Департамент образования и науки Курганской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Курганской области
«Центр развития современных компетенций»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора центра
_____ Э.Г. Садыкова
«___» _____ 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
социально-гуманитарной направленности

«Управляй собой и своими отношениями. Эмоциональный интеллект»

для обучающихся 11-13 лет
Срок реализации - 1 год

Составитель:
Матолыгина Светлана Николаевна, старший методист службы развития кадрового потенциала ГАНОУ КО ЦРСК

Курган, 2020

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета центра
от 2020 г.
протокол № 4

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Планируемые результаты

1.4 Учебно-тематический план

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

2.2 Формы аттестации/контроля

2.3 Оценочные материалы

2.4 Методические материалы

2.5 Список литературы и источников (для педагога и обучающихся)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Календарный учебный график

Приложение 2. Опросник ЭмИн Д.В. Люсина

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора/авторов, составителей	Матолыгина Светлана Николаевна
Учреждение	ГАНОУ КО «Центр развития современных компетенций»
Наименование программы	«Управляй собой и своими отношениями. Эмоциональный интеллект»
Объединение	
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Социально-гуманитарная
Образовательная область	Психология
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	11-13 лет
Срок обучения	1 год (36 недель)
Объем часов по годам обучения	1 год – 36 часов
Уровень сложности содержания программы	Ознакомительный
Цель программы	Содействие становлению эмоционально-поведенческой сферы личности подростка, формированию его опыта конструктивного межличностного взаимодействия в процессе занятий по развитию эмоционального интеллекта
С какого года реализуется программа	2020 год

Почему люди с не очень высоким уровнем умственных способностей чаще бывают успешными и счастливыми по сравнению с вундеркиндами с высоким показателем коэффициента интеллекта?

Оказывается, когда речь идет о счастье и успехе, на первое место выходит эмоциональный интеллект**,** а не умственные способности. Разные авторы трактуют понятие эмоционального интеллекта по-разному, но смысл их сводится к следующему: ***эмоциона́льный интелле́кт*** *- это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.*

За последние десятилетия наука существенно продвинулась в изучении влияния эмоционального интеллекта на способность человека решать свои практические задачи. Исследованиями установлено, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека.

Согласно отчету Всемирного экономического форума в Давосе эмоциональный интеллект входит в первую десятку компетенций, которые стоит освоить.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность развития эмоционального интеллекта подростка.

Подростковый возраст (трактуется как пубертатный) - время гормональной перестройки, когда завершается формирование характера человека как основы его личности. Это сложный и длительный переход от детства к взрослости.

В этом возрасте чувства подростка напряжены. Происходящие в нем гормональные всплески могут сопровождаться неадекватными реакциями на стрессовые и повседневные события. Зачастую он оказывается не способным контролировать ситуации своей жизни. Не зная как вести себя в том или ином случае, подросток может провоцировать конфликты, а присущее подростку стремление к самоутверждению, противопоставление себя окружающим увеличивает число конфликтов с ними. В его поведении может проявиться пренебрежение семьей, отчужденность от друзей, у него понижается мотивация к обучению.

Подростки нуждаются в принятии их в подростковые группы. Это будет затруднено, если подросток не сможет понимать свои эмоции, управлять ими, а также анализировать других.

Современному подростку приходится жить в условиях VUCA мира XXI века, мира, характеризующегося нестабильностью социальной среды и неоднозначностью влияния информационных технологий. Установлено, что постоянное использование гаджетов взрослыми и детьми приводят к появлению феномена «засушливого сердца»: дети становятся неэмоциональными, менее отзывчивыми к чувствам других людей и пониманию своих собственных эмоций, их эмоциональный интеллект не развивается.

Интернет несёт контентные и коммуникационные риски, включающие в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других. Встреча в открытой мировой паутине с кибербуллингом, материалами, содержащими насилие, может сформировать у ребёнка ощущение пустоты и отрешенности от остального мира.

Вследствие этих и других причин подросток может оказаться в трудной жизненной ситуации, которая усугубляется негативной самооценкой, проблемами в общении, ведёт к конфликтам со сверстниками и взрослыми.

Совокупность таких проявлений создаёт трудности для реализации личностного потенциала, может привести в итоге к социальной дезадаптации в обществе.

Однако, межличностное взаимодействие приобретает для подростка статус ведущего типа деятельности. Возникает рефлексия, ведущая к развитию самоанализа, появлению особого интереса к своим переживаниям. Для подростка становится важным признание окружающими его внутренней ценности и уникальности, и такая способность как эмоциональный интеллект может стать одним из ключевых факторов в его личностном становлении.

К этому сложному периоду своей жизни ребенок чаще всего подходит не подготовленным.

Существенные перемены в интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферах личности подростка требуют адекватного психолого-педагогического сопровождения и целенаправленного развития. Не случайно доктор психологических наук В.В. Давыдов считал, что *основными и очень важными для становления личности психологическими новообразованиями в подростковом возрасте являются - сознательная регуляция своих дел и поступков, умение понимать чувства, настроения, интересы других людей и строить свое поведение и отношения в соответствии с этим.* [2]

Поэтому необходимо, чтобы как можно раньше подросток овладел способностями эмоционального интеллекта, этого «гибкого» навыка, который нужен каждому человеку.

Принимая во внимание психолого-педагогические особенности подросткового

возраста и современные цивилизационные и социальные реалии, развитие эмоционального интеллекта становится особенно актуальным, так как от него зависит дальнейшее развитие, становление личности подростка, его успешная социализация.

Младший подростковый возраст является благоприятным для подобных занятий. Это связано с возрастанием интереса подростков к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой стороны - с их открытостью к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений и принятии решений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Управляй собой и своими отношениями. Эмоциональный интеллект» адресована младшим подросткам 11-13 лет и призвана способствовать развитию компетенций эмоционального интеллекта, которыми многие подростки не владеют или владеют недостаточно. Предполагается, что обучение по данной программе будет содействовать успешной социализации подростков в современном мире, купированию рисков, связанных с неуправляемым использованием сети Интернет, культивированию проектного отношения к собственной жизни.

Тренинговая работа в учебной группе, как педагогическая технология, позволит также решать задачи, связанные с развитием различных поведенческих навыков подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, оказывать им педагогическую поддержку. Включение этих детей в систему общения и продуктивного взаимодействия со сверстниками позволит обеспечить для них возможность достигать образовательных результатов, сопоставимых с результатами их сверстников.

При составлении программы учтены положения теории развития эмоционального интеллекта:

1) Д. Гоулмана - о важности эмоционального интеллекта для разнообразных видов деятельности и эффективного межличностного общения;

2) Дж. Майера и П. Сэловея - о возможности целенаправленного развития эмоционального интеллекта;

3) М.А. Манойловой, Е.А. Сергиенко - об эффективности развития компонентов эмоционального интеллекта подростка путем специально организованного обучения.

Особенность программы состоит в том, что её содержание базируется на подходе Д. Иванова, определяющем четырехчастную структуру навыков эмоционального интеллекта:

- эмоциональное самосознание;
- самоконтроль;
- социальная чуткость (эмпатия);
- управление отношениями.

Содержание программы составлено с таким расчетом, что может быть реализовано педагогом, не имеющим специальной профессиональной подготовки в области психологии. От него требуется умение подбирать и проводить тренинговые упражнения, соответствующие поставленным задачам разделов программы и цели каждого занятия.

При отборе содержания использованы программные материалы: Микляева А.В. «Я – подросток. Мир эмоций», Прихожан А.М. «Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет», Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - содействие становлению эмоционально-поведенческой сферы личности подростка, формированию его опыта конструктивного межличностного взаимодействия в процессе занятий по развитию эмоционального интеллекта.

Задачи:

обучающие:

- формировать знания и представления об эмоциях и чувствах, их значении в жизни человека;

- учить идентифицировать свои эмоции, узнавать свои слабые и сильные стороны;

- учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека;

- формировать навыки сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развивающие:

- развивать способность диалогического, эмоционально-насыщенного толерантного общения;

- развивать способность учитывать чувства других людей при принятии своих решений, способность сопереживать другим людям, эмпатию;

- формировать мотивацию саморазвития;

воспитывающие:

- воспитывать толерантные межличностные отношения, способствовать росту взаимопонимания между учащимися, учащимися и взрослыми;

- повысить представление подростка о собственной значимости, ценности, укрепить у него чувство уверенности в себе;

- формировать доверительное и аутентичное отношение к окружающему миру как базовую ценность человека.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающиеся будут:

- иметь представление об эмоциональном интеллекте;

- уметь идентифицировать свои эмоции, понимать свои слабые и сильные стороны;

- уметь распознавать эмоциональные состояния другого человека по его мимике, жестам, голосу, понимать его чувства;

- приобретут навыки социально одобряемого межличностного взаимодействия, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Показателями результативности освоения программы следует также считать достижение метапредметных результатов (личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий).

Метапредметные результаты

Личностные универсальные учебные действия:

- мотивация к личностному саморазвитию;

- представления о собственных ценностях и их роли в жизни;

- позитивное отношение к этическим межличностным отношениям;

- эмоционально – положительное отношение к себе, готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- формирование постановки цели и ее достижение, развитие самоконтроля, оценивания (включая адекватное восприятие предложений и оценки другими людьми), коррекция;

- навыки саморегуляции в общении со сверстниками и педагогом;

- способность контролировать собственное поведение;

- осознание своей ответственности за чувства, мысли и поступки;

- способность прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные универсальные учебные действия:

- выделение необходимой информации, ее структурирование, критическая оценка и интерпретация;

- определение способов действий для решения выявленной проблемы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с собственной;
- умение занимать позицию в дискуссиях и выражать свое собственное мнение;
- умение принимать решение и прогнозировать его последствия;
- умение работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной совместной деятельности;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Воспитательные результаты

Показателями результативности освоения программы следует считать достижение воспитательных результатов, а именно:

- приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- формирование у обучающихся позитивного отношения к базовым ценностям современного российского общества и к социальной реальности в целом;
- получение обучающимися опыта самостоятельного конструктивного взаимодействия, коммуникации в условиях тренинга в учебной группе.

Таким образом, реализация программы позволит обеспечить достижение обучающимися воспитательных результатов, что повысит эффективность общего воспитательного воздействия при интеграции программы с программами внеурочной деятельности.

1.4. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	**Понимание своих и чужих эмоций**	**10**	**2**	**8**	
1.1.	Введение в программу	1	0,5	0,5	Тестирование
1.2.	Какой я? Что я знаю о себе?	1	-	1	Наблюдение и коррекция
1.3.	Базовые эмоции и их проявление	2	0,5	1,5	Наблюдение и коррекция
1.4.	Как узнать эмоцию?	1	0,5	0,5	Наблюдение и коррекция
1.5.	Эмоциональный словарь	1	-	1	Наблюдение и коррекция
1.6.	Чувства полезные и вредные	1	0,5	0,5	Наблюдение и коррекция
1.7.	Страна чувств	1	-	1	Наблюдение и коррекция
1.8.	Учимся выражать чувства	1	-	1	Наблюдение и коррекция
1.9.	Богатый мир эмоций	1	-	1	Коллаж «Мои эмоции» Наблюдение и

					коррекция
2.	**Управление своими эмоциями**	**10**	**3**	**7**	
2.1.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	0,5	0,5	Наблюдение и коррекция
2.2.	Произвольная регуляция поведения	1	0,5	0,5	Наблюдение и коррекция
2.3.	Там, где живет счастье	1	0,5	0,5	Наблюдение и коррекция
2.4.	Как справиться с плохим настроением	1	-	1	Наблюдение и коррекция
2.5.	Что такое страх? Борьба со страхами	1	0,5	0,5	Наблюдение и коррекция
2.6.	Страхи и страшилки	1	-	1	Наблюдение и коррекция
2.7.	Злость и агрессия	1	0,5	0,5	Наблюдение и коррекция
2.8.	Как справиться со злостью	1	-	1	Текст памятки. Наблюдение и коррекция
2.9.	Как простить обиду?	1	0,5	0,5	Наблюдение и коррекция
2.10.	Релаксация, снятие напряжения	1	-	1	Наблюдение и коррекция
3.	**Эмпатия**	**7**	**0,5**	**6,5**	
3.1.	Что такое эмпатия	1	0,5	0,5	Наблюдение и коррекция
3.2.	Зачем мне нужна эмпатия	1	-	1	Наблюдение и коррекция
3.3.	Развиваем эмпатию	1	-	1	Наблюдение и коррекция
3.4.	Еще раз про эмпатию	1	-	1	Наблюдение и коррекция
3.5.	Эмпатия в действии	1	-	1	Наблюдение и коррекция
3.6.	Учимся понимать других	2	-	2	Материалы индивидуальной работы в тетради. Наблюдение и коррекция
4.	**Социальные навыки**	**9**	**1**	**8**	
4.1.	Разные миры. Как понять «чужого»?	1	0,5	0,5	Наблюдение и коррекция
4.2.	Способы выражения чувств	1	0,5	0,5	Наблюдение и

					коррекция
4.3.	Просьбы и отказы	1	-	1	Наблюдение и коррекция
4.4.	Как изменить настроение у другого?	1	-	1	Наблюдение и коррекция
4.5.	Комплименты	1	-	1	Наблюдение и коррекция
4.6.	Уверенность. Уверенное поведение	1	-	1	Наблюдение и коррекция
4.7.	Работаем над уверенностью в себе	1	-	1	Наблюдение и коррекция
4.8.	Победи своего дракона	1	-	1	Тестирование
4.9.	Подведение итогов. Добрые слова (или Психологический квест)	1	-	1	Наблюдение и коррекция
	Итого:	**36**	**6,5**	**29,5**	

Содержание программы

Раздел 1. Понимание своих и чужих эмоций (10 часов; теория – 2 часа, практика – 8 часов)

Эмоции можно оценивать по внешнему виду, поведению, словам и мыслям.

Занятия направлены на осознание и понимание учащимися собственных эмоций и эмоций окружающих, формирование способности распознавать эмоции, понимать себя и других.

1.1. Введение в программу (1час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы.

Теория: Знакомство с понятием «эмоциональный интеллект».

Практика: Знакомство. Упражнение «Кто Я?»

Диагностика уровня эмоционального интеллекта (Диагностика ЭмИн).

Принятие правил работы в группе.

1.2. Какой я? Что я знаю о себе? (1 час; практика – 1 час)

Цель: Содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.

Практика: Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?».

Упражнение «Мой герб».

1.3. Базовые эмоции и их проявление (2 часа; теория – 0,5 часа, практика – 1,5 часа)

Цель: Расширение знаний о разнообразии эмоций. Содействие пониманию, как проявляются эмоции, и осознанию собственных эмоций.

Теория: Базовые эмоции. Специфические признаки эмоций. Мимические проявления эмоций.

Практика: Презентация с различными эмоциями людей в разных ситуациях.

Упражнение «Узнай эмоцию».

Игра «Эмоциональная угадайка».
Вспоминание эмоционально окрашенных ситуаций из своего прошлого.
Игра «Кто больше назовет эмоций».
Игра «Наши чувства».

1.4. Как узнать эмоцию? (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

Теория: Обсуждение: «Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек?».

Практика: Упражнение «Угадай эмоцию».

1.5. Эмоциональный словарь (1 час; практика – 1 час)

Цель: Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

Практика: Упражнение «Словарь чувств». Работа со «Словарем».

1.6. Чувства полезные и вредные (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Создание условий для осознания подростками амбивалентности (двойственности) эмоций.

Теория: Обсуждение: «Чувства полезные и вредные».

Практика: Упражнение «Польза и вред эмоций». Индивидуальная работа в тетради.

1.7. Страна чувств (1 час; практика – 1 час)

Цель: Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

Теория: Обсуждение сказки «Страна Чувств».

Практика: Индивидуальная работа в тетради: рисунок по мотивам услышанной истории.

1.8. Учимся выражать чувства (1 час; практика – 1 час)

Цель: Снятие мышечного напряжения. Развитие способности выражать свои чувства невербальным языком (мимика, пантомимика). Развитие способов совладания с тревогой и стеснением.

Практика: Разминка «Движение, которое я люблю делать» (или «Что я люблю делать»).
Упражнение «Я скульптор».
Упражнение «Если бы я был...».

1.9. Богатый мир эмоций (1 час; практика – 1 час)

Цель: Выразить в творческой форме свои эмоции и чувства.

Практика: Составление коллажа «Мои эмоции». (Коллаж включает максимальное количество различных эмоциональных переживаний из жизни подростка).

Раздел 2. Управление своими эмоциями (10 часов; теория – 3 часа, практика – 7 часов)

Навыки регулирования эмоционального состояния и произвольного управления своим поведением позволяют предотвратить интенсивные переживания и выработать эффективные поведенческие стратегии в межличностной коммуникации.

Занятия направлены на развитие способности осознавать и регулировать собственные эмоции и поведение.

2.1. Нужно ли управлять своими эмоциями? (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Создание условий для осознания необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.

Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами.

Теория: Обсуждение темы: зачем нужно управлять своими эмоциями?

Практика: Анализ сказки «Емелино настроение».

Прием «Эмоциональный дневник»: рисование настроений в цвете.

2.2. Произвольная регуляция поведения (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Содействие пониманию, для чего важно регулировать свое настроение и научить изменять свое состояние в нужный момент.

Теория: Обсуждение причин необходимости регулировать свое поведение в общении с людьми.

Практика: Тренировка навыков регуляции своего поведения через игры: «Приветствия без слов», «Запаздывающая гимнастика», «Противоположные движения», «Походки», «Измени свой пульс».

Упражнение «Врастаем корнями в землю».

Упражнение «А что, если бы…?».

Разминка «Броуновское движение».

Игры: «Замороженные», «Не смеяться», «Огонь и лед».

2.3. Там, где живет счастье (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Разобраться, что такое счастье и как оно связано с позитивными эмоциями. Понять, что делает себя счастливым и научиться вызывать позитивный настрой.

Теория: Знакомство с условно-позитивными эмоциями: удовольствие, радость и счастье. Что такое счастье и в чем оно заключается?

Практика: Рефлексивный круг «Мой самый счастливый день».

Упражнение «Счастье».

Игра «Калоши счастья».

Релаксация «Радуга счастья».

2.4. Как справиться с плохим настроением (1 час; практика – 1 час)

Цель: Освоить простые и быстрые способы повышения настроения.

Практика: Упражнения, направленные на повышение настроения. Обсуждение примеров из жизни, как можно справиться с плохим настроением.

Рисование «раздражения» и «плохого настроения».

Упражнения «Радуга», «Якорь».

Аукцион «Как я справляюсь со своим плохим настроением?»

Упражнение «Цепочка смеха».

2.5. Что такое страх? Борьба со страхами (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Понимание причин страха. Исследование собственного опыта переживания страха. Научить справляться со страхами.

Теория: Виды страхов. Способы снижения страха.

Практика: Освоение техник быстрого избавления от страха, волнения.

Рисунок.

Сказкотерапия.

Игра «Эмоциональное лото».

Рисунок «Лабиринт страха».

Упражнение «Как справиться со страхом».
*Упражнение «*Игра со страхами».
Упражнение «Поплавок в океане».
Упражнение «Я имею право».

2.6. Страхи и страшилки (1 час; практика – 1 час)

Цель: Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Практика: Разминка «Клопы».
Упражнение «Чего боятся люди».

2.7. Злость и агрессия (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.

Теория: Обсуждение темы.

Практика: Упражнение «Как я зол!».
Индивидуальная работа в тетради.

2.8. Как справиться со злостью (1 час; практика – 1 час)

Цель: Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.

Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме.

Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Практика: Упражнение «Кошки – собаки».
Описание способов справиться со злостью.
Индивидуальная работа в тетради: составление памятки «Способы «спускания пара».

2.9. Как простить обиду? (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

Теория: Обсуждение «Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого - нет?»

Практика: Упражнение «Письмо обидчику».
Лепка из пластилина образа обиды под музыкальное сопровождение армянского дудука.
Упражнение «Прикосновение к обиде»
Арт-упражнения: «Скульптура чувств», «Геометрия обиды», «Письмо обидчику».
Упражнение «Детские обиды».
Закончи предложение: «Я обижаюсь, когда...». Обсуждение.
Упражнение «Как выразить обиду и досаду».
Упражнение «Копилка обид».

2.10. Релаксация, снятие напряжения (1 час; практика – 1 час)

Цель: Научиться быстро расслабляться, если теряешь над собой контроль или устал.

Практика: Гимнастика для лица.
Релаксация на бегу.
Упражнение «Воздушный шарик»
Серия упражнений «Гимнастика для лица».
Упражнения «Подари себе тепло», «В прозрачном шаре».
Упражнение «Управление эмоциями «через тело».

Раздел 3. Эмпатия (7 часов; теория – 0,5 часа, практика – 6,5 часа)

Занятия направлены на развитие способности понимать переживания и внутреннее состояние других людей, сочувствовать и строить взаимодействие с ними на основе «чтения» их психических состояний.

3.1. Что такое эмпатия (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций.

Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

Теория: Обсуждение: «Зачем нужна эмпатия?»

Практика: Упражнение «Мигалки».

Индивидуальная работа в тетради.

3.2. Зачем мне нужна эмпатия (1 час; практика – 1 час)

Цель: Создание условий для исследования учащимися уровня собственной эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.

Практика: Диагностика уровня эмпатии. Обсуждение.

Индивидуальная работа в тетради.

3.3. Развиваем эмпатию (1 час; практика – 1 час)

Цель: Создание условий для развития эмпатии учащихся.

Практика: Упражнение «Лицом к лицу».

Упражнение «Фотографии».

Индивидуальная работа в тетради.

3.4. Еще раз про эмпатию (1 час; практика – 1 час)

Цель: Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Практика: Упражнение «Кто сказал мяу?».

Упражнение «Кто дотронулся?».

Индивидуальная работа в тетради.

3.5. Эмпатия в действии (1 час; практика – 1 час)

Цель: Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Практика: Упражнение «Сыщик». Обсуждение.

