МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 85 Г.СОЧИ
354000, г. Сочи, ул. Воровского, д.51, тел. 8-8622-64-07-44, 8-8622-64-30-91 (факс)
ИНН 2320060080, e-mail: progymnasium85@edu.sochi.ru

Программа внеурочной деятельности «Школа эмоционального интеллекта»

Адресат программы: *учащиеся 1-4 классов*

Срок реализации программы: *1 год*

Автор программы: *Пузанова Людмила Владимировна, заместитель директора по научно-методической работе, педагог-психолог*

г. Сочи, 2022

Пояснительная записка

Авторская программа по внеурочной деятельности «Школа эмоционального интеллекта» в рамках *социального направления* развития личности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования и на основе основной образовательной программы начального общего образования МОБУ НОШ № 85

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта у учащихся начальных классов.

Задачи:

1. Расширить знания и представления учащихся о себе, о своих эмоциях и чувствах;
2. Сформировать способность осознавать и принимать свои эмоции;
3. Развивать у учащихся умение передавать эмоциональное состояние через его называние, описание;
4. Обучить учащихся навыкам управления своими эмоциями;
5. Формировать у учащихся способность распознавать и признавать эмоции других;
6. Развивать у учащихся чувство уверенности в себе, повышение самооценки;
7. Улучшить взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями;
8. Формировать коммуникативные умения.

Общая характеристика программы «Школа эмоционального интеллекта»

Ученики, переступив порог школы, рассчитывают на учебный успех. Этого же хотят их родители и педагоги школы. К сожалению, на

эмоциональное состояние ребенка в школе внимание обращается не так часто, как хотелось бы. Психологи утверждают, что именно эмоции воздействуют на компоненты познания: память, мышление, внимание, восприятие.

Уже доказано, что эмоционально стабильным ученикам учеба дается легче, и они положительно относятся к ней. Поэтому понятие «эмоциональный интеллект» в последнее время все больше приобретает популярность.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции и управлять ими, а также распознавание эмоциональное состояние других людей. Важным является и то, что развитая эмоциональная сфера способствует более успешному процессу адаптации и социализации учащегося.

Актуальность и новизна программы: в российских школах на данный момент очень редко реализуются программы внеурочной деятельности в сфере эмоционального развития школьника. В то же время психологи выделяют развитие эмоционального интеллекта - как важного фактора развития личности.

Развитие эмоционального интеллекта именно в младшем школьном возрасте имеет огромное значение, так как в этом возрасте дети еще не вполне могут владеть своими эмоциям, это часто приводит к сложностям во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми. Научившись понимать свои эмоции и эмоции окружающих и, главное – контролировать свои эмоции, младший школьник сможет влиять на развитие различных ситуаций, лучше понимать других людей и лучше учиться в школе. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы ученика, очень актуальна и важна. А вопрос о введении и широком использовании программ по развитию эмоционального интеллекта должен стоять повестке дня каждой школы.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Продолжительность программы: 34 занятия.

Продолжительность одного занятия: 35 - 40 минут.

Возраст учащихся: 6,5 – 11 лет.

Форма организации образовательного процесса: кружок внеурочной деятельности, групповая.

Группа может объединять как учащихся одного класса или одной параллели школы, так и учащихся разных классов с 1 по 4.

Оптимальное количество учащихся в группе: до 15 человек.

Форма проведения занятий: мини-тренинги.

Программа предполагает возможность организовывать занятия как еженедельно, так и блоками - интенсивами.

Периодичность проведения занятий регулируется учебным планом и расписанием школы.

Занятия в форме интенсивов проводятся в каникулярное время.

Последовательность тем в программе может быть изменена в зависимости от условий обучения (год обучения, уровень готовности учащихся к усвоению знаний, наличие учебно-методического обеспечения и др.).

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Школа эмоционального интеллекта»

Личностные результаты:

Личностные УУД:

- идентификация эмоциональных явлений;
- самооценка своих поступков;
- формирование внутренней мотивации ценностного отношения к миру;
- готовность и способность к саморазвитию;

- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- самостоятельность и личная ответственность;
- установка на здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- освоение доступных способов изучения природы и общества;
- наблюдение, измерение, опыт, выполнение логических операций с информацией (сравнение, анализ, синтез, классификация, установление аналогий, установление причинно-следственных связей);

Регулятивные УУД: планирование своей деятельности, самоконтроль, инициативность и самостоятельность.

Коммуникативные УУД: развитие речи (описание наблюдений, вербальная репрезентация эмоций), навыки сотрудничества (умение работать в группе).

Результаты изучения программы

Учащиеся к концу обучения должны знать:

- основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки;
- особенности проявления основных эмоций;
- основные причины возникновения эмоций;
- приемы управления эмоциями.

Учащиеся к концу обучения должны уметь:

- различать основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки;
- понимать собственное эмоциональное состояние;
- адекватно выражать свои эмоции;

- управлять собственными эмоциями;
- распознавать основные эмоции других людей через мимику, жесты, выразительные движения;
- уметь работать в команде, слышать и слушать других, договариваться;
- проявлять эмпатию.

Формы контроля: викторина «Что я знаю про эмоции», конкурс «Знаток эмоций и чувств», инсценировки, ролевые игры, рассказы учеников, рисунки, творческие работы «Словарь эмоций», «Чек-лист «Мои эмоции», «Чек-лист «Распознаю эмоции», «Чек-лист «Управляю эмоциями», коллаж «Богатый мир моих эмоций», съемка видеоролика «Дети - детям».

Оценочные материалы: для определения достижения учащимися планируемых результатов можно использовать следующие диагностические методики:

- Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций» (М.А. Нгуен, О.М. Дьяченко);
- Проективная методика «Три желания» (Т.И. Шульга);
- Методика «Что – почему – как» (М.А. Нгуен).

Практическая значимость программы: заключается в том, что содержание программы ориентировано не только на теоретическое, но и практическое изучение основ эмоциональной грамотности у младших школьников.

Программа «Школа эмоционального интеллекта» может быть использована в практической деятельности педагогов-психологов, педагогов дополнительного образования, классных руководителей, воспитателей групп продленного дня и вожатых детских лагерей.

Отдельные занятия программы могут использоваться при проведении классных часов, тренингов на сплочение, на адаптацию, внеклассных мероприятиях.

Игры и упражнения из занятий программы можно использовать при проведении динамических пауз и перемен в начальной школе.

Элементы занятий программы возможно интегрировать с учебными дисциплинами из основной образовательной программы, например, на уроках «Окружающего мира» в по темам «Эмоции человека», «Чувства и эмоции»; на уроках «Литературного чтения» (анализируя эмоции и чувства литературных героев) и, конечно же, на уроках «Музыки» и «Изобразительной деятельности».

Программа полностью подходит и для использования в системе дополнительного образования детей и подростков.

Программа также дает возможность для развития проектной деятельности учащихся. В ходе прохождения программы «Школа эмоционального интеллекта» учащиеся по желанию выполняют творческие и исследовательские проекты.

Примерные темы детских проектов:

«Как научиться понимать свои эмоции»;

«Как научиться понимать эмоции другого»;

«Как научиться управлять своими эмоциями»;

«Эмоции, которые мне мешают. Как с ними справляться»;

«Мои эмоции в школе и дома. Разные они или одинаковые»;

«Как влияют мои эмоции на мою успеваемость (или учебу)»;

«Как влияют мои эмоции на отношения с одноклассниками»;

«Какие герои детских книг учат нас важному: чувствам и эмоциям»;

«Эмоции – наши враги или друзья»;

«Радуга эмоций или какой цвет у моих эмоции».

Параллельно с занятиями по программе ведется просветительская работа с родителями учащихся:

- Консультация для родителей «Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей», родительское собрание «Эмоциональное развитие младших школьников».

Содержание программы «Школа эмоционального интеллекта»

Программа состоит из четырех разделов, каждый раздел имеет определенные задачи.

Раздел 1 – «Я познаю себя». В раздел включены игры, упражнения, задания, направленные на формирование первоначальных представлений учащегося о себе и исследование себя.

Темы раздела: Знакомство с миром моих эмоций. Мои сильные стороны. Как управлять собой.

Раздел 2 – «Я и мои эмоции». Раздел знакомит учащихся с основными эмоциональными состояниями. На занятиях раздела учащиеся с помощью специальных упражнений, игр и заданий обучаются различать свои эмоции и управлять ими.

Темы раздела: Что я чувствую сейчас. Мои эмоции: радость. Мои эмоции: гнев. Мои эмоции: страх. Мои эмоции: удивление. Мои эмоции: грусть.

Раздел 3 – «Я и другие». При изучении тем раздела учащиеся учатся распознавать эмоции других людей, а также изучаются понятия дружба, эмпатия, доброжелательность, оптимизм, изучаются вопросы взаимоотношений, конфликтов.

Темы раздела: Что чувствуют другие. Проявляем эмпатию. Учимся общаться. Учимся доброжелательности. Учимся решать конфликты.

Раздел 4 – «Я успешный». В раздел входят заключительные занятия, основная цель которых – формирование позитивного отношения к себе и рефлексия тех изменений, которые произошли с учащимися за время прохождения программы, установка на веру в себя и в свой успех.

Темы раздела: Хочу быть успешным! Мое уверенное поведение. Богатый мир моих эмоций. Съемка видеоролика «Дети - детям».

Тематическое планирование программы «Школа эмоционального интеллекта»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Основные виды деятельности учащихся
		Теор.	Практ.	
Раздел 1. «Я познаю себя» (5 ч.)				
1	Знакомство с миром моих эмоций.	1	1	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, анализ сказки («Замороженная страна»), творческая работа.
2	Мои сильные стороны.		1	Практическая часть: психологическая игра, упражнения, этюды, рисование, творческая работа.
3	Как управлять собой.	1	1	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, анализ сказки («Маша и медведь»), творческая работа.
Раздел 2. «Я и мои эмоции» (15 ч.)				
4	Что я чувствую сейчас.	0,5	0,5	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: диагностическая работа.
5	Мои эмоции: радость.	1	2	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.

6	Мои эмоции: гнев.	1	1	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.
7	Мои эмоции: страх.	1	2	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, анализ сказки («Нужная вещь»), упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.
8	Мои эмоции: удивление.	1	2	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.
9	Мои эмоции: грусть.	1	2	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.
Раздел 3. «Я и другие» (5 ч.)				
10	Что чувствуют другие.	0,5	0,5	Теоретическая часть: беседа, рассказ. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, творческая работа «Словарь эмоций».
11	Проявляем эмпатию.	0,5	0,5	Теоретическая часть: беседа, рассказ. Практическая часть:

				психологическая игра, упражнения, этюды, направленные на формирование чувства эмпатии.
12	Учимся общаться.		1	Тренинг на развитие умения коммуникативных навыков: игры, упражнения, дискуссии.
13	Учимся доброжелательности.	0,5	0,5	Теоретическая часть: беседа, рассказ. Практическая часть: игры, упражнения, этюды, направленные на формирование доброжелательности.
14	Учимся решать конфликты.	0,5	0,5	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, этюды, направленные на обучение решений конфликтных ситуаций.
Раздел 4. «Я успешный» (9 ч.)				
15	Хочу быть успешным!	1	1	Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, анализ сказки («Хвостатик»), творческая работа.
16	Мое уверенное поведение.		1	Тренинг на развитие уверенности в себе: игры, упражнения, дискуссии.
17	Богатый мир моих эмоций.		2	Практическая работа - создание коллажа «Мои эмоции». Выражение в творческой форме

				своих эмоций.
18	Съемка видеоролика «Дети -детям».		3	Практическая работа – съемка видеороликов, в котором учащиеся, как эксперты, рассказывают другим детям про эмоции и управление ими.
	Итого	34 ч.		

Методические рекомендации для педагогов по реализации программы «Школа эмоционального интеллекта»

На занятиях важно создать спокойную, доверительную атмосферу, в которой учащиеся смогут свободно играть, рассказывать о себе, выражаться в движении, размышлять вслух и т.п. Занятия проводятся в неформальной обстановке, а положительный эмоциональный фон занятий способствует раскрытию учеников.

При проведении занятий программы используются такие методы и приемы, как: беседы, дискуссии, игры и игровые упражнения, этюды, сказкотерапия, пихогимнастика, арттерапия и др.

На занятиях работа строится с позиции личностно-ориентированного взаимодействия, акцент делается на самостоятельность учащихся, их поисковую и творческую активность.

Весь познавательный материал занятий, соответствующий возрастным особенностям детей, дается обязательно в сочетании практическими заданиями.

Так как у младших школьников происходит постепенная смена ведущей деятельности - от игры к учебе, то на занятиях важно использовать игры.

Стиль ведения занятий должен быть эмоциональным и непринужденным. К каждому ученику желательно находить индивидуальный подход и учитывать его личностные особенности.

На занятиях можно использовать аудио сопровождение (спокойная или классическая музыка), которое поможет снять психоэмоциональное напряжение у детей.

При выполнении заданий желательно, чтобы ученик чувствовал собственную ценность и значимость, вне зависимости своих учебных успехов.

Главное условие эффективности занятий по программе — добровольное участие в них учащихся. Во время выполнения заданий нельзя сравнивать учеников и добиваться единственно правильного ответа.

Занятия не должны утомлять, поэтому, если учащиеся устали, можно закончить занятие.

Каждое занятие необходимо завершать чем-то радостным и положительным.

Проведение занятий возможно сопровождать мультимедийными презентациями, что даст возможность значительно повысить эффективность психолого-педагогической деятельности.

Занятия могут проводиться в любом помещении – учебном кабинете, актовом зале, в котором все участники могут свободно располагаться и передвигаться. Во время занятий учащимся предлагается сидеть в кругу на стульях или на ковре, так как форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей, письменные задания и рисование выполняются за столами, партами.

Занятия можно проводить в форме интенсивов. На интенсивах, в отличие от обычных традиционных плановых занятий, учащиеся смогут получить опыт в нескольких параллельных формах работы, которые стимулируют творческий процесс и дают место для обмена социальным и эмоциональным опытом.

На занятиях используются буклеты (приложение) для индивидуальной работы учащихся. В ярком красочном буклете содержится полезная информация по теме занятия. Буклеты заменяют рабочие тетради. Работа в

буклетах очень нравится ученикам, что позволяет повысить их интерес к занятиям. К тому же буклет ученик забирает с собой домой и через некоторое время он может почитать буклет и вспомнить свои записи и мысли по теме занятия.

Также на занятиях используются Чек-листы (приложение). Чек-лист – список подсказок, список действий, план. Чек-листы создаются как педагогом, так и самими учащимися.

Также в приложении даны тексты сказок для анализа и обсуждения с учащимися по разным темам.

На первом занятии учащиеся совместно должны составить «Правила занятий», например:

- Будь активным на занятиях!
- Отвечай по очереди и по одному!
- Поднимай руку, если хочешь ответить!
- Не перебивай других!
- Уважай и не обижай других!

Правила записываются на листе и вывешиваются на доску. На всех последующих занятиях правила должны выполняться учениками.

Представленные в приложении подробные планы некоторых занятий позволят педагогу легко провести занятие по программе.

Организационная структура занятий:

1	Ритуал приветствия.	Создает положительный эмоциональный фон, доверие, сплачивает группу.
2	Разминка (психогимнастика, танцы, игры).	Разминка активизирует учащихся, поднимает их настроение, снимает эмоциональное перевозбуждение.
3	Основное содержание занятия (упражнения, игры, этюды, беседы, дискуссии, рисование).	Чередование деятельности учащихся: от спокойного к подвижному, от беседы или дискуссии игре и т.п. Упражнения выполняются от сложного к простому.

		В основной части учащиеся также работают в буклетах и чек-листах.
4	Подведение итогов. Рефлексия.	Подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы и трудностей, которые возникали у учащихся при выполнении заданий. При рефлексии предлагается дать: - эмоциональную оценку (что понравилось — что не понравилось, что было хорошо — что было плохо и почему); - смысловую оценку (зачем это делать и почему это важно).
5	Ритуал прощания.	Создает положительный эмоциональный фон окончания занятия.

Материально-техническое обеспечения программы «Школа эмоционального интеллекта»

1. Печатные пособия:

- Буклеты.

2. Технические средства обучения:

- Мультимедийное оборудование

- Музыкальный центр

- Компьютер

3. Экранно-звуковые пособия:

- Диски с записями детской и классической музыки

- Презентации

4. Оборудование кабинета:

- Столы

- Стулья

- Ковер

- Мультимедийное оборудование

- Музыкальный центр.

Список литературы:

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. - СПб.: БХВ-Петербург, 2012. - 288 с.

2. Бабич О.И. Тренинг эмоционально-волевого развития дошкольников и младших школьников»: Изд-во «Речь», СПб., 2010

3. Гиппенрейтер Ю. Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Вместе переживаем и играем. - М.: АСТ, 2014. - 96 с.

4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства (Серия «Мастера психологии») / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2013.- 783 с.

5. 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. 2010. – 208 с.

6. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160 с.

7. Савенков А.И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей. – М.: Национальный книжный двор, 2015. – 128 с.

8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 -4). – 6-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 312 с.

9. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2003.