

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол от 30.08.24 №10

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 19.09.2024 №187-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

Развитие эмоционального интеллекта

для обучающихся 5 классов

Томск 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Развитие эмоционального интеллекта» для 5 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Закон Томской области от 12.08.2013 № 149-ОЗ «Об образовании в Томской области».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Фундаментальное ядро содержания общего образования; программы развития и формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладения ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования,
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Устав ОО МООУ СОШ №14 им. А.Ф. Лебедева г.Томск, основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №14 имени А.Ф. Лебедева Г.Томска.

Развитие эмоционального интеллекта начинается в раннем возрасте, но продолжается всю жизнь и самым тяжелым, и поэтому самым важным, является подростковый этап с его внутри личностным диссонансом несбалансированных психических и физических процессов. Именно на этом этапе подросткам нужна помощь в понимании самих себя и других и научение определенным навыкам общения. Научение может быть эффективным, если его продвигать в рамках дополнительного образования в свободное внеурочное время, с учетом желания самих детей. Занятия по его развитию планируются с пятиклассниками, но в перспективе и на других параллелях средней школы тоже.

Новизна программы заключается в таком подходе к пониманию личности, когда она представляется, как самораскрывающаяся (растущая изнутри) и реализующаяся индивидуальность со своим внутренним потенциалом, способностями, заложенными свыше, осуществляющимися полнее, если к ней идти навстречу. Новизна еще и в том, что программа направлена на развитие и изменение не только личностей, но и коллектива, который эти личности составляют.

Актуальность такой программы выдвигается новым обществом, которое переделывает и себя, и мир вокруг, и находится в непрерывном движении и изменении.

В качестве основных подходов к формированию эмоционального интеллекта учащихся будут углубленное изучение невербального поведения человека - «языка телодвижений»: поз и жестов, а также мимики - того, что характеризует внутреннего человека и его эмоциональный мир, проведение тренингов развития, способствующих решению его проблем, а также использование различных психологических игр, развивающих данный интеллект.

Цель программы

«Социальная адаптация детей через развитие эмоционального интеллекта, углубление самопознания, развитие рефлексии и их личностный рост, влекущие за собой более осознанное и целеустремленное поведение».

Задачи программы:

- 1.Проводить психологическое диагностирование (входной и выходной мониторинг):
 - 1.1. Эмоционального интеллекта.
 - 1.2. Личностных особенностей и творческих способностей.

2. Изучить словарь эмоций и ощущений.
3. Изучить невербальное поведение людей.
4. Проводить психологические игры и тренинги, развивающие эмоциональный интеллект детей.

Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)

Курс годовой и рассчитан на 34 часа.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Личностные

Учащийся должен знать:

-о своих эмоциях и ощущениях и понимать, что мешает ему чувствовать себя комфортно и выстраивать личностные отношения с другими людьми.

о своих способностях: общих, специальных (творческих), психологических особенностях то, что сможет помочь ему личностно развиваться;

-о невербальном поведении и, какое оно оказывает влияние на имидж человека и его вхождение в социум;

Учащийся должен уметь:

-распознавать и осознавать эмоции, как свои собственные, так и эмоции других людей;

-контролировать свои эмоции и управлять эмоциями других людей;

-понимать («читать») невербальное поведение других людей;

-контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях;

-общаться и выстраивать отношения с другими, как личностного, так и делового характера;

2. Метапредметные

Учащийся должен владеть базовыми методами научного познания, включая умения:

-находить и использовать научную, научно-публицистическую литературу;

-уметь структурировать, обрабатывать и представлять информацию;

-уметь осуществлять анализ, синтез, обобщение исследовательских материалов;

3. Предметные

Учащийся должен владеть:

-базовыми понятиями: индивидуальность, личность, эмоции, ощущения, темперамент, тип темперамента; соционика, соционический тип личности, характеристики соционических типов, интертные отношения; социальная адаптация; толпа, масса, публика; невербальное поведение («язык жестов и телодвижений»);

-знаниями: о соционических типах личности и взаимоотношениях между ними для умения выстраивать благоприятные личностные и деловые отношения в социуме.

-о личности и толпе, их взаимовлиянии.

2. Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

1.«Вводная часть». Входные мониторинги (по тревожности и эмоциональному интеллекту). Цель и задачи, темы занятий.

Формы организации: индивидуальная, парная

Виды деятельности: анализ траекторий, анализ проблемных ситуаций

2.«Эмоции». Психологические игры «Шурм-Бурм», «Разговор за стеклом», «Отражение». Изучение словаря эмоций и ощущений. Проведение тренинга общения: осознание ощущений и эмоций и выработка навыков узнавания эмоций и ощущений у участников «Круга».

Формы организации: парная

Виды деятельности: анализ траекторий, анализ проблемных ситуаций, решение задач

3.«Невербальное поведение людей». Изучение невербального поведения людей. Закрепление навыков распознавания невербального поведения людей на примере самих учащихся (тренинг развития). Психологическая игра «Мафия».

Формы организации: индивидуальная, групповая

Виды деятельности: анализ траекторий, анализ проблемных ситуаций, решение задач
4.«Диагностика личностных особенностей». Психические функции К.Г. Юнга:

интроверсия и экстраверсия. Кто такие: интроверты и экстраверты? Разные стили поведения. Каналы восприятия личности: зрительный, слуховой, кинестетический. Определение модальности учащихся. Кто такие: визуалы, аудиалы и кинестетики? Как по-разному они себя ведут?

Формы организации: индивидуальная, парная

Виды деятельности: анализ траекторий, анализ проблемных ситуаций, решение задач

5.«Темперамент». Тестирование учеников на темперамент.

Характеристика типов темперамента.

Формы организации: индивидуальная, парная

Виды деятельности: анализ траекторий, анализ проблемных ситуаций, решение задач

6.«Личность и массы». Просмотр фильма «Я и другие». Рефлексия.

Психотехника «Горячий стул» - как распознать свою «Тень»?

Что такое стрессовые ситуации и как в них ведут себя люди? Как найти выход из стрессовой ситуации?

Формы организации: индивидуальная, парная

Виды деятельности: анализ траекторий, анализ проблемных ситуаций, решение задач

7.«Соционика». Введение в соционику. Психические функции К.Г. Юнга

и А. Аугустинавичуте. Соционическая типология. Тестирование учеников

по соционическим тестам: «Цифровой тест» В. Мегедь и А. Овчарова

и «Поэтапный тест» И. Вайсбанда. Соционические типы подростков:

гипертимы, циклоиды, астеники и другие.

Интертипные отношения: «дуальные», «конфликтные», «родственные», «тождественные» и другие.

Формы организации: индивидуальная, парная

Виды деятельности: анализ траекторий, анализ проблемных ситуаций, решение задач

8.«Заключительная часть». Выходные мониторинги

(по тревожности и эмоциональному интеллекту, мотивации к учению).

«Что мне дал курс «Развитие эмоционального интеллекта?»».

Формы организации: индивидуальная, парная

Виды деятельности: анализ траекторий, анализ проблемных ситуаций, решение задач

3. Тематическое планирование

	Наименование тем и разделов	Количество часов
1	Вводная часть: входные мониторинги (по тревожности и эмоциональному интеллекту).	2
2	«Эмоции».	6
3	Невербальное поведение людей.	5
4	Диагностика личностных особенностