

Управление образование муниципального округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28»
623107 Свердловская область, г. Первоуральск, улица Зои Космодемьянской, 20
Тел./факс: 8 (3439) 63 – 15 – 47; 63 – 13 – 97
e-mail: chkola28@mail.ru
сайт: школа-28.рф

СОГЛАСОВАНО:
на заседании Педагогического совета
протокол от «26» августа 2025 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:

А.В. Селюнина
Директор МАОУ СОШ №28
(приказ от «28» августа 2025 г. №317)



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Развитие эмоционального интеллекта»
для 7-8 классов
Срок реализации 1 год**

Первоуральск
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемый курс по развитию эмоционального интеллекта у подростков является психолого-педагогической развивающей программой. Программа рассчитана на учеников 7 классов.

Важнейшим условием гармоничного развития ребенка является создание условий для сбалансированного интеллектуального и эмоционального развития. Основной идеей программы «Эмоциональный интеллект» выступает необходимость развития эмоциональной сферы у подростков для минимизации неравномерности (рассогласованности) развития психических процессов через повышение эмоционального интеллекта.

Для установления гармоничного соотношения между когнитивными и эмоциональными процессами учеников выделены три базовых умения, слабое развитие которых, наиболее часто встречаются у подростков:

- умение понимать свои способности;
- умение конструктивно выражать эмоции;
- умение распознавать чувства другого и соразмерять свое поведение с чувствами и эмоциями другого человека.

Развитие базовых умений способствует преодолению аффективно-эмоциональных проблем:

1) развитие умения понимать свои способности помогает справиться с такими проблемами учеников как:

- алекситимия (неспособность оценивать и вербально выражать эмоции);
- инфантильность в эмоциональном отношении;
- эмоциональный дисбаланс (высокий уровень развития интеллектуальных способностей не соответствует развитию эмоциональных процессов);

2) развитие умения конструктивно выражать эмоции помогает справиться с такими проблемами учеников как:

- повышенная эмоциональная возбудимость,
- проявление «крайности» эмоционального реагирования ученика на ситуацию неуспеха,
- неумение адекватно переживать малейшую неудачу (т.к. не обладают стратегиями

регулирования своего негативного эмоционального состояния, проявляют перфекционизм),

- нарастание состояния усталости, активности и настроения из-за учебной и моральной нагрузки, нарастание эмоциональной возбудимости и тревожности в ситуациях проверки знаний и умений;

3) развитие умения распознавать чувства другого и соразмерять свое поведение с чувствами и эмоциями другого помогает справиться с такими проблемами наиболее способных и одаренных учеников как:

- повышенная критичность к другим людям;
- блокирование проявления любви, нежности, симпатии, невозможность полноценно обсудить свои обиды, страхи и разочарования;
- трудности в общении со сверстниками (сверхчувствительность в межличностных отношениях, неумение понять другого, невозможность дать адекватный эмоциональный отклик в ситуации межличностного общения и т.п.).

Данная программа может реализовываться как в общеобразовательных классах, работающих с интеллектуально одаренными детьми, так и при сопровождении подростков, не показывающих высоких интеллектуальных результатов, но имеющих проблемы в эмоциональной сфере.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

ЦЕЛЬ – развитие эмоционального интеллекта (эмоциональной компетентности) у подростков.

ЗАДАЧИ:

- Развитие способности осознавать и понимать свои эмоции.
- Развитие умения конструктивно выражать свои эмоции.
- Формирование умения распознавать чувства другого, эмпатии.
- Обучение соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека.
- Снижение тревожности.

- Снижение агрессивности.
- Развитие адекватной самооценки.
- Формирование навыка эмпатичности.
- Развитие конструктивных способов взаимодействия в коллективе.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

Рабочая программа по эмоциональному интеллекту изучается на базовом уровне. Тематическое планирование рассчитано на 34 часа. Программа рассчитана на учащихся 7 классов.

Сроки реализации программы: уроки проводятся 1 раз в неделю; продолжительность - 40 минут.

Оснащение программы: презентации, памятки, рабочая тетрадь-шпаргалка, карточки, трансформационные игры, метафорические карты, Боты тренеры от SmartReading.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Понятие эмоционального интеллекта. Диагностика уровня эмоционального интеллекта. Просмотр видеороликов. Мини-лекция «Эмоции у подростка».

Что такое тревога? Симптомы тревоги. Способы самопомощи. Дыхательная техника. Упражнения на дом. Раздача памяток. Релаксация по Джекобсону.