Индивидуальная работа в тетради.

3.6. Учимся понимать других (2 часа; практика – 2 часа)

Цель: Развитие понимания мимических выражений и выражения лица, соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров. Развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Практика: Разминка «Опиши друга».

Упражнение «Лица».

Упражнение «Руки знакомятся. Руки ссорятся. Руки мирятся».

Упражнение «Наши чувства».

Упражнение «Цветок чувств».

Раздел 4. Социальные навыки (9 часов; теория – 1 час, практика – 8 часов)

Занятия направлены на обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций на основе умения внешнего выражения эмоций и их передачи другим.

4.1. Разные миры. Как понять «чужого»? (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Понять, что чужих нет. Научиться терпимее относиться к другим людям. Знакомство с понятием «толерантность».

Теория: Обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе.

Практика: Игра «Давайте поздороваемся»

Упражнение «Примерка социальных ролей», «Эмблема толерантности».

Упражнение «Поддержка».

4.2. Способы выражения чувств (1 час; теория – 0,5 часа, практика – 0,5 часа)

Цель: Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации.

Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Теория: Обсуждение: «Как сделать так, чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими».

Практика: Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств».

Индивидуальная работа в тетради: Формулирование Я-высказывания.

4.3. Просьбы и отказы (1 час; практика – 1 час)

Цель: Проверить, как работает психологический закон: что дали, то и получили.

Научиться отказывать, не обижая другого человека.

Практика: Упражнение на получение расположения другого человека.

Отработка навыков аргументированного отказа. Упражнения «Давать и получать», «Отказ».

4.4. Как изменить настроение у другого? (1 час; практика – 1 час)

Цель: Формирование умения вызывать позитивные эмоции у людей.

Отработка невербальных приемов позитивного воздействия на других людей.

Практика: Упражнение «Улыбка», «Диалог руками», «Массаж».

4.5. Комплименты (1 час; практика – 1 час)

Цель: Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

Практика: Упражнение «Комплимент».

Практическая работа: составить перечень правил говорения и принятия комплиментов.

4.6. Уверенность. Уверенное поведение (1 час; практика – 1 час)

Цель: Создание условий для развития у подростков ощущения уверенности в себе.

Анализ понятия уверенности. Знакомство с внешними проявлениями уверенности.

Практика: Арт-терапевтическая методика для укрепления уверенности в себе.

Упражнения «Как выглядит уверенный человек», «Круг уверенности», «Прекрасный сад».

4.7. Работаем над уверенностью в себе (1 час; практика – 1 час)

Цель: Оказание помощи в приобретении подростками силы для сохранения уверенности в себе.

Практика: Изготовление маски, символизирующей необходимую для уверенности в себе силу. Примерка масок. Обсуждение.

Игра «Сокровищница жизненных сил».

Арт-техника «Маска силы».

4.8. Победи своего дракона! (1 час; практика – 1 час)

Цель: Мотивация на саморазвитие.

Повторная диагностика уровня эмоционального интеллекта.

Практика: Упражнение «Победи своего дракона!».

Упражнение «Телеграмма».

Тестирование по методике ЭмИн.

4.9. Добрые слова (1 час; практика – 1 час)

Цель: Формирование позитивных жизненных целей. Профилактика девиантного поведения. Мотивация на саморазвитие. Подведение итогов.

Практика: Упражнения на создание позитивного эмоционального фона.

Упражнение «Подарок», «Пожелания другу».

Упражнение «Дружественная ладонь».

Упражнение «Волшебная страна чувств».

Психологический квест.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Условия реализации программы

2.1.1 Материально-технические условия

Для проведения занятий необходимы:

- учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно–гигиеническим требованиям и оборудованный для занятий группы учащихся: столы, стулья, доска, шкаф для УМК.

В учебном кабинете должна сохраняться творческая атмосфера формирования эмоционального интеллекта. По мере проведения тренинга он наполнялся бы продуктами творчества детей и позволял бы подростку сразу погружаться в атмосферу занятий без длительной предварительной подготовки. Помещение должно обеспечивать проведение работы за столами, в кругу, двигательных упражнений и возможность работы в удобных позах. Здесь должен находиться шкаф для хранения личных рабочих папок учащихся.

- материалы: тетрадь (или листы) для ведения записей, листы для черчения (рисования), ручки и карандаши (фломастеры), ножницы, клей, карточки с названием и изображением эмоциональных состояний, смайлики, легкий воздушный мяч или шар, мешочек, несколько перчаточных кукол.

- в ходе реализации программы для повышения эффективности занятий педагог может предусмотреть использование электронного оборудования: компьютер, принтер, ноутбук, проектор, экран, выход в интернет.

Папка, содержащая листы для черчения (рисования) и листы бумаги для письма играет особую роль. В этой папке учащийся будет хранить выполненные задания, это своего рода его личный дневник, который никто, в том числе и педагог, не вправе смотреть без «приглашения» хозяина. Приватность дневника должна быть обеспечена режимом его хранения: после каждого занятия он запечатывается «сургучной» печатью из пластилина, на которую подросток ставит свой «личный оттиск» (чаще всего отпечаток большого пальца или сделанную из ластика печать). Между занятиями дневники остаются у педагога, ученик может взять лишь листы, необходимые для выполнения «домашнего задания», если оно задано. Сохранность печатей демонстрируется в начале каждого занятия, особенно на первом этапе. Подобное отношение к личному дневнику имеет большое значение: оно создает ощущение безопасности, а следовательно, обеспечивает почву для самораскрытия и воспитывает уважение к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другого человека.

