 2. «Мир волшебства и поступков» (Волшебные сказки — моральный выбор)

Занятие 1. Почему добро побеждает зло? Добро и зло. Сказка «Морозко»

Теория: понятия «добро» и «зло» как противоположности; добро — это забота, помощь, уважение; зло — причинение вреда, несправедливость; в сказках добро «побеждает» не только силой, но и нравственными качествами (терпение, доброта, трудолюбие).

Практика:

- игра «Добрый/злой герой»: карточки с персонажами, сортируем по качествам;
 - разбор «Морозко»: кто добрый, кто злой, какие поступки это доказывают;
 - «Весы добра и зла»: на макете весов прикрепляем карточки с поступками, обсуждаем, почему чаша добра «перевешивает».
- Форма контроля: сортировка карточек (минимум 4 персонажа), умение назвать 2–3 поступка, доказывающих доброту/злость героя; рисунок «Доброта в одном поступке».

Занятие 2. Трудолюбие и лень: два пути, два результата

Теория: трудолюбие — это старание, доведение дела до конца; лень — избегание усилий; результат зависит от отношения к делу.

Практика:

- мини-эксперимент «Минутка труда»: выполнить простое задание (вырезать, сложить, разложить) за 1 минуту и сравнить результат «быстро/старательно»;
 - таблица «Путь трудолюбивого и ленивого» (колонки: «хотел», «делал», «результат»);
 - обсуждение пословиц: «Терпение и труд всё перетрут», «Без труда не выловишь и рыбку из пруда».
- Форма контроля: таблица с заполненными колонками, мини-рассказ «Один мой старательный поступок», наблюдение за вовлечённостью в мини-задание.

Занятие 3. Трудолюбие и лень. Сказка «Хаврошечка»

Теория: трудолюбие как нравственная ценность; несправедливость и вознаграждение по заслугам.

Практика:

- чтение с остановками: «Что делает Хаврошечка?», «Что делают сёстры?»;

- ролевая игра «Один день из жизни»: дети распределяют роли (Хаврошечка, сёстры, корова) и показывают 3 эпизода;
- аппликация «Дерево трудолюбия»: на ветках — карточки с делами, которые делают человека трудолюбивым.

Форма контроля: аппликация, умение назвать 3 проявления трудолюбия в сказке, оценка по шкале «аргументирует выбор поступка».

Занятие 4. Смелость, способы её проявления

Теория: смелость — не отсутствие страха, а действие несмотря на страх; разные виды смелости: физическая, моральная (заступиться, сказать правду), бытовая (попробовать новое).

Практика:

- «Лестница смелости»: карточки с ситуациями (от простых к сложным), дети располагают по возрастанию смелости;
 - упражнение «Я могу»: каждый называет свой маленький смелый поступок («Попробовал новое блюдо», «Сказал “нет”»);
 - игра «Подскажи герою»: к карточкам с ситуациями подбираем фразы поддержки: «Ты сможешь!», «Давай попробуем вместе».
- Форма контроля: лестница смелости (5–6 ситуаций), список «Мои 3 смелых поступка», наблюдение за готовностью делиться личным опытом.

Занятие 5. Смелость против страха. Сказка «Василиса Премудрая»

Теория: как смелость помогает преодолевать страх; роль мудрости и рассудительности.

Практика:

- разбор эпизодов: где Василиса боялась, где действовала смело, что ей помогало (советы, предметы, внутренний настрой);
- мини-сценка «Страшно, но делаю»: 2–3 ребёнка разыгрывают ситуацию, где герой преодолевает страх;
- рисунок «Талисман смелости» с подписью: «Он помогает мне, потому что...».

Форма контроля: рисунок-талисман, умение назвать 2 приёма, которые помогли Василисе; оценка по шкале «различает страх и трусость».

Занятие 6. Послушание: когда важно слушать и почему это помогает

Теория: послушание — это не слепое подчинение, а умение слышать взрослого, понимать правила безопасности и заботы; когда послушание спасает.

Практика:

- игра «Слушай внимательно»: педагог даёт 3 инструкции, дети выполняют и обсуждают, почему важно услышать все шаги;
- разбор ситуаций: «Когда послушание — про безопасность», «Когда нужно уточнить, а не делать сразу»;
- создание «Памятки слушателя»: 3 правила («Смотрю в глаза», «Повторяю про себя», «Если не понял — спрашиваю»).

Форма контроля: памятка, выполнение 3-шаговой инструкции без ошибок, умение объяснить 1 ситуацию, где послушание помогло.

