

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа №2»
городского округа «Поселок Агинское»

Согласовано:

 / Самбуева Б.Д.
зам. директора по ВР

Утверждаю:

 / Гонцёрова Л.И.
Директор МАОУ «АСОШ №2»
ГО «Поселок Агинское»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по развитию эмоционального интеллекта:
«Познай себя!»

Целевая аудитория: для учащихся 5-6 классов

Срок реализации: 34 часа (1 час в неделю)

Цынгуйева Д.Д
педагог дополнительного
образования

п. Агинское, 2021 г.

Введение

Образование должно быть построено с учетом тенденций современного мира и образовательных трендов XXI века, где конкурентные преимущества получают те специалисты, которые не только владеют профессиональными узкопредметными навыками (hard), но и - мягкими, гибкими навыками (навыками XXI века) или жизненными компетенциями (soft skills).

Исследования американских психологов в конце XX века (Д. Гоулман, Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо, Р. Бан-Он, Н.Холл и др.) показали миру, что логическое мышление и кругозор не является залогом будущей успешности ребенка. Гораздо важнее, чтобы ребенок имел развитый эмоциональный интеллект, а именно:

- умел распознавать и понимать свое и чужое эмоциональное состояние;
- умел регулировать свои эмоции для безопасного и продуктивного общения и взаимодействия с другими;
- был способен влиять на других, исходя из понимания ситуации и эмоционального состояния других людей;

Эмоциональный интеллект – это ключевой навык человека XXI века в условиях массовой автоматизации и роботизации. И вслед за зарубежными компаниями, многие крупнейшие российские организации уже начали развивать эмоциональный интеллект у своих сотрудников. Исходя из этого, стало актуальным развитие эмоционального интеллекта, начиная с раннего детства, как минимум, с младшего подросткового возраста.

Занятия по развитию эмоционального интеллекта помогут подросткам по мере понимания и называния своих чувств учиться понимать и чувства других. Это развивает компетентность в общении и выстраивании контактов с другими людьми, способствует обретению эффективных коммуникативных навыков, эмпатии. Когда есть такое понимание, у школьника формируется ответственность, понимание, как его действия могут влиять на других и как делать так, чтобы и ему, и окружающим было комфортно. Так дети научатся строить эффективное и безопасное общение и взаимодействие с самыми разными людьми, договариваться, решать проблемы, чтобы добиваться успехов в жизненной и профессиональной сфере.

Цель: развития эмоционального интеллекта у младших подростков

Задачи:

1. Научить распознавать свои и чужие эмоции;
2. Научить использовать свои и чужие эмоции в решении актуальных проблем и задач;
3. Развивать способность понимать причины и последствий возникновения эмоций;
4. Учить регулировать эмоциональные состояния для безопасного и продуктивного общения и взаимодействия с людьми.

Содержание:

I. Теоретические занятия (12 часов):

1. Что такое эмоциональный интеллект? Роль и значение эмоционального интеллекта для достижения успеха и благополучия в современном мире
2. Отличие эмоций от чувств и настроений
3. Уровни проявления эмоций: психические, соматические, вегетативные
4. Основные эмоции и их варианты
5. Негативные эмоции и как их пережить

II. Практические занятия (15 часов):

1. Комплекс упражнений для проживания негативных эмоций
2. Дневник эмоций: назови эмоции
3. Угадай эмоцию: практика работы со смайликами, с фото
4. Считывание эмоций с героев картин русских художников (Ф. Решетникова «Опять двойка»), «Прибыл на каникулы» и др.)
5. Практика: «Немой телевизор» (считывание эмоций с героев)
6. Практика: «Общественный транспорт» (считывание эмоций с пассажиров)
7. Упражнения: «Наперекор своему типу»

III. Тренинги (4 часов)

1. «Помоги успокоиться»
2. «Подчеркивание общности»
3. «Подчеркивание значимости»
4. «Нейробика - мультисенсорный опыт»

IV. Диагностические процедуры (3 часа)

1. Тест лицевой экспрессии
2. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта Н. Холла
3. Тесты Мэйера-Сэловея-Карузо

V. Ожидаемые результаты:

1. Умение определять и описывать свои эмоции
2. Умение распознавать чужие эмоции
3. Владение техниками проживания негативных эмоций
4. Понимание причин и последствий возникновения тех или иных эмоций;
5. Способность к регулированию своего поведения для безопасного и продуктивного общения и взаимодействия с людьми

VI. Условия реализации программы:

Для реализации программы требуется обычные условия и стандартная материальная база для учебного процесса:

1. Техническое оснащение: компьютер, экран, проектор, электронная доска
2. Кабинет: рабочее место ученика и рабочее место учителя

Литература:

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект - М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009,
2. Ж. Крайг. Эмоциональный интеллект. Думай, просчитывай, побеждай — М.: Питер, 2010,
3. Орме Г. Эмоциональное мышление, как инструмент достижения успеха. М., 2003,

Приложения к программе

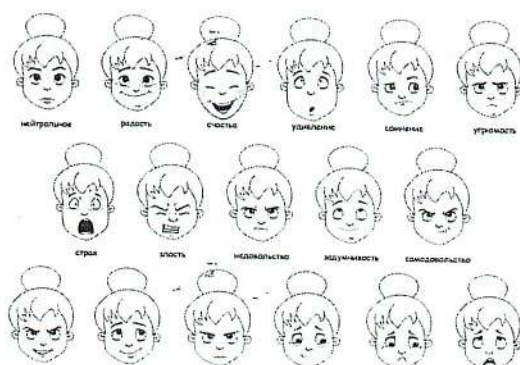
Приложение 1: Образцы заданий:

Словарь эмоций: назвать наибольшее количество эмоций и чувств

ЧУВСТВА

СТРАХ	ГНЕВ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ
ужас	ярость	боль	восторг
боязнь	бешенство	скорбь	вдохновение
тревога	ненависть	горечь	блаженство
неуверенность	злость	отверженность	нежность
беспокойство	негодование	одиночество	благодарность
удивление	раздражение	беспомощность	удовлетворение
замешательство	обида	скука	оживление
ошарашенность	досада	усталость	приподнятость
озадаченность	уязвленность	разочарование	любовь
растерянность	отвращение	удрученность	облегчение
недоумение	ревность	безнадежность	покой
стыд	зависть	подавленность	умиротворение
вина	возмущение	оцепенение	восхищение
напряжение	презрение	сожаление	воодушевление
недоверие	мстительность	отрешенность	наслаждение
подозрительность	недовольство	отчаяние	удовольствие
сомнение	неприязнь	жадность	увлечение

Приложение 2:Графические изображения: назови эмоции



Приложение 3: Работа с рисунками: назови эмоции



Приложение 4: Работа с картинками: Назови эмоции героев картины



Приложение 5: Определение сложных (противоречивых) эмоций человека

Задание: Опиши ситуацию: Накануне наш герой вступил в конфликт с нехорошим



человеком, его хотели обидеть или использовать в неблагоприятных целях в ущерб его интересам. Но наш герой вовремя разгадал его злые намерения, адекватно (правильно) среагировал, разрешил проблему в свою пользу, оказался победителем, оставил неприятеля

«с носом», отомстил ему! При этом он проявил смелость, решительность и смекалку! У него оказался высокий уровень эмоционального интеллекта!

- Прочитай эмоцию: а) поджатые губы, опущенные уголки рта: «Вот ты какой нехороший! Я с тобой не буду дружить! (С тобой в разведку не пойду!)»; б) блеск и удовлетворение в глазах: «Но я победил, Я не только сумел сразу разгадать его злые намерения, но сумел дать отпор, проявил при этом смелость, решительность и смекалку! Я доволен собой!