

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»  
п. Двуреченск

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
МАОУ СОШ № 3

Г Храпко Г.А.

«20» июня 2022г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 3

Гитова М.Н.

Приказ № 49-01

от «20» июня 2022г.

**Рабочая программа курса  
«Психология эмоций и развитие  
эмоционального интеллекта»**

**8 класс  
социально-экономический профиль**

Программу составил:  
педагог – психолог  
Макарцов П.С.

п. Двуреченск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития личности, которую возможно решить при наличии психологических знаний о себе, своих личностных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом.

Курс «Психология эмоций и развитие эмоционального интеллекта» позволяет учащимся изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет им образовательная программа и современное общество, развить имеющиеся навыки и приобрести новые, подготовиться к общению с самыми разнообразными людьми.

Способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других - особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с людьми, определяет понятие «социальный интеллект», которое было введено в психологическую науку американским психологом Э. Торндайком в 20-х годах XX в.

Эмоциональный интеллект - это навык понимания своих чувств и эмоций, способность человека осознавать эмоции и, соответственно управлять ими таким образом, чтобы способствовать своему эмоциональному и интеллектуальному росту. Цель развития социального и эмоционального интеллекта состоит в том, чтобы правильно принять и контролировать свои эмоции.

Социальный интеллект – это непрерывный процесс чувствования, оценивания выбора действий, причем здесь выбор обоснован не столько принципами и правилами поведения, сколько умением поставить себя на место другого и почувствовать его переживания в данный момент.

Курс «Эмоциональный интеллект» предназначен для развития потенциала школьников, которые хотят стать более успешными за счет повышения эмоциональной компетентности. На занятиях наглядно показывается связь между эмоциями и мотивацией/самотивацией, влияние эмоций на принятие решений и их эффективность, а также влияние эмоционального интеллекта на личную вовлеченность в работу и на отношение к поставленным задачам. Отрабатываются навыки сензитивности (прогнозирования поведения людей) на основе понимания эмоций, оценивается способность влиять на отношения.

На курсе разбираются техники и методы работы с собой, с собственными внутренними ресурсами. Преподают инструменты развития эмпатии. Демонстрируются возможности альтернативных подходов к построению отношений на основе внутренних особенностей людей. В результате освоения курса, учащиеся получают новые инструменты самотивации и побуждения других к деятельности.

**Цель программы:** развитие эмоционального социального и интеллекта, повышение психосоциальной устойчивости.

### **Задачи программы:**

1. Познакомить детей с эмоциональным миром человека и способами управления им.
2. Формировать умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков; умения принимать себя и других людей.
3. Формировать и совершенствовать умения качественно анализировать и оценивать свои действия.
4. Формировать практические навыки по управлению эмоциями, умственной и психологической деятельности.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Каждое занятие с учащимися рассчитано на 1 академический час, частота проведения – один раз в неделю.

**Количество часов: 34 ч.**

**Категория участников:** обучающиеся 8 класса социально-экономического профиля подготовки.

Проведение занятий по темам курса «Психология эмоций и развитие эмоционального интеллекта» предполагает использование разнообразных методов и форм работы:

Занятия содержат интерактивные методы:

- творческие задания; игровые элементы; мозговой штурм; интерактивные лекции (использование видеоматериала);
- информационно-практические: уроки-лекции, уроки-беседы, дискуссии, семинары-практикумы.
- практические и тренинговые занятия, ролевые игры.
- обучение через опыт и сотрудничество.
- психодиагностические: тестирования и опросы с целью самопознания.
- проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций.
- анализ статей научно-популярной литературы.
- систематическое повторение ранее изученного материала.
- проверка и самопроверка знаний и умений.

В процессе обучения используются различные дидактические материалы: презентации по темам курса, видеоматериалы, схемы и т.п.

В ходе освоения программы, обучающиеся получают возможность **формирования универсальных учебных действий:**

**Личностных.**

- ориентация в системе моральных норм, понимание конвенционального характера морали;

В рамках **ценностного и эмоционального компонентов** будут сформированы:

- доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым насилиям;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках **деятельностного (поведенческого) компонента** будут сформированы:

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения конструктивно разрешать конфликты.
- адекватной позитивной самооценки и Я - концепции;

- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Регулятивных.**

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно контролировать своё поведение в эмоционально-напряжённой обстановке и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе выбора социально приемлемых форм поведения;
- владеть навыками активного слушания собеседника, приемами обратной связи;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

### **Коммуникативных.**

Обучающийся научится:

- учитывать при принятии решения разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов всех участников;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- коммуникативной рефлексии.

### **Познавательных.**

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью взрослого;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения этических задач в зависимости от конкретных условий;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые при изучении этических норм и правил поведения человека.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

1. Информационная часть
2. Практическая часть
3. Рефлексия.

