

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 29 г. Уссурийска» Уссурийского городского округа

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол № 1
От «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ «Гимназия № 29»
Нижник И. В.
Приказ № 96-А
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа
элективного курса
«Эмоциональный интеллект»
Класс: 11

2023 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа элективного курса «Эмоциональный интеллект» предназначена для реализации и адресована обучающимся в возрасте 16 -17 лет.

Основные цели и задачи курса: Развитие эмоционального интеллекта учащихся, умения распознавать эмоции, работать в команде и успешно разрешать конфликтные ситуации с помощью геймификации и решения конкретных, привязанных к реальной жизни задач.

- Развитие мотивации.
- Восполнения пробела обучения эмоциональному интеллекту (навыка 21 века) в обязательных программах обучения школьников средних классов.
- Предоставление конкретных инструментов для решения конфликтов и выхода из типичных трудных ситуаций.
- Развитие умения понимать свои чувства и чувства, окружающих для лучшей коммуникации.
 - Развитие умения работать в команде.
 - Развитие умения анализировать и использовать знания и навыки как инструмент познания мира.
 - Расширение кругозора.
 - Формирование самостоятельной и познавательной деятельности.
- Формирование универсальных практических понятий, наблюдаемых у ответственных взрослых.
- Обучение приемам самостоятельной работы и формирование способности к саморазвитию.

Планируемые результаты

- Знание базовых эмоций, которые одинаковы у всех людей (радость, печаль, гнев, страх, интерес, удивление, доверие, отвращение).
 - Умение распознавать сложные эмоции и понимать, как они возникают.
 - Понимание, что такое эмпатия, зачем она нужна и как ее проявлять.
- Приобретение навыка управления эмоциями.

- Знание базовых правил этикета.
- Понимание конкретных шагов, которые помогут успокоиться в эмоционально сложной ситуации.
- Приобретение навыков решения типичных конфликтных ситуаций, которые возникают у детей в школе.
 - Умение аргументировать свою позицию.
 - Умение договариваться и идти на компромиссы.
 - Умение уверенно говорить о своих потребностях.
- Понимание многообразия типов личностей и человеческих характеров (интроверт или экстраверт, практик или теоретик, планирующий или спонтанный, логик или эмпат).
 - Умение определить свой тип личности, чтобы глубже познать себя.
- Умение определить типы личности окружающих, чтобы лучше понимать причины их поступков.

Умение работать в команде и верно распределять роли в зависимости от типа личности каждого члена команды.

- Знакомство с понятием психологии.
- Глубокое знакомство с понятием «команда», знание ролей внутри команды (лидер, исполнитель, фасилитатор).
- Умение грамотно планировать работу в команде, распределять задания и расставлять приоритеты.
 - Приобретения навыка решения конфликтов в команде.
- Понимание важности мотивации для слаженной работы в команде и развитие умения выходить из сложных ситуаций.
 - Умение давать обратную связь.

Актуальность программы:

Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте особенно важно, так как подростковый период – это сензитивный период для развития эмоциональной сферы личности. В этот период происходит перестройка эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний, новым адаптационным возможностям. На протяжении всего подросткового возраста ребенок учится управлять своим поведением, своим эмоциональным состоянием, зачастую, не имея необходимых навыков и умений конструктивного поведения. Для подростков в этот период характерны неустойчивость настроения, противоречивость побуждения, ранимость, депрессивные переживания. Подросток становится ранимым, проявляет чувство неуверенности, тревожности, отсутствие чувства безопасности, защищенности

Новизна представленной программы заключается в том, что ученики имеют возможность в полной мере получить знания об эмоциях и приобрести новые навыки работы с ними, развить мыслительные способности, а также повысить эффективность своих действий. За счет выполнения разнообразных упражнений концентрируется внимание, активизируются эмпатические способности, синхронизируются оба полушария. Более того, возможность регулировать собственные эмоции подскажет, как по-настоящему эффективно использовать свою энергию и стать успешнее в современном мире

Форма работы: групповая.

Продолжительность программы и количество занятий

Программа состоит из 34 занятий. При соблюдении режима проведения

–1 занятия в неделю. Время проведения – 60 минут, возраст 13-15 лет.