Занятие 7. Послушание и последствия. Сказка «Гуси-лебеди»

Теория: последствия непослушания; ответственность за свои решения.

Практика:

- чтение с вопросами: «Что случилось, когда девочка не послушалась?», «Как она исправляла ситуацию?»;
- «Дорожка последствий»: карточки «поступок — результат» выстраиваем в цепочку;
- инсценировка «Как всё исправить»: дети предлагают и показывают, как героиня могла бы избежать беды или быстрее её преодолеть.

Форма контроля: цепочка «поступок-результат» (4–5 звеньев), умение назвать 1 способ предотвращения ситуации и 1 способ исправления.

Занятие 8. Жадность и щедрость: что прячется за этими словами?

Теория: жадность — желание брать только себе; щедрость — готовность делиться и помогать; мотивы и эмоции за этими поступками (страх, желание быть нужным, радость от отдачи).

Практика:

- сортировка карточек «жадный/щедрый поступок» с обоснованием;
- «Кошелёк эмоций»: дети приклеивают карточки к секторам «Мне страшно делиться», «Мне приятно делиться», «Я хочу всё себе»;
- мини-игра «Поделись одним»: каждый приносит из дома или выбирает из коробки один предмет и предлагает его группе (важен сам жест и слова).

Форма контроля: сортировка (минимум 6 карточек), умение назвать 1 чувство, которое бывает при щедрости, и 1 — при жадности.

Занятие 9. Жадность и щедрость. Сказка «По щучьему веленью»

Теория: желания и их последствия; щедрость как умение распоряжаться тем, что имеешь.

Практика:

- разбор: какие желания загадывал герой, какие из них были про себя, какие — про других;
- игра «Три желания»: дети формулируют 1 желание для себя, 1 — для семьи, 1 — для класса/группы;
- коллаж «Щедрое сердце» с подписями: «Я поделюсь...», «Я помогу...», «Я скажу спасибо...».

Форма контроля: коллаж, формулировка 3 желаний с пояснением «почему это щедро», оценка по критерию «учитывает интересы других».

Занятие 10. Что значит быть смекалистым?

Теория: смекалка — это умение быстро находить решение, использовать то, что есть под рукой; отличие смекалки от хитрости.

Практика:

- «Коробка находок»: из 5–6 простых предметов придумать 3 способа применения;

- мини-задачи на смекалку (бытовые ситуации: «забыл ручку», «нужно отмерить без линейки»);
- игра «А если...»: ведущий называет условие, дети предлагают решение.

Форма контроля: 3 нестандартных способа использования предметов, решение 2 бытовых задач, оценка по критерию «предлагает 2+ варианта».

Занятие 11. Ум и смекалка. Сказка «Иван-царевич и Серый Волк»

Теория: союз ума и дружбы; смекалка как инструмент преодоления трудностей.

Практика:

- разбор: где Иван действовал по плану, где полагался на совет Волка, где проявлял смекалку;
- квест-мини «Найди выход»: 3 станции с задачами на смекалку и командное решение;
- плакат «Правила смекалистого»: 3 совета («Посмотри вокруг», «Спроси друга», «Попробуй по-другому»).

Форма контроля: плакат, прохождение 3 станций, умение назвать 2 приёма смекалки из сказки.

Занятие 12. Когда зависть мешает, а когда помогает: учимся понимать свои желания

Теория: зависть как сигнал о желании; разница между «хочу так же» и «хочу, чтобы у другого не было»; как превратить зависть в цель.

Практика:

- шкала «От желания к цели»: карточки «зависть», «интерес», «цель», «план действий»;
- игра «Хочу — могу — надо»: дети соотносят свои желания с возможностями и пользой;
- дневник «Мои желания»: 1 записанное желание и 1 первый шаг к нему.

Форма контроля: дневник с 1 желанием и 1 шагом, умение назвать 1 пример, когда зависть стала мотивацией.

Занятие 13. Зависть и умение радоваться за других. Сказка А. С. Пушкина «О рыбаке и рыбке»

Теория: неуёмные желания и их разрушительные последствия; умение радоваться успехам других.

Практика:

- разбор: что хотела старуха, как менялись её желания, к чему это привело;
- игра «Радость за другого»: карточки с чужими успехами («Друг получил грамоту», «Сестра научилась кататься»), дети подбирают фразы поддержки;
- рисунок «Окно радости»: в окошке — чужой успех, вокруг — фразы «Я рад за тебя», «Ты старался».

Форма контроля: рисунок, 3 фразы поддержки, умение назвать 1 последствие неуёмных желаний в сказке.

Занятие 14. Терпение и труд всё перетрут: как доводить дела до конца

Теория: терпение как способность продолжать, несмотря на трудности; связь терпения и результата.

Практика:

- мини-проект «Один маленький результат»: за 15–20 минут сделать простое изделие (оригами, аппликация) и подписать «Я доделал, потому что...»;
- «График терпения»: шкала от «хочу бросить» до «доделал», дети отмечают, на каком этапе были;
- обсуждение: что помогало не бросать (поддержка, план, перерыв).
Форма контроля: готовое изделие, отметка на графике, умение назвать 1–2 стратегии, которые помогли закончить дело.

Занятие 15. Терпение и труд. Сказка «Царевна-лягушка»

Теория: терпение и труд как нравственные качества; постепенное достижение результата.

Практика:

- разбор: как Василиса выполняла задания, что помогало ей не сдаваться;
- мастерская «Шаг за шагом»: коллективная поделка, где каждый делает 1 элемент, затем соединяем;
- правило «Один шаг в день»: дети формулируют своё маленькое ежедневное дело на неделю.
Форма контроля: коллективная поделка, правило-карточка, наблюдение за готовностью выполнять поэтапные задания.

Занятие 16. Сказал — отвечай: учимся думать перед тем, как говорить

Теория: ответственность за слова; слова могут ранить или поддержать; важность обдумывания.

Практика:

- игра «Стоп-слово»: жест и фраза «Подожди, я подумаю, прежде чем сказать»;
- карточки «Слово-действие»: к фразам подбираем последствия (например, «Я пошутил» → «Друг обиделся»);
- рефлексивный круг: «Сегодня я не сказал... потому что подумал...».
Форма контроля: использование стоп-фразы в ролевой ситуации, умение назвать 2 последствия необдуманных слов.

Занятие 17. Ответственность за слова. Сказка «Цветик-семицветик»

Теория: слова и желания как поступки; последствия сказанного и загаданного.

Практика:

- разбор: какие желания Женя загадывала словами, какие из них были обдуманными, какие — нет;
- «Лист ответственности»: дети пишут 3 обещания «Я буду думать, прежде чем сказать...»;
- мини-сценки «До и после»: сначала говорят необдуманно, потом перефразируют бережно.

Форма контроля: лист обещаний, перефразирование 2 фраз в более бережные, оценка по шкале «замечает последствия слов».

Занятие 18. Скромность и хвастовство: в чём разница? Сказка братьев Гримм «Храбрый портняжка»

Теория: скромность как внутренняя уверенность; хвастовство как попытка казаться сильнее; разница между гордостью за дело и хвастовством.

Практика:

- разбор сказки: где герой действительно был смел, где преувеличивал;
- игра «Фраза-перевёртыш»: из хвастливых фраз делаем бережные («Я самый быстрый» → «Я много тренировался, и у меня получается быстрее»);
- «Медаль скромного героя»: дети рисуют медаль и вписывают 3 качества (не кричит о себе, замечает вклад других, благодарит).

Форма контроля: медаль, умение перефразировать 2 хвастливые фразы, различение «гордость за дело» и «хвастовство».

Занятие 19–20. Итоговое занятие блока. Создание собственной волшебной истории

Теория (в игровой форме): структура волшебной истории (герой, испытание, помощники, победа добра); как через сюжет показать нравственный смысл.

Практика (занятие 19):

- «Конструктор сказки»: карточки «герой», «испытание», «помощник», «урок»; дети собирают сюжет;
- групповое придумывание: 1 общая история с распределением ролей (рассказчик, иллюстратор, звуковик).

Практика (занятие 20):

- оформление мини-книги (3–5 страниц) или комикса;
- презентация: каждая группа показывает и объясняет «какой урок несёт наша сказка».

Форма контроля: мини-книга/комикс, презентация с ответом «Наш урок: ...», оценка по критериям: есть герой и испытание, есть нравственный вывод, использованы 2 нравственных качества из блока.

Блок 3. «Азбука жизни» (Социально-бытовые сказки — социальный интеллект)

Занятие 1. Правда и ложь. Сказка «Каша из топора»

Теория: правда как основа доверия; ложь как намеренное искажение; ситуации, где обман кажется «удобным», но разрушает отношения; смекалка vs обман.

Практика:

- игра «Правда/выдумка/шутка»: сортируем карточки с фразами, обсуждаем, где граница;
- разбор сказки: что солдат сделал, что хозяйка скрыла; где была хитрость, а где — обман;
- «Весы доверия»: на макете весов — карточки «правда укрепляет», «ложь разрушает»; дети приводят примеры из жизни.

