

Центр дополнительного образования города Чехова «Bright way»

«УТВЕРЖДАЮ»

ЗИМЕНКОВА
ЕЛЕНА
ВСЕВОЛОДОВ
НА

Подписано
цифровой подписью:
ЗИМЕНКОВА
ЕЛЕНА
ВСЕВОЛОДОВНА

ИП ЗИМЕНКОВА Е.В.

_____ 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»**

(6-11 лет)

Возраст учащихся – 6-11 лет

Полный срок обучения – 4 года

г. Чехов

2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Эмоциональный интеллект» позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся и в школьную среду в целом, изменяя в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов. Программа основывается на теории эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), теории модели психического (The Theory of Mind), а также на теории деятельности. Важным основанием программы является междисциплинарный подход, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств. Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности. Теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. Согласно данной теории, выделяются следующие составляющие эмоционального интеллекта. Восприятие и идентификация эмоций — способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей. Понимание эмоций — умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей). Использование эмоций — способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми. Управление эмоциями — умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей. В данном пособии представлена программа второго года обучения¹, подробные методические рекомендации, тематическое планирование,

Возраст обучающихся

Данная программа предусматривает построение концентрическое расположение изучаемого материала с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний.

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Сроки реализации

Данная образовательная программа рассчитана на 4 года. Срок реализации каждого курса— 9 месяцев. Преподаваемый материал постепенно усовершенствуется новыми элементами. Академический час равен 40 минутам.

Формы и режим занятий

Форма освоения программы — очная.

Формы занятий:

При реализации программы используются групповая форма занятий.

Субъектный подход предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом. Теория модели психического, или модель психического состояния, — это возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

1. Познакомить школьников с многообразием эмоций. Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
2. Расширять эмоциональный словарь школьников.
3. Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
4. Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
5. Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
6. Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
7. Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
8. Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.
9. Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе. Содействовать социальной адаптации младших школьников.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 и 2 год обучения

ЛИЧНОСТНЫЕ

Учащиеся получают возможность для формирования:

уважительного отношения к мнению другого человека;

начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся получают возможность научиться: применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии; использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий; определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года.

В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения. В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений. Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время.

Социальная компетентность. Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в приложениях 1—3 данного пособия. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения 1.1—1.3). Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням: 1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается; 2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат; 3-й уровень (8—10 баллов) —

регулярно и успешно применяет оцениваемый навык. Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела. Дети с высоким уровнем развития компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся. Дети со средним уровнем развития компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно. Дети, показавшие низкий уровень развития данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями таких детей, чтобы создать развивающую среду не только в образовательном учреждении, но и дома. Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Опросники приведены в первом и четвёртом разделах материалов для родителей. Данные родительских оценок педагог заносит в сводную таблицу (приложение 4). Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов. Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнить можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе. В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития,

которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Модули по уровням	Количество часов	Формы промежуточного и итогового контроля
1.	1 год обучения	34	Психодиагностика
2.	2 год обучения	34	Психодиагностика
5.	ИТОГО:	68	

4.1. Учебно-тематический план по модулям

1 год обучения

Раздел	Тема, занятие	Количество Занятий
Введение (3 занятия)	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1. Здравствуй, это я!	1
	Тема 2. Психологический климат в классе. Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо	1
	Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3. Правила нашего класса	1
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Занятие 4. Об интересе интересно	1
	Тема 5. Признаки удивления и причины его возникновения. Занятие 5. Удивительное удивление	1
	Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявление. Занятие 6. Сила эмоций	1
	Тема 7. Модальность эмоций. Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции	1
	Тема 8. Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения. Занятие 8. И смех и слёзы	1

	<p>Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения. Занятие 9. Краски и звуки эмоций. Занятие 10. Портрет эмоций</p>	2
	<p>Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины</p>	1
	<p>Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди — разные эмоции</p>	1
	<p>Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила</p>	1
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)	<p>Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции</p>	1
	<p>Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение</p>	1
	<p>Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать</p>	1
	<p>Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17. Когда злость бывает полезной?</p>	1
	<p>Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18. Как не лопнуть от злости</p>	1
	<p>Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?</p>	1
	<p>Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом</p>	1
	<p>Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций</p>	1

Раздел 3. Социальное взаимодействие (13 занятий) 1	Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?	1
	Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23. Как работать вместе	1
	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24. Как услышать другого	1
	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25. Как понять другого	1
	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка	1
	Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28. Как поддержать другого	2
	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29. Как помочь другому	1
	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30. Как попросить о помощи	1
	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32. Как решать конфликты	2
	Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы	2
	Итого: 34*	