Что такое гнев? Патофизиология гнева. Упражнение «Барометр гнева». Полезные советы по снижению агрессии. Патофизиология гнева. Упражнение «Барометр гнева». Полезные советы по снижению гнева. Полезные советы по снижению агрессии.

Что такое самооценка? Виды самооценки. Упражнение «Как формировать адекватную положительную самооценку?». Что такое коммуникация? Просмотр фильмов. Способы манипулирования.

Пассивная агрессия. Как реагировать на пассивную агрессию? Упражнение. Как поддерживать диалог с собеседником? Техника «Я-заявления». Упражнение «Тренировка».

Замороженные чувства. Комплекс упражнений на тренировку умения

контролировать свои эмоции, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, намеренно стараются вывести человека из этого состояния. Разминка «Броуновское движение». Игры: «Замороженные», «Не смеяться», «Огонь и лед».

Работа с игровым эмоциональным тренажёром SCHOOL KIDS

Я – это ты. Ты – это я, учимся вставать на место другого человека. Упражнение «Взаимные презентации». Обсуждение «Что такое эмпатия?».

Правила и договоренности. Просьбы и отказы. Обсуждение «Правила поведения учащихся в школе», упражнение «Сборник законов класса». Рисунки «Знаки для правил». Упражнения «Давать и получать», «Отказ».

Как изменить настроение другого человека? Добрые слова. Отработка невербальных приемов позитивного воздействия на других людей. Упражнения на создание позитивного эмоционального фона. Повторная диагностика уровня эмоционального интеллекта.

Положительные эмоции. Добрые слова. Упражнение «Подарок», «Пожелания другу», тесты ЭМИН, «Волшебная страна чувств».

Работа с игровым эмоциональным тренажёром SCHOOL KIDS

Любовь и уважение. Знакомство с активным слушанием. Отработка техники Я-высказывания. Онлайн тренажер эмоций.

Игра «ЛАС КУКАРЧАС ПРО». Секреты подростков: как, а главное кому рассказать о своих чувствах, в сложной ситуации.

Вежливость и благодарность. Правила употребления слов приветствий и благодарности. Упражнения, направленные на формирование чувства доверия в классе.

Работа с игровым эмоциональным тренажёром SCHOOL KIDS.

Диагностика и коррекция восприятия учеником себя в окружении других людей с использованием техники: «ЗАВТРАК-ОБЕД-УЖИН».

Секреты подростков: как, а главное кому рассказать о своих чувствах, в сложной ситуации.

Особенности использования инструментов коммуникации: Эмпатия. Установка правил. Похвала. Поддержка. Защита.

Как справиться с плохим настроением. Преодоление проблем. Знакомство с психологической техникой решения проблем – деперсонализацией. Способы поиска решения психологических проблем.

Самоуправление. С помощью проволоки изготовить фигуру человека. Игра человечками в парах. Обсуждение: что необходимо человеку, чтобы управлять собой. Упражнения «Проволочная разминка». «Проволочный человек».

Определение собственной эмоциональной наблюдательности. Релаксация, снятие напряжения. Гимнастика для лица. Релаксация на бегу. Техники визуализации. «Воздушный шарик». Серия упражнений «Гимнастика для лица». Упражнения «Подари себе тепло». «В прозрачном шаре».

Как погасить конфликт? Познакомить с различными типами конфликтогенов. Демонстрация различных типов поведения в конфликтах на примерах. Вежливость и благодарность. Ознакомить с правилами употребления слов приветствия и благодарности. Упражнение, направленное на формирование чувства доверия в классе.

Там, где живет счастье. Рефлексивный круг «Мой самый счастливый день». Упражнение «Счастье». Игра «Калоши счастья». Релаксация «Радуга счастья».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПРОГРАММА СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
СЛЕДУЮЩИХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ:

ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА

- самоанализ (способность понимать свои чувства и то, какое влияние собственное поведение оказывает на окружающих);
- асертивность (способность ясно выражать свои чувства и мысли и проявлять твердость убеждений, принимая во внимание предпочтения и реакции других людей);
- положительная самооценка (умение оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно);
- независимость (способность самостоятельно принимать решения и контролировать себя);
- самореализация (стремление к максимальному развитию и способность реализовывать свой потенциал);
- оптимизм (энтузиазм в любом виде деятельности, умение видеть светлую сторону во всем);
- толерантность к стрессу (способность противостоять стрессовым ситуациям без

симптомов физического или эмоционального напряжения);

- контроль импульсивности (умение устоять перед побуждением действовать на волне эмоций);
- решение проблем (способность выявлять и находить пути решения, способность концентрироваться и сосредотачиваться).