Форма контроля: сортировка 6 карточек с обоснованием, умение назвать 2 последствия лжи, рисунок «Доверие — как хрупкая вещь».

Занятие 2. Справедливость в группе: как договариваться и решать споры

Теория: справедливость — не всегда «поровну», а «по-честному» с учётом вклада и потребностей; правила группы как способ сделать отношения справедливыми.

Практика:

- мини-ситуации «Кому сколько?»: распределяем условные ресурсы (наклейки, фишки) и обсуждаем критерии «честно»;
- создание «Кодекса справедливости группы» (3–4 правила: «слушаем всех», «даём по очереди», «объясняем почему»);
- ролевая игра «Совет группы»: разбираем спорную ситуацию и выносим решение по правилам.

Форма контроля: кодекс группы (плакат), участие в разборе 1 ситуации, оценка по шкале «аргументирует выбор».

Занятие 3. Справедливость. Сказка «Жадная старуха»

Теория: жадность как нарушение справедливости; последствия несправедливых решений.

Практика:

- чтение с остановками: «Что хотела старуха?», «Кому было несправедливо?»;
- цепочка «поступок — следствие»: карточки выстраиваем в логическую последовательность;
- аппликация «Справедливое решение»: дети предлагают и изображают альтернативный финал.

Форма контроля: цепочка из 4–5 звеньев, умение назвать 1 справедливое и 1 несправедливое решение, продукт «Альтернативный финал».

Занятие 4. Уважать — значит замечать: как показать заботу о старших

Теория: уважение как внимание к потребностям и чувствам; простые проявления заботы (помочь, выслушать, не перебивать).

Практика:

- «Карта заботы»: сектора «дома», «в транспорте», «на прогулке» — дети подбирают действия;
- упражнение «Как звучит уважение»: произносим одни и те же фразы разным тоном (вежливо/грубо), обсуждаем разницу;
- мини-интервью «Что приятно старшим?» (на основе опроса родителей/бабушек/дедушек или вымышленных персонажей).

Форма контроля: карта заботы (6–8 действий), умение перефразировать 1 грубую фразу в уважительную, наблюдение за тоном речи.

Занятие 5. Уважение к старшим. Сказка «Как мужик гусей делил»

Теория: мудрость старших как ценность; уважение проявляется в умении слушать и учитывать опыт.

Практика:

- разбор: как мужик проявил уважение к барину и как это повлияло на исход;
- игра «Совет старшего»: дети вытягивают карточки с бытовыми проблемами и предлагают «совет от бабушки/дедушки»;
- плакат «3 фразы уважения» с пиктограммами: «Спасибо за совет», «Расскажите ещё», «Я слушаю».

Форма контроля: плакат, подбор 3 советов, оценка по критерию «учитывает опыт другого».

Занятие 6. Находчивость в быту. Сказка «Дочь-семилетка»

Теория: находчивость как умение быстро и разумно решать бытовые задачи; отличие находчивости от хитрости.

Практика:

- «Коробка находок»: из 5 простых предметов придумать 3 способа применения;
- мини-задачи «Как сделать без лишних вещей»: «Нет линейки», «Пролилось молоко», «Закончилась бумага»;
- квест «Бытовые хитрости»: 3 станции с заданиями на смекалку.

Форма контроля: 3 нестандартных способа использования предметов, решение 2 задач, прохождение квеста.

Занятие 7. Гостеприимство как забота: почему гостя хочется порадовать

Теория: гостеприимство — это не про изобилие, а про внимание и уважение; ритуалы встречи как проявление заботы.

Практика:

- «Путь гостя»: карточки «у двери», «в комнате», «за столом», «на прощание» — подбираем действия;
- игра «Фраза-ключ»: к ситуациям подбираем вежливые фразы: «Проходите, пожалуйста», «Вам удобно?», «Спасибо, что пришли»;
- коллаж «Гостеприимный дом» с подписями «Здесь рады», «Здесь заботятся».

Форма контроля: коллаж, подбор 4 фраз, умение выстроить 4 этапа встречи.

Занятие 8. Скупость и гостеприимство. Сказка «В гостях у соседа» (адаптированный бытовой сюжет)

Теория: скупость vs бережливость; гостеприимство как баланс ресурсов и внимания.

Практика:

- сортировка карточек «скупой поступок» / «бережливый поступок» / «гостеприимный поступок»;

- мини-сценка «У нас мало, но мы рады»: проигрываем ситуацию скромного приёма гостей;
- таблица «Ресурсы и забота»: колонки «что есть», «как проявить заботу без лишних трат».

Форма контроля: таблица, сортировка 6 карточек, умение назвать 2 способа проявить гостеприимство без больших затрат.

Занятие 9. Договор и честное слово. Сказка о том, как барин лошадь покупал

Теория: договор как основа доверия; важность держать слово; ответственность за обещания.

Практика:

- разбор сюжета: кто что обещал, кто сдержал слово, к чему привело нарушение;
- «Правила договора»: 3 пункта «говорим ясно», «проверяем, поняли ли друг друга», «держим слово или честно предупреждаем, если не можем»;
- ролевые мини-сценки «Закключаем договор» (о дележе игрушек, уборке, совместном проекте).

Форма контроля: правила договора (плакат), 1 мини-сценка, умение назвать 2 признака надёжного обещания.

Занятие 10. Конфликт — не конец дружбы: как помириться по-доброму

Теория: конфликт — нормальная часть отношений; примирение возможно, если есть готовность услышать другого.

Практика:

- алгоритм «Мирись-ка»: 1 — пауза, 2 — назови чувство, 3 — скажи, что хочешь, 4 — предложи вариант;
- игра «Пары в споре»: карточки с бытовыми конфликтами, дети применяют алгоритм;
- памятка «Фразы для примирения»: «Прости, я был не прав», «Давай попробуем ещё раз», «Что тебе важно?».

Форма контроля: памятка, применение алгоритма в 1 ситуации, умение назвать 3 фразы примирения.

Занятие 11. Конфликты и их решение. Сказка «Два жадных медвежонка»

Теория: жадность и недоверие как причина конфликта; компромисс и помощь взрослого как способы решения.

Практика:

- разбор: почему медвежата не смогли поделить, что сделала лиса, как можно было решить без обмана;
- мини-игра «Делим честно»: пары делят условный «сыр» по разным правилам (по очереди, по потребностям, с помощью посредника);

- рисунок «Мирное решение» с подписью «Мы договорились, потому что...».

Форма контроля: рисунок, умение назвать 2 альтернативных способа деления, участие в игре.

Занятие 12. Ценность знаний. Сказка «Семь Симеонов»

Теория: знания и умения как ресурс; ценность разных навыков; взаимодействие в команде.

Практика:

- «Семь талантов»: карточки с умениями (строить, петь, считать и т.д.) — дети распределяют роли в команде;
- мини-проект «Наша команда»: каждый называет 1 свой навык и 1, который хочет освоить;
- обсуждение: «Чему я могу научить других?», «Чему хочу научиться?».

Форма контроля: карточка «Мои таланты», умение назвать 1 навык для себя и 1 для команды, участие в мини-проекте.

Занятие 13. Когда другому больно: как заметить и поддержать

Теория: эмпатия как способность замечать и откликаться; невербальные сигналы (поза, взгляд, тишина).

Практика:

- игра «Сигналы беды»: карточки с позами/мимикой — дети называют чувство и подбирают действие;
- упражнение «Тихое присутствие»: в парах один «грустит», другой сидит рядом, не говорит, но показывает заботу (взгляд, жест, предложение воды);
- коробка «Слова поддержки»: карточки с фразами, дети выбирают и тренируют интонацию.

Форма контроля: подбор 3 фраз поддержки, умение назвать 3 невербальных сигнала, наблюдение за тактичностью.

Занятие 14. Эмпатия к чужой беде. Сказка «Самое дорогое»

Теория: ценность простых вещей и человеческих отношений; умение видеть, кому нужна помощь.

Практика:

- разбор: что герои считали самым дорогим, как они проявляли заботу друг о друге;
- «Дерево поддержки»: на ветках — карточки с действиями «помогу», «поддержу», «послушаю»;
- рефлексивный круг: «Когда я заметил, что другому тяжело, я...».

Форма контроля: дерево поддержки, умение назвать 2 проявления заботы из сказки, личная рефлексия.

Занятия 15–18. Итоговый проект. Инсценировка социально-бытовой сказки

Теория (в игровой форме): структура социально-бытовой сказки (бытовая ситуация — конфликт — решение — нравственный вывод); роль каждого участника в общем деле.

Практика (занятие 15):

- выбор сказки или адаптация сюжета под группу;
- распределение ролей (актёры, режиссёр, художник, звуковик, ведущий);
- составление «Карты ролей»: что делает каждый, какие качества нужны.

Практика (занятие 16):

- репетиции по сценам;
- работа над интонацией и жестами: «Как герой говорит, когда ему стыдно/гордо/обидно»;
- подбор реквизита и простых декораций.

Практика (занятие 17):

- прогон всей инсценировки с обратной связью от группы;
- корректировка: «Где герой мог бы поступить иначе?», «Как показать нравственный урок?».

Практика (занятие 18):

- показ инсценировки (для родителей, параллельной группы);
- обсуждение «Какой урок несёт наша сказка?» и рефлексия «Что я узнал о себе как участнике команды».

Форма контроля: сценарий/план инсценировки, участие в распределении ролей и репетициях, показ с соблюдением структуры (ситуация — конфликт — решение — вывод), рефлексивный лист «Мой вклад и чему я научился».

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Недель I полугодие	15
6	Недель II полугодие	17
7	Начало занятий	01. 09.
8	Каникулы	31.12. по 10. 01.
9	Выходные дни	3-4 ноября, 23 февраля, 7-8 марта, 1 мая, 11 мая
10	Окончание учебного года	31. 05.

3.2. Условия реализации общеразвивающей программы

Перечень материально-технического оборудования и условий для реализации ДООП

1. Помещение для занятий – просторное, хорошо освещаемое и проветриваемое, отвечающее санитарным нормам.

2. Оснащенность кабинета:

- парты;
- стулья;
- доска;
- шкафы для хранения пособий, реквизита, материалов;

3. Материалы, необходимые для реализации программы:

– Канцелярские материалы (краски, ножницы, карандаши, клей, бумага, пластилин);

Технические средства обучения

- компьютер или ноутбук для демонстрации презентаций, интерактивных уроков и образовательных фильмов.
- проектор или телевизор для показа иллюстративного материала, документальных фильмов и мультфильмов образовательного характера.
- колонки или наушники для прослушивания аудиозаписей и музыки.
- программное обеспечение для тестирования, подготовки заданий и обработки результатов занятий.

Методические материалы

4. Информационно-методические условия:

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- иллюстративный материал (иллюстрации животных, растений, сказочных персонажей и др.).
- развивающие, настольные игры;
- тексты литературных произведений;
- сборники загадок, головоломок, кроссвордов, ребусов;
- визуальные образовательные материалы;
- интерактивные наборы (карточки с заданиями, задания типа "найди ошибку", викторины, тесты).

5. Кадровое обеспечение:

Реализовывать программу могут специалисты, соответствующие требованиям профессионального стандарта «Педагог ДООПолнительного образования» и обладающие достаточными знаниями в рамках реализуемой программы.

Краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями обучающихся

Учебный процесс организуется по принципу последовательного нарастания сложности задач. Задания имеют несколько уровней сложности: ребенку может быть предложен тот или иной вариант в зависимости от возраста, уровня подготовки и личностных особенностей.

Занятия по программе спланированы таким образом, чтобы:

- обеспечить индивидуальный подход к каждому обучающемуся;
- учесть интересы и предпочтения обучающегося;
- сформировать коллектив детского объединения.

При реализации программы применяются следующие **педагогические технологии**:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.

Описание технологии: Это педагогический подход, направленный на развитие индивидуальных особенностей каждого ученика, учет его потребностей, интересов и способностей. Основные принципы включают создание комфортной среды для развития самостоятельности, ответственности и творческой активности учащихся. Цель метода — формирование гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменениям и самостоятельно приобретать знания.

Реализация: Постановка спектаклей, сценок, инсценировок, способствующих развитию артистизма и творческого потенциала. Постановка перед участниками сложных ситуаций («Что бы мы сделали иначе?»), стимулирующих креативное мышление и инициативу. Разработка сценария праздника вместе с детьми, предложения нестандартных решений.

2. Технология сотрудничества

Описание технологии: Технология сотрудничества — это метод организации учебного и воспитательного процесса, при котором учащиеся совместно решают учебные задачи, обмениваются знаниями и опытом, развивая коммуникативные навыки и умение работать в команде. Основана на принципах взаимного уважения, доверия и поддержки друг друга. Главная цель — повышение эффективности обучения и воспитания через активное взаимодействие.

Реализация: Проведение дискуссий, круглых столов, обсуждений с участием всех заинтересованных сторон (дети, родители, педагоги). Совместная работа над созданием праздничных композиций, оформление помещений.

3. Технологии геймификации

Описание технологии: Геймификация -технология, использующая игровые формы и методы для передачи знаний и формирования навыков. Включает ролевые игры, симуляции, квесты и другие интерактивные приемы, позволяющие участникам активно вовлекаться в процесс, развивать креативность, коммуникабельность и решать практические задачи в увлекательной форме.