2 год обучения

Раздел	Тема, занятие	Количество Занятий
--------	---------------	--------------------

Введение (3 занятия)	Тема 1. Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов. Занятие 1. Мои летние достижения	1
	Тема 2. Эмоции, связанные со школой. Занятие 2. В школу с удовольствием?	1
	Тема 3. Психологический климат в классе. Занятие 3. Мой дружный класс	1
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	Тема 4. Многообразие эмоций. Занятие 4. Сад души	1
	Тема 5. Причины и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся. Занятие 6. Как мы радуемся	2
	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим	1
	Тема 7. Причины и способы выражения злости. Занятие 8. Почему и как мы злимся	1
	Тема 9. Причины и способы выражения интереса. Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем	1
	Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения. Занятие 9. Краски и звуки эмоций. Занятие 10. Портрет эмоций	2
	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины	1
	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди — разные эмоции	1
	Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила	1

Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 занятий)	Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение. Занятие 14. Хочу, чтоб эмоции мне помогли!	1
	Тема 12. Ментальная обусловленность поведения. Занятие 15. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	1
	Тема 13. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие 16. Плакать или смеяться?	1
	Тема 14. Профилактика подавления эмоций. Занятие 17. Выразить или не выразить?	1
	Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями. Занятие 18. Как рисунок мне поможет? Занятие 19. Лепим настроение	2
	Тема 16. Основы управления поведением. Занятие 20. Повелитель эмоций	1
Раздел 3. Социальное взаимодействие (14 занятий)	Тема 17. Сходство и различия в группе. Занятие 21. Мой класс: такие разные и такие похожие	1
	Тема 18. Толерантность и принятие многообразия. Занятие 22. Для всех есть место под солнцем	1
	Тема 19. Ложь, её влияние на межличностные отношения. Занятие 23. Правда и ложь Тема 20. Неверные мнения как	1

	возможные причины неверной интерпретации поведения. Занятие 24. Обман или заблуждение? Тема 21. Развитие способности к децентрации.	1
	Занятие 25. Как посмотреть на мир глазами другого? Тема 22. Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы.	1
	Занятие 26. Как понять другого? Полезные вопросы Тема 23. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях.	1
	Занятие 27. Всегда ли ссора неизбежна? Тема 24. Понимание недоразумений и бестактности. Занятие 28. Когда не хотел обижать	1
	Тема 25. Основы противостояния буллингу в классе. Занятие 29. Как поддержать другого, если его обижают?	1
	Тема 26. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. Занятие 30. Если человеку нужна поддержка	1
	Тема 27. Навыки ненасильственного общения. Занятие 31. Как выразить своё мнение	1
	Тема 28. Основы ненасильственного общения. Занятие 32. Язык Жирафа	1
	Тема 29. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Занятие 33. Мы — команда	1
	Тема 30. Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето. Занятие 34. Что было и что будет.	1
		Итого: 34*

5. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график – часть образовательной программы, определяющая продолжительность обучения, последовательность обучения (образовательной подготовки), текущего контроля.

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждого учебного года. Срок освоения курса – 9 месяцев. Начало обучения – по мере набора группы. Обучения проводится по 1 часу в неделю.

Курс / неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
1 год обучения		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Психодиа гностика	1																																			1
2 год обучения		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Психодиа гностика	1																																			1

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение

Помещение:

- учебный кабинет, оснащенный компьютером для преподавателя.

Метафорические карты

6.2. Кадровое обеспечение

Занятия и тренинги имеет право проводить психолог.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции: 1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык

ФИО ребёнка	Коммуникативная компетентность		Социальная компетентность	
	до*	после**	до*	после**

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макачук А.В., Горинова Е.В., Рычка Н.Е., Хухлаева О.В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. 8+ лет. Методическое пособие Редактор Ю. О. Андреева, ООО «ДРОФА». 123112, г. Москва, Пресненская набережная, дом 6, строение 2, помещение № 1, с.56.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2017. - № 5. - С. 57-65.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - Новополюк : ПГУ, 2019. - 388 с.
4. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2018. - № 3. - С. 78-86.
5. 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.

6. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2019. - 143 с.

7. Вэйнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников. Учебно-методическое пособие. М.: педагогическое общество России, 2016. – 96 с.

8. 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-Петербур.ун-та, 2018. - С. 25 - 26.

9. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М, Альпина Бизнес Букс, 2019. - С. 22-23.

10. 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.

11. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье школьников. – М.: Генезис, 2004. – 175 с.