Виды занятий: лекции, практические и семинарские занятия, круглые столы, деловые и ролевые игры, тренинги, выездные тематические занятия,

выполнение самостоятельной работы,
творческие отчеты, подготовка итоговых проектов и
другие виды учебных занятий и учебных работ.

Промежуточная аттестация по итогам проводится в
форме зачет/незачет

Тематический план занятий

№ занятия	Название раздела Темы занятий	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1.	<i>Введение.</i> Мой внутренний мир.	1	1	-	
2.	<i>Модуль 1:</i> Анатомия эмоций	9	6	3	
3.	<i>Модуль 2:</i> Составляющие эмоционального интеллекта	5	4	1	
4.	<i>Модуль 3:</i> Применение эмоционального интеллекта в жизни	5	3	2	
5.	<i>Модуль 4:</i> Эмоциональный интеллект как способ решения конфликтов	5	3	2	
6.	<i>Модуль 5:</i> практические методы работы с эмоциями	8	2	6	
7.	<i>Итоговое занятие</i>	1	-	1	Защита творческой работы
	Итого	34 ч	19	15	

Раздел 1. Введение (1ч.)

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий курса.

Модуль 1: Анатомия эмоций (9 ч.)

Что означает понятие «эмоциональный интеллект»? 7
видов интеллекта. Знакомство с 8
базовыми эмоциями. Структура, функции, свойства
эмоций. Классификация эмоций. Характеристики эмоционального
реагирования. Интенсивность эмоций. Эмоциональные состояния личности
их характеристика. Связь эмоций и познавательных процессов. Условия
развития эмоций и чувств. Методы обогащения и активизации словаря
эмоциональной лексики. Что такое настроение, чувства, мысли и как они
связаны с эмоциями? Способы измерения настроения. Оценка события -
основной фактор, определяющий последствия. Метод естественного
наблюдения эмоциональной экспрессии. Практическое занятие: Заполнение
таблицы «Экспрессивное выражение эмоций».

Модуль 2. Составляющие эмоционального интеллекта (5 ч.)

Восприятие эмоций. Вербальные и невербальные сигналы. Признаки
сокрытия эмоций, искажения. Понимание эмоций. Способы изменения
собственных стратегий путем регуляции эмоционального состояния.
Управление эмоциями. Способы входа/выхода в необходимое
эмоциональное состояние. Влияние на собеседника. Избавление от
«ненужных» эмоций. Использование эмоций. Способы формирования у
человека представления о реальном мире. Понятие карта реальности.
Эмоции, снижающие эффективность и эмоции, повышающие
эффективность деятельности. Способы саморегуляции. Влияние эмоций на
принимаемые решения.

Модуль 3: Применение эмоционального интеллекта в жизни (5 ч.)

Прояснение ценностной карты собеседника. Прояснение собственных убеждений и способы выявления убеждений другого человека. Эмоциональная привязка к убеждениям. Поддерживающие и ограничивающие убеждения. Способы работы с ограничивающими убеждениями. Как мозг принимает решения, делает выбор. Влияние эмоционального фона на принимаемые решения. Способы создания адекватного эмоционального фона у себя и партнера по переговорам. Ценностная гибкость, экологичный способ взаимодействия с человеком, обладающим другим набором ценностей. Постановка навыка слушания. Способы перемещения фокуса внимания с себя и своих мыслей на собеседника и его поведение. Понятие эмпатии. Нейрофизиологическая основа эмпатии.

Модуль 4: Эмоциональный интеллект как способ решения конфликтов(5 ч.)

Типологии личностей. Определение типа по косвенным признакам. Разрешение конфликтов с использованием ЭИ. Профилактика конфликтов. Запуск «необходимого» конфликта. Регуляция собственного эмоционального состояния во время переговоров, как личных, так и по телефону. Техники решения сложных коммуникативных задач. Выявление неэффективных стратегий поведения. Поиск причины формирования неэффективных стратегий. Замена неэффективных стратегий на более эффективные. Диагностика манипуляций. Классический манипулятивный треугольник. Точки приложения силы манипулятора. Противостояние манипуляциям.

Модуль 5: практические методы работы с эмоциями (8 ч.)