Реализация: Интеллектуальные викторины, квесты, ролевые, дидактические игры, направленные на развитие познавательного интереса детей.

4. Технологии развития критического мышления.

Описание технологии: Критическое мышление -способность объективно оценивать информацию, выявлять ложные утверждения, устанавливать взаимосвязи и обосновывать выводы аргументированно.

Основные технологии развития критического мышления включают: Анализ (умение выделять главное).

Синтез (установление связей между явлениями и фактами). Оценка (оценка качества и достоверности информации. Решение проблем (использование полученных знаний для решения конкретных задач и ситуаций).

Реализация: Проведение дискуссий, дебатов, работа над проектами, решение открытых задач и кейсов. Поощрение самостоятельности учеников, свобода выбора методов исследования и путей решения проблемы.

5. ИКТ

Описание технологии: Применение ИКТ позволяет автоматизировать процессы, повысить эффективность труда, расширить доступ к знаниям и коммуникациям, упростив взаимодействие между педагогом и воспитанником независимо от расстояния и временных зон. ИКТ играют ключевую роль в образовании.

Реализация: Электронные журналы и учебные пособия; онлайн-курсы и дистанционное обучение; интерактивные доски и мультимедийные презентации; облачные сервисы хранения и обработки данных; социальные сети и онлайн-платформы для взаимодействия

В образовательном процессе используются следующие **методы:**

- информационный;
- репродуктивный;
- метод проблемного изложения материала;
- эвристический;
- исследовательский;
- наглядный;
- творческий;
- метод мозгового штурма;

Выбор методов обучения осуществляется, исходя из анализа уровня готовности обучающихся к освоению содержания модуля, степени сложности материала, типа учебного занятия.

Методы воспитания: мотивация, убеждение, поощрение, стимулирование, создание ситуации успеха и др.

Формы организации учебного занятия:

1. *Игровая форма* – ролевые, дидактические игры, квесты, соревнования, помогающие освоить учебный материал через интерес и активность.
2. *Дистанционное обучение* – онлайн-курсы, вебинары, видеоконференции, использование цифровых платформ и приложений.
3. *Интеграция технологий* – применение мультимедийных средств, компьютерных тренажёров, электронных учебников.
4. *Фасилитационные практики* – взаимодействия группы людей таким образом, чтобы каждый участник мог активно внести вклад в достижение общей цели.

3.3. Формы контроля и оценочные материалы

Формы контроля, позволяют интересно и увлекательно проверить знания ребят, поддержать мотивацию и выявить индивидуальные особенности развития каждого участника.

1. Викторины и интеллектуальные игры:

Интерактивные викторины помогают быстро и эффективно проверить знание разных областей науки. Это может быть игра типа «Умники и умницы», «Своя игра», «Что? Где? Когда?», адаптированные для дошкольников и младших школьников.

2. Занимательные тесты:

Разработаны небольшие тематические тесты с яркими картинками и занимательными заданиями.

3. Игры на внимание и память:

Проведение игр, направленных на тренировку памяти и внимания (например, «Запомни и повтори», «Кто быстрее найдет отличия»).

4. Творческие проекты:

Проект на определенную тему, выполненный самостоятельно или командой. Это может быть рассказ, иллюстрация, небольшая сценка или презентация, раскрывающая изученный материал.

5. Конкурсы рисунков и поделок:

Создание рисунков, аппликаций или моделей на заданную тему.

6. Отчеты экскурсий и походов:

Составление отчета о проведенных экскурсиях, рассказ о впечатлениях и открытиях.

7. Индивидуальное собеседование:

Регулярные беседы с каждым ребенком позволяют педагогу лучше понимать индивидуальные предпочтения и сильные стороны каждого воспитанника.

8. Практическое применение знаний:

Организация практических занятий (экспериментирование, опыты, создание моделей), направленных на закрепление теоретических знаний.

4. Список литературы

Методические и научные источники

1. Алябьева, Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста / Е. А. Алябьева. — Москва : ТЦ Сфера, 2004.
2. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. — Москва : Просвещение, 1984.
3. Ключева, Н. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина. — Ярославль : Академия развития, 1997.
4. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. — Ярославль : Академия развития, 1996.
5. Минаева, В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры / В. М. Минаева. — Москва : Владос, 2001.

6. Панфилова, М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры / М. А. Панфилова. — Москва : Детство-Пресс, 2000.
7. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет / О.В. Хухлаева. — Москва : Генезис.

Детские книги и рабочие тетради (для использования на занятиях)

1. Замятина, О.А. Азбука чувств и эмоций / О.А. Замятина.
2. Кретьова, М. А. Добрые игры. Большая книга эмоций / М.А. Кретьова.
3. Кутюрё, С. Я чувствую... Книга с заданиями и играми / С. Кутюрё.
4. Нефёдова, Л. А. Планета эмоций. Мои эмоции / Л. А. Нефёдова.
5. Нефёдова, Л. А. Планета эмоций. Мои чувства / Л. А. Нефёдова
6. Ремиш, Н. Просто о важном. Рассказы про Миру и Гошу. Как говорить о своих чувствах / Н. Ремиш.
7. Серова, О. Первая книга эмоций для малышей. Котёнок Оскар учится дружить, прощать и не бояться / О. Серова.
8. Ульева, Е. А. Что ты чувствуешь? Терапевтические сказки / Е.А.Ульева.
9. Шиманская, В. А. Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта / В. А. Шиманская.

Приложение 1

Оценочные материалы

(пакет диагностических методик), позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов

Тест «Словарь эмоций» (на знание и различение эмоций)

Цель: проверить знание названий эмоций, умение различать близкие состояния, подбирать синонимы.

Формат: 10–12 минут, фронтально или в парах.

Примеры заданий:

1. **Соотнеси эмоцию и картинку.** Даны 6 карточек с лицами (радость, грусть, страх, злость, удивление, спокойствие) и 6 слов. Соедини

линией.

Критерий: 6/6—высокий, 4–5/6 —средний, менее 4—низкий.

2. **Подбери 2 синонимы к слову «грустно».** Варианты: печально, расстроено, одиноко, весело, сердито.

Критерий: 2 верных — высокий, 1 верный — средний.

3. **Выбери ситуацию для «волнение» (не «страх»).**

- Ты увидел огромную собаку на улице.
- Тебе предстоит выступить на утреннике перед классом.
- В комнате внезапно погас свет.

Критерий: верный выбор — 1 балл.

4. **Один вопрос на различение «обида -злость».**

Ситуация: «Тебе не дали поиграть любимой игрушкой».

Вопрос: «Что ты скорее почувствуешь: злость (хочу отобрать) или обиду (мне несправедливо)?»

Критерий: объяснение в 1–2 фразах -высокий.

Фиксация результата: бланк теста + отметка в карте индивидуального прогресса (столбец «словарь эмоций»).

РЕШЕНИЕ КЕЙСОВ

Кейс 1. «Не поделили игрушку»

Ситуация: «Ты хотел поиграть машинкой, а её уже взял другой мальчик. Ты злишься».

Варианты:

- Вырвать машинку.
- Сказать: «Стоп, мне неприятно. Давай по очереди?»
- Уйти и не разговаривать.

Правильный ответ: **вариант 2 + объяснение «это помогает договориться».**

Критерии: выбор верного варианта — 1 б., объяснение — 1 б.

Кейс 2. «Страшно в темноте»

Ситуация: «В комнате внезапно погас свет, ты один».

Варианты:

- Кричать и плакать.
- Сделать 3 медленных вдоха, позвать взрослого, не бегать.
- Спрятаться под кровать и ждать.

Правильный ответ: вариант 2.

Критерии: выбор + 1 фраза «я делаю паузу и зову на помощь» -2балла.

Кейс 3. «Друг плачет»

Ситуация: «Твой друг плачет на перемене».

Варианты:

- Посмеяться: «Ты как малыш».
- Сказать: «Ты плачешь. Тебе грустно? Я посижу с тобой».

- Отойти, чтобы не расстраиваться самому.

Правильный ответ: вариант 2.

Критерии: эмпатийная фраза + объяснение «так я показываю, что мне не всё равно»-2балла.

Фиксация: лист «Решение кейсов» (дата, тема, баллы) + примеры фраз в карте прогресса.

Карта индивидуального прогресса (1 лист на ребёнка)

Тема/навык	Дата	Уровень (В/С/Н)	Примеры фраз/действий	Примечание
Словарь эмоций			«Подбирает 5 слов для радости»	
Я-сообщение			«Мне обидно, когда...»	
Саморегуляция			«Делает 3 вдоха по образцу»	
Эмпатия			«Предлагает посидеть рядом»	

Уровни: В - высокий (делает самостоятельно), С - средний (с опорой/подсказкой), Н - низкий (требуется помощь).