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА

- эмпатия (умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства);
- социальная ответственность (способность к взаимовыгодному сотрудничеству, включающая в себя совесть, нравственность и заботу о ближнем);
- межличностные отношения (способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах);
- гибкость поведения (способность согласовывать свои чувства, мысли и действия с меняющимися обстоятельствами).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся научатся:

- Применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- Использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- Конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.
- Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и м программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы	
1.	Диагностика, понятие эмоциональный интеллект	1	-	-	
2.	Что такое эмоции?	1	-	-	
3.	Что такое тревога?	1	-	-	Тест КОС на коммуникативные и организаторские способности: https://testograd.com/test/test-na-kommunikativnye-sposobnosti/
4.	Что такое гнев?	1	-	-	Тест для выявления склонности подростков к диктивному поведению onlinetestpad.com
5.	«Кейс-игра: интенсивность моей проблемы»	1	-	-	
6.	Что такое самооценка?	1	-	-	Тест на уровень самооценки: https://testograd.com/test/samotsenka/?sphrase_id=60017
7.	Что такое коммуникация?	1	-	-	
8.	Богатый мир взаимоотношений	1	-		Анкета школьной мотивации (Н.Г. Лускановой) Ваши контакты с родителями onlinetestpad.com
9.	Богатый мир эмоций	1	-		
10.	Замороженные чувства	1	-	-	HADES тест по госпитальной шкале тревоги: https://testograd.com/test/gospitalnaya-shkala/?sphrase_id=60015
11.	Работа с игровым эмоциональным тренажёром SCHOOLKIDS	1	-	-	
12.	Я – это ты. Ты – это я. Научиться вставать на место другого.	1	-	-	

13.	Правила и договоренности. Просьбы и отказы.	1	-	-	ЖЕЛАЕМЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС onlinetestpad.com
14.	Как изменить настроение другого человека?	1	-	-	
15.	Добрые слова.	1	-	-	
16.	Работа с игровым эмоциональным тренажером SCHOOLKIDS	1	-	-	
17.	Любовь и уважение.	1	-	-	Онлайн-анкетирование "Моё взаимодействие с одноклассниками" onlinetestpad.com
18.	Онлайн тренажер эмоций	1	-	-	Боты тренеры от Smart Reading
19.	Игра «Ласку Карчас Про» Секреты подростков: как, а главное кому рассказать о своих чувствах, в сложной ситуации.	1	-	-	
20.	Вежливость и благодарность.	1	-	-	Тест: Умеете ли вы слушать?
21.	Работа с игровым эмоциональным тренажером SCHOOLKIDS.	1	-	-	
22.	Диагностика и коррекция восприятия учеником себя в окружении других людей с использованием техники: «ЗАВТРАК-ОБЕД-УЖИН».	1	-	-	
23.	Игра «Ласку Карчас Про»	1	-	-	
24.	Особенности использования инструментов коммуникации	1	-	-	
25.	Работа с игровым эмоциональным тренажером SCHOOLKIDS	1	-	-	
26.	Как справиться с плохим настроением.	1	-	-	Тест-опросник САН (Самочувствие- Активность- Настроение) https://testograd.com/test/oprosnik-san/?sphrase_id=60021
27.	Преодоление проблем Деперсонализация	1	-	-	Опросник "Как вы справляетесь с трудными ситуациями?" onlinetestpad.com
28.	Самоуправление	1	-	-	
29.	Определение собственной эмоциональной наблюдательности	1	-	-	Боты тренеры от Smart Reading
30.	Релаксация, снятие напряжения	1	-	-	Психотип личности onlinetestpad.com
31.	Как погасить конфликт?	1	-	Практи	

				ческая работа «Конфли ктогены»	
32	Вежливостьблагодарность	1	-	-	Хорошо ливывоспитаны onlinetestpad.com
33	Ознакомить с правилами употреблениясловприветствий и благодарности.	1	-	-	
34	Там,гдеживет счастье	1	-	-	
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ 34		-	2		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460074992

Владелец Селюнина Анна Владимировна

Действителен с 28.03.2025 по 28.03.2026