Упражнения для осознанного отношения к своему телу и своим ощущениям. Различные техники для работы с собственными эмоциями и для эффективного общения с окружающими. Практическое занятие: применение новых техник. Эмоциональный театр: конструируем различные жизненные ситуации и выход из них. Способы саморегуляции с использованием медитативных техник. Создание нужного эмоционального фона, настроения. Работа с негативным эмоциональным фоном. Использование образов бессознательного. Дыхательные практики. Технологии влияния. Внушение и самовнушение. Развитие интуиции. Фиксация достижений и зоны роста. Заполнение дневника успеха.

Итоговое занятие (1 ч.)

Создание индивидуальной программы развития собственного эмоционального интеллекта.

Принципы построения занятий:

1. От простого к сложному. 2. Каждое занятие рассчитано на 40 мин
3. Нарращивание темпа выполнения заданий; 4. Смена разных видов деятельности; 5. Различные практические задания. Структура занятия: Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут. Каждое занятие включает в себя упражнения профильной направленности.

Формы и виды деятельности: - занятия-практикумы, позволяющие применять полученные знания и умения в практических ситуациях; - занятия, направленные на раскрытие и реализацию творческих способностей обучающихся, развитие их воображения, мышления, формирование коммуникативной компетенции; - вступительное и заключительное слово педагога, беседа.

Планируемые результаты.

К концу обучения школьники: - умеют наглядно выражать своё эмоциональное состояние вербально, невербально, мимикой, в движении; -

применяют изученные техники для повышения личной эффективности; - углублены сведения о природе эмоций; - разработаны собственные стратегии повышения эмоционального интеллекта; - активизированы высшие психические функции; - способны спокойно отстаивать свою точку зрения, при этом проявлять уважительное отношение к интересам других людей; - изучены различные способы самонастройки на решение задач разной сложности; - обогащен словарный запас учащихся, на основе использования соответствующей терминологии; - сформировано положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах с целью успешной сдачи экзаменов в будущем; - сформирована внутренняя мотивация на продолжение обучения и реализации своих способностей; - развита память: зрительная, слуховая, двигательная, фотографическая, логическая и другие; - сформированы личностные качества (трудолюбие, аккуратность); - привиты навыки работы в группе; сформирована культура общения; - сформирован более высокий уровень концентрации и распределения внимания

Условия реализации программы: Занятия проходят в оборудованном кабинете, в котором есть компьютер, проектор. Доступны современные информационные и методические ресурсы. Кадровое обеспечение: педагог-психолог имеет высшее педагогическое образование и высшую квалификационную категорию.

Методические материалы – обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации: 1. имеются методические материалы по программе (пособия, дидактический материал);

2. подобраны методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся; 3. используются современные методики и технологии, в том числе информационные; 4. разработаны рабочие программы (модули) курсов по внеурочной деятельности с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Формы аттестации/контроля – материалы разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы. В курсе предусмотрены часы для проведения практических занятий и подготовки итогового занятия с защитой творческих работ. (форма зачет/незачет)

Материально-технические средства обучения: - ноутбук, мультимедийный проектор, экран, музыкальный центр (магнитофон), записи музыки для релаксации, пособие «Азбука настроений», пособие «Азбука эмоций», пособие «Пособие «ЧУВСТВА. ЭМОЦИИ» (Серия «Беседы по картинкам»); изобразительный материал: бумага, цветные карандаши(фломастеры, пастель).

Перечень литературы

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2017. - № 5. - С. 57-65.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - Новополюцк: ПГУ, 2019. - 388 с.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена /И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2018. - № 3. - С. 78-86.
4. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция, 26-27 ноября 2004 года, Смоленск: в 2 ч. -Смоленск: Изд-во СГПУ, 2017. Ч. 1. - С. 22-26.
5. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2019. - 143 с.
6. Вэйнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников. Учебно-методическое пособие. М.: педагогическое общество России, 2016. – 96 с.

7. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. - СПб.: Изд-во СанктПетербур.ун-та, 2018. - С. 25 - 26.

8. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М, Альпина Бизнес Букс, 2019. - С. 22--23.

9. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2000. – 208 с.

10. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье школьников. – М.: Генезис, 2004.– 175 с.