Реализация данной программы является условием создания коллектива, созданном благодаря формированию коммуникативных умений обучающихся, оказанию помощи в понимании своего места и роли в социальных группах, повышению компетентности в понимании собственных эмоциональных состояний и состояния других людей, формированию навыков разрешения конфликтов, проблем общения, участию в событиях общественного характера.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса учащиеся:

- умеют наглядно выражать своё эмоциональное состояние вербально, невербально, мимикой, в движении;
- применяют изученные техники для повышения личной эффективности;
- углублены сведения о природе эмоций;
- разработаны собственные стратегии повышения эмоционального интеллекта;
- активизированы высшие психические функции;
- способны спокойно отстаивать свою точку зрения, при этом проявлять уважительное отношение к интересам других людей;
- изучены различные способы самонастройки на решение задач разной сложности;
- обогащен словарный запас учащихся, на основе использования соответствующей терминологии;
- сформировано положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах с целью успешной сдачи экзаменов в будущем;
- сформирована внутренняя мотивация на продолжение обучения и реализации своих способностей;
- повышение уровня развития различных видов памяти: зрительной, слуховой, моторной, эмоциональной;
- сформированы личностные качества (трудолюбие, аккуратность);
- привиты навыки работы в группе; сформирована культура общения;
- сформирован более высокий уровень концентрации и распределения внимания.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Курс носит модульный характер и включает в себя 5 основных модулей.

№.№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение	1	1	
2	Модуль 1: Анатомия эмоций	9	5	4
3	Модуль 2: Составляющие эмоционального интеллекта	5	4	1
4	Модуль 3: Применение эмоционального интеллекта в жизни	5	3	2
5	Модуль 4: Эмоциональный интеллект как способ решения конфликтов	5	3	2
6	Модуль 5: Практические методы работы с эмоциями	8	2	6
7	Итоговое занятие	1		1
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Введение (1ч.)** Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий курса.

**Модуль 1: Анатомия эмоций (9 ч.)** Что означает понятие «эмоциональный интеллект»? 7 видов интеллекта. Знакомство с 8 базовыми эмоциями. Структура, функции, свойства эмоций. Классификация эмоций. Характеристики эмоционального реагирования. Интенсивность эмоций. Эмоциональные состояния личности и их характеристика. Связь эмоций и познавательных процессов. Условия развития эмоций и чувств. Методы обогащения и активизации словаря эмоциональной лексики. Что такое настроение, чувства, мысли и как они связаны с эмоциями? Способы измерения настроения. Оценка события - основной фактор, определяющий последствия. Метод естественного наблюдения эмоциональной экспрессии. Практическое занятие: Заполнение таблицы «Экспрессивное выражение эмоций».

**Модуль 2. Составляющие эмоционального интеллекта (5 ч.)** Восприятие эмоций. Вербальные и невербальные сигналы. Признаки сокрытия эмоций, искажения. Понимание эмоций. Способы изменения собственных стратегий путем регуляции эмоционального состояния. Управление эмоциями. Способы входа/выхода в необходимое эмоциональное состояние. Влияние на собеседника. Избавление от «ненужных» эмоций. Использование эмоций. Способы формирования у человека представления о реальном мире. Понятие карта реальности. Эмоции, снижающие эффективность и эмоции, повышающие эффективность деятельности. Способы саморегуляции. Влияние эмоций на принимаемые решения.

**Модуль 3: Применение эмоционального интеллекта в жизни (5 ч.)** Прояснение ценностной карты собеседника. Прояснение собственных убеждений и способы выявления убеждений другого человека. Эмоциональная привязка к убеждениям. Поддерживающие и ограничивающие убеждения. Способы работы с ограничивающими убеждениями. Как мозг принимает решения, делает выбор. Влияние эмоционального фона на принимаемые решения.

Способы создания адекватного эмоционального фона у себя и партнера по переговорам. Ценностная гибкость, экологичный способ взаимодействия с человеком, обладающим другим набором ценностей. Постановка навыка слушания. Способы перемещения фокуса внимания с себя и своих мыслей на собеседника и его поведение. Понятие эмпатии. Нейрофизиологическая основа эмпатии.

**Модуль 4: Эмоциональный интеллект как способ решения конфликтов (5 ч.)** Типологии личностей. Определение типа по косвенным признакам. Разрешение конфликтов с использованием ЭИ. Профилактика конфликтов. Запуск «необходимого» конфликта. Регуляция собственного эмоционального состояния во время переговоров, как личных, так и по телефону. Техники решения сложных коммуникативных задач. Выявление неэффективных стратегий поведения. Поиск причины формирования неэффективных стратегий. Замена неэффективных стратегий на более эффективные. Диагностика манипуляций. Классический манипулятивный треугольник. Точки приложения силы манипулятора. Противостояние манипуляциям.

**Модуль 5: практические методы работы с эмоциями (8 ч.)** Упражнения для осознанного отношения к своему телу и своим ощущениям. Различные техники для работы с собственными эмоциями и для эффективного общения с окружающими. Практическое занятие: применение новых техник. Эмоциональный театр: конструируем различные жизненные ситуации и выход из них. Способы саморегуляции с использованием медитативных техник. Создание нужного эмоционального фона, настроения. Работа с негативным эмоциональным фоном. Использование образов бессознательного. Дыхательные практики. Технологии влияния. Внушение и самовнушение. Развитие интуиции. Фиксация достижений и зоны роста. Заполнение дневника успеха.

**Итоговое занятие (1 ч.)** Создание индивидуальной программы развития собственного эмоционального интеллекта.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего учебных часов	Из них	
			теория	практика
1	Введение	1	1	
<b>МОДУЛЬ 1: Анатомия эмоций</b>				
2	7 видов интеллекта. Знакомство с 8 базовыми эмоциями.	1	1	
3	Структура, функции, свойства эмоций. Классификация эмоций	1	1	
4	Характеристики эмоционального реагирования. Интенсивность эмоций.	1		1
5	Эмоциональные состояния личности и их характеристика	1	1	
6	Связь эмоций и познавательных процессов. Условия развития эмоций и чувств	1		1
7	Методы обогащения и активизации словаря эмоциональной лексики	1	1	

8	Что такое настроение, чувства, мысли и как они связаны с эмоциями? Способы измерения настроения	1		1
9	Оценка события - основной фактор, определяющий последствия. Метод естественного наблюдения эмоциональной экспрессии	1	1	
10	Практическое занятие: Заполнение таблицы «Экспрессивное выражение эмоций»	1		1
<b>МОДУЛЬ 2: Составляющие эмоционального интеллекта</b>				
11	Восприятие эмоций. Вербальные и невербальные сигналы. Признаки сокрытия, искажения эмоций	1	1	
12	Понимание эмоций. Способы изменения собственных стратегий путем регуляции эмоционального состояния	1	1	
13	Управление эмоциями. Способы входа/выхода в необходимое эмоциональное состояние. Влияние на собеседника. Избавление от «ненужных» эмоций	1	1	
14	Использование эмоций. Способы формирования у человека представления о реальном мире. Понятие Управление эмоциями. Способы входа/выхода в необходимое эмоциональное состояние. Влияние на собеседника. Избавление от «ненужных» эмоций "карта реальности"	1		1
15	Эмоции, снижающие эффективность и эмоции, повышающие эффективность деятельности. Влияние эмоций на принимаемые решения	1	1	
<b>МОДУЛЬ 3: Применение эмоционального интеллекта в жизни</b>				
16	Прояснение ценностной карты собеседника. Прояснение собственных убеждений и способы выявления убеждений другого человека.	1	1	
17	Как мозг принимает решения, делает выбор. Влияние эмоционального фона на принимаемые решения.	1		1
18	Ценностная гибкость, экологичный способ взаимодействия с человеком, обладающим другим набором ценностей.	1	1	
19	Постановка навыка слушания. Способы перемещения фокуса внимания с себя и своих мыслей на собеседника и его поведение.	1		1
20	Понятие эмпатии. Нейрофизиологическая основа эмпатии	1	1	

**МОДУЛЬ 4: Эмоциональный интеллект как способ решения конфликтов**

21	Типологии личностей. Определение типа по косвенным признакам	1	1	
22	Разрешение конфликтов с использованием ЭИ. Профилактика Беседа конфликтов. Запуск «необходимого» конфликта.	1	1	
23	Техники решения сложных коммуникативных задач	1		1
24	Выявление неэффективных стратегий поведения. Поиск причины формирования неэффективных стратегий. Замена неэффективных стратегий на более эффективные	1		1
25	Диагностика манипуляций. Классический манипулятивный треугольник	1	1	

**МОДУЛЬ 5: Практические методы работы с эмоциями**

26	Упражнения для осознанного отношения к своему телу и своим ощущениям	1		1
27	Различные техники для работы с собственными эмоциями и для эффективного общения с окружающими	1	1	
28	Практическое занятие: применение новых техник	1		1
29	Эмоциональный театр: конструируем различные жизненные ситуации и выход из них	1		1
30	Способы саморегуляции с использованием медитативных техник.	1		1
31	Использование образов бессознательного. Дыхательные практики	1		1
32	Технологии влияния. Внушение и самовнушение. Развитие интуиции	1	1	
33	Фиксация достижений и зоны роста. Заполнение дневника успеха	1		1
34	<b>Итоговое занятие</b>	1		1

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2017. - № 5. - С. 57-65.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - Новополюк : ПГУ, 2019. - 388 с.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2018. - № 3. - С. 78-86.
4. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция, 26-27 ноября 2004 года, Смоленск: в 2 ч. - Смоленск: Изд-во СГПУ, 2017. Ч. 1. - С. 22-26.
5. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2019. - 143 с.
6. Вэйнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников. Учебно-методическое пособие. М.: Педагогическое общество России, 2016. – 96 с.
7. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. - СПб.: Изд-во Санкт-Петербург.ун-та, 2018. - С. 25 - 26.
8. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М, Альпина Бизнес Букс, 2019. - С. 22--23.
9. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2000. – 208 с.
10. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье школьников. – М.: Генезис, 2004. – 175 с.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии Часть 1,2,3. – М.: Генезис, 2005.– 167 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022466

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 23.04.2023 по 22.04.2024