2.1.2. Условия организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа социально-педагогической направленности «Управляй собой и своими отношениями. Эмоциональный интеллект» разработана с учётом возрастных особенностей развития подростка, предназначена для работы с детьми 11—13 лет. Уровень освоения содержания программы — стартовый (ознакомительный).

Программа рассчитана на 36 часов. Предполагаемый режим занятий - одно часовое занятие (45 минут) один раз в неделю или два занятия в неделю по 45 минут. В зависимости от условий реализации программы при соблюдении принципа педагогической целесообразности возможно использование других режимов занятий.

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в группе не более 12 человек. Групповая работа представляется наиболее эффективной, так как для подростков этого возраста группа сверстников является референтной.

2.1.3. Кадровые условия

Обучение по программе может осуществлять педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное педагогическое образование или прошедший профессиональную переподготовку по педагогической специальности без требований к профессиональной психологической подготовке.

Педагог несет ответственность за подбор подростков в группу на основе информации о их личностных особенностях и с учетом собственных возможностей.

2.1.4. Методическое и информационное обеспечение

Образовательный процесс по реализации содержания программы строится на основе **принципов** групповой работы**:**

1. Автономия ребенка и поддерживающая позиция педагога.
2. Общение как свободный диалог.
3. Принцип «здесь и теперь».
4. Активность и личностная ответственность.
5. Доверительность и конфиденциальность общения.
6. Принцип партнерства.
7. Принцип безоценочности высказываний.
8. Индивидуальный подход.
9. Принцип «личное достижение».
10. Принцип деятельностного подхода.

Изучение программы строится в логической последовательности: формирование эмоционального самосознания - обучение управлению своими эмоциями - развитие эмпатии - развитие социальных навыков.

Формы и методы реализации программы

Основная форма проведения занятий — тренинг, как совокупность различных приемов, способов и средств, направленных на развитие у подростков навыков и умений эмоционального интеллекта.

Подростку, в том числе оказавшемуся в трудной жизненной ситуации, тренинг, как рефлексивно-ориентированная образовательная технология, позволит осмыслить и оценить свою личную жизненную ситуацию, определить те её параметры, которые его заведомо не устраивают, скорректировать ценностные установки.

Деятельность на занятиях осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, моделирования, проективных методов рисуночного и вербального типов, приемов арт-терапии, методов «репетиции поведения», демонстрации, обратной связи, проигрывания ролей, элементов психогимнастики, как наиболее продуктивно влияющих на повышение уровня эмоционального интеллекта.

Структура и организация занятия

Занятия имеют следующую структуру:

1. Ритуал приветствия.
2. Постановка коллективной задачи.
3. Основные упражнения и игры.
4. Рефлексия.
5. Ритуал завершения.

Приветствие – это своеобразный «настрой» на совместную работу, создание общего эмоционального фона занятия.

Постановка коллективной задачи при помощи метафор погружает в эмоциональную сферу. Прием должен создать доверительную, доброжелательную атмосферу. Работа над единым заданием способствует гармонизации взаимоотношений между учащимися и педагогом.

Основные упражнения дают возможность учащимся увидеть со стороны своих сверстников, которые демонстрируют различные стили общения и эмоционального регулирования, способы улаживания конфликтов, а также самим овладеть новыми навыками.

Рефлексия является обязательной. Она помогает учащимся осмыслить полученные знания, уточнить непонятные вопросы, возникшие в процессе изучения темы. Вопросы для рефлексии являются как специфическими, связанными с тематикой, так и универсальными для всех занятий: «Что вы приобрели в ходе занятий?», «Какие знания, навыки вы будете применять в своей жизни?».

Обучающиеся могут получать домашнее задание, направленное на практическое применение полученных знаний. В начале следующего занятия обязательно должно проходить краткое обсуждение его выполнения. Однако оно имеет рекомендательный характер.

Ритуал завершения.

Групповые тренинги с подростками должны вестись с соблюдением определенных правил, обязательных для исполнения каждым членом группы. Их необходимо обговорить на первом тренинговом занятии.

В конце каждого занятия ведущий должен напоминать о необходимости сохранения доверия, появившегося в группе, а для этого участникам не следует обсуждать услышанное на тренинге с посторонними людьми. Всеми эмоциями участник может поделиться на следующих занятиях со своей группой.

Связь, появившаяся в группе, поможет сохранить настроение и энергетику занятий, и, чтобы эту связь поддерживать, ведущий может предложить участникам прощаться особенным способом. Ритуал прощания может придумать ведущий или сами подростки. Это прощание должно повторяться в конце каждого занятия.

С целью создания атмосферы, способствующей раскрытию каждого учащегося, целесообразно выработать и сообща принять **правила общения в учебной группе**. Правила группы могут быть такими:

1. Добровольность участия (не хочешь говорить – не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).
2. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.
3. Говорить о том, что ты думаешь и чувствуешь здесь и сейчас.
4. Не существует правильных или неправильных ответов.
5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.
6. Анонимность рассказываемых ситуаций.
7. Быть активным.

Правила для педагога

При проведении занятий по развитию эмоционального интеллекта младших подростков, в том числе, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, педагогу полезно руководствоваться правилами [6]:

1. Педагог должен проявлять позитивную оценку учащегося во время общения с ним, вне зависимости от его реальной успешности.

2. В общении должен присутствовать высокий уровень доверия между педагогом и обучающимся. В случае конфликта или непонимания с группой в целом или отдельными учащимися занятия проводить нецелесообразно.

3. На занятиях важно обеспечить возможность проявиться всем. Этого можно добиться во время групповой дискуссии, когда каждый должен сказать хотя бы несколько слов.

4. На каждом занятии важна рефлексия.

5. Недопустима оценка высказываний подростка с точки зрения правильности или неправильности. Возможна лишь, в скупой форме, оценка с точки зрения большей или меньшей информативности его высказывания.

6. Во время занятий необходимо поощрять естественность, изобретательность в самовыражении, отношение к себе с юмором, стремление к самостоятельности, независимым суждениям, подчеркивать и хвалить выразительные мимику и речь, жестикуляцию, гибкость в поведении, частое употребление местоимения «Я».

7. Не следует обращать внимание на покраснение, оговорки, даже иногда слезы, запинки, демонстративное упрямство. Возможно только косвенное проявление невербальной эмоциональной поддержки в особо серьезных случаях (доброжелательно посмотреть в глаза, слегка дотронуться до плеча и т.п.).

8. Безусловно должно быть прервано демонстративное поведение учащегося, стремление оценить другого или рассказать что-либо про него, склонность к резонерству.

9. Не следует запрещать «закрытость», когда обучающийся активно не хочет (точнее сказать, не может) говорить о себе. Закрытость следует отличать от таких случаев, когда подросток хочет что-то сказать, но не имеет средств и способов выражения, стесняется и т.п.

10. Если на занятии кто-то из обучающихся не хочет говорить о себе, надо дать ему эту возможность. С этой целью можно использовать прием «запрещающий знак». Суть его состоит в том, что педагог и обучающиеся заранее договариваются о возможности пользоваться в особых, строго оговоренных случаях, знаком, свидетельствующим, что к данному участнику (а возможно, и педагогу) обращаться нельзя. Это могут быть, например, такие знаки, как *«Перерыв на обед», «Ушла на базу», «Во дворе злая собака», «Кирпич» (проезд закрыт), «Череп и кости» (не подходить!), «Смертельно опасно!», а также изображение рта на замке-молнии, крест-накрест забитого окна и т.п.* Эти знаки могут быть общими для всей группы или, что более ценно в диагностическом смысле, - придуманы каждым самостоятельно. Знак должен быть достаточно заметным, его ставят на парту или прикалывают к одежде.

Следует обращать особое внимание на обучающихся, часто использующих подобные знаки, поскольку они нуждаются в специальной индивидуальной работе. Как правило, это дети с низкой самооценкой, неуверенные в себе, застенчивые. Таких детей целесообразно выявить заранее, для того чтобы во время занятий оказывать им психологическую поддержку в особенно яркой и акцентированной форме. Все подростки нуждаются в психологической поддержке, но для неуверенных в себе - она особенно значима.

11. Педагог должен обладать уверенной формой личного поведения и демонстрировать ее на занятиях. Поведение педагога должно соответствовать модели уверенного в себе человека, обладающего чувством собственного достоинства и

умеющего выражать это в формах, способствующих повышению межличностной надежности и собственной значимости.

12. В целом поведение педагога должно обеспечивать всем участникам образовательного процесса ощущение безопасности и надежности, а также показывать им социально приемлемые модели поведения, в том числе и модели преодоления трудностей. Однако, очень важно, чтобы педагог не играл роль «супермена», а показывал, какие трудности он испытывает во время проведения занятий, как их преодолевает. В отличие от работы с учащимися старшего подросткового возраста здесь важно не «саморазоблачаться», а сохранить притягательность модели поведения. Это обусловлено присущей детям этого возраста критичностью, когда по какой-то одной (понравившейся или не понравившейся) черте подростки судят о человеке в целом.

2.1.5. Нормативно-правовая основа реализации программы

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
4. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015 г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.).

2.2. Формы и методы аттестации/контроля.

В ходе реализации программы предполагается проведение стартовой и итоговой диагностики, текущего контроля. Диагностика не должна иметь оценочный характер.

Форма итоговой аттестации: итоговая (повторная) диагностика уровня развития эмоционального интеллекта посредством опросника ЭмИн Д.В. Люсина. (Приложение 2).

Предполагаемые формы подведения итогов:

Итоговое практическое занятие с учётом результатов итоговой диагностики. Цель его - развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей у подростков, профилактика девиантного поведения.

2.3. Оценочные материалы

Как было отмечено ранее, в ходе реализации программы используются диагностические методики. Проводимая диагностика не имеет оценочного характера. Ее назначение – наблюдение, анализ полученных результатов для формирования и коррекции эмоционального интеллекта обучающихся. Пример диагностических материалов представлен в Приложении 2.

2.4. Методические материалы

Упражнения

«Кто Я?»
«Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»
«Мой герб»
«Узнай эмоцию»

«Угадай эмоцию»
«Словарь чувств»
«Польза и вред эмоций»
«Я скульптор»
«Если бы я был...»
«Врастаем корнями в землю»
«А что, если бы…?»
«Счастье»
«Радуга»
«Якорь»
«Цепочка смеха»
«Как справиться со страхом»
«Игра со страхами»
«Поплавок в океане»
«Я имею право»
«Как я зол!»
«Чего боятся люди»
«Кошки – собаки»
«Письмо обидчику»
«Прикосновение к обиде»
«Детские обиды»
«Как выразить обиду и досаду»
«Копилка обид»
«Воздушный шарик»
«Подари себе тепло»
«В прозрачном шаре»
«Управление эмоциями «через тело»
«Мигалки»
«Лицом к лицу»
«Фотографии»
«Кто сказал мяу?»
«Кто дотронулся?»
«Сыщик»
«Лица»
«Руки знакомятся. Руки ссорятся. Руки мирятся»
«Наши чувства»
«Цветок чувств»
«Примерка социальных ролей»
«Эмблема толерантности»
«Поддержка»
«Поиск способов безопасного выражения чувств»
«Давать и получать»
«Отказ»
«Улыбка»
«Диалог руками»
«Массаж»
«Комплимент»
«Как выглядит уверенный человек»
«Круг уверенности»
«Прекрасный сад»
«Победи своего дракона!»
«Телеграмма»

«Подарок»
«Пожелания другу»
«Дружественная ладонь»
«Волшебная страна чувств»

Арт-упражнения и методики

«Скульптура чувств»
«Геометрия обиды»
«Маска силы»
Арт-терапевтическая методика для укрепления уверенности в себе

Игры

«Эмоциональная угадайка»
«Кто больше назовет эмоций»
«Наши чувства»
«Приветствия без слов»
«Запаздывающая гимнастика»
«Противоположные движения»
«Походки»
«Измени свой пульс»
«Замороженные»
«Не смеяться»
«Огонь и лед»
«Калоши счастья»
«Эмоциональное лото»
«Давайте поздороваемся»
«Сокровищница жизненных сил»
Психологический квест.

2.5. Список литературы и источников

Литература для педагога

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012.
2. Давыдов, В.В. Личностью надо «выделаться» // С чего начинается личность. — М., 1979.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Спб.: ООО «Речь», 2000.
4. Люсин, Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. — 2006. — № 4. — С. 3-22.
5. Микляева, А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии/ – СПб.: Речь, 2006.- 336 с.
6. Прихожан, А. М. Практическая психология образования / А. М. Прихожан; под ред. И. В. Дубровиной. — СПб.: Питер, 2004.
7. Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками /Под ред. И.В.Дубровиной. -Тула, 1993.
8. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/Под ред. И.В.Дубровиной. –3-е изд. -М.: Academia, 1998.-128с.
9. Сергиенко, Е. А. Модель психического в онтогенезе человека / Е. А. Сергиенко, Е. И. Лебедева, О. А. Прусакова. — М.: Институт психологии РАН, 2009.
10. Сергиенко, Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. — М.: Дрофа, 2019. — 248 с.: ил. — (Российский учебник).

11. Толерантность как атрибут современной жизни: понятие и принципы формирования: Методическое пособие / Науч. ред. Н.В. Брызжева, А.И. Григорьева, Е.С. Арбузова. – Тула: ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО», 2017. – 208 с.
12. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе/ О. В. Хухлаева. - М.: «Генезис», 2017.

Интернет-ресурсы для педагога

1. Виртуальная библиотека по психологии. Режим доступа: http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm
2. Дубровина И.В. Психологические ресурсы личностного развития современных школьников [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2017. № 2. С. 44–52. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2017/n2/Dubrovina.shtml
3. «Каталог психологической литературы». Режим доступа: http: //www.psycatalog. ru
4. Мальцева Оксана. Методическая разработка по проведению психологического квеста. Режим доступа: https://www.maam.ru/detskijsad/psihologicheskii-kvest.html
5. Микляева, А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии. Режим доступа: https://docplayer.ru/27073738-Miklyaeva-a-ya-podrostok-programma-urokov-psihologii-spb-rech-s.html
6. Навыки XXI века. Режим доступа: https://4brain.ru/
7. «Популярная психология». Режим доступа: http://karpowww.narod.ru/
8. «Психея». Режим доступа: http://www.psycheya.ru

Литература для обучающихся

1. Грецов, А. Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе / А. Г. Грецов. – М.: Вако, 2006. – 129 с.
2. Грецов, А. Г. Научись побеждать / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – М.: Просвещение, 2009. – 65 с.
3. Грецов, А. Г. Раскрой свои способности / А. Г. Грецов. – М.: Просвещение, 2010. – 50 с.
4. Ключников, С. Ю. Искусство управления собой / С. Ю. Ключников. – М.: МПА, 1992. – 204 с.
5. Прихожан, А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе / А. М. Прихожан. – М.: Генезис, 1997. – 160 с.
6. Рубштейн, Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе / Н. Рубинштейн. – М.: Перспектива, 2008. – 54 с.
7. Чаморро–Премузик, Т. Уверенность в себе. Как повысить самооценку / Т. Чаморро-Премузик. – М.: Генезис, 1998. – 140 с.

Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график (образец)

№	Дата проведения занятия	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)

Приложение 2

Опросник ЭмИн Д.В. Люсина [4]

Инструкция: вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№ п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это				

	скрыть				
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9	Я умею улучшить настроение окружающих				
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24	Если надо, я могу разозлить человека				
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию				

	испытываю				
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37	Я умею контролировать свои эмоции				
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43	Я не умею преодолевать страх				
44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ)

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.
Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.
Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями

Межличностный ЭИ

Шкала МП. Понимание чужих эмоций. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Шкала МУ. Управление чужими эмоциями. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Внутриличностный ЭИ

Шкала ВП. Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Шкала ВУ. Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Шкала ВЭ. Контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Обработка результатов

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) - понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ). Опросник ЭмИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал, то есть

МЭИ = МП + МУ

ВЭИ = ВП + ВУ + ВЭ

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ.

ПЭ = МП + ВП

УЭ = МУ + ВУ + ВЭ

Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.

ОЭИ = МП + МУ + ВП + ВУ + ВЭ

Интерпретация

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Шкала	Очень низкое	Низкое	Среднее	Высокое	Очень высокое
МП	0-19	20-22	23-26	27-30	31 и выше
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 и выше
ВП	0-13	14-16	17-21	22-25	26 и выше
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 и выше
ВЭ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 и выше
МЭИ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
ВЭИ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
ПЭ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 и выше
УЭ	0-33	34-39	40-47	48-59	54 и выше
ОЭИ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше