

Российская Федерация Краснодарский край
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
ГОРОД – КУРОРТ СОЧИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 85 ГОРОДА
СОЧИ

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
учителей начальной
школы

Ковалева Т.В.
протокол МО от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР

Зобнина Т.А.
Согласовано
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МОБУ НОШ № 85

Белова Л.М.
Приказ № 100/2
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Школа эмоционального интеллекта»

2023

Пояснительная записка

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 название, 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 «Зналок 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 эмоций».

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. Съёмка 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, выразиться 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, психогимнастика, 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 к 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

		<p>учащихся при выполнении заданий.</p> <p>При рефлексии предлагается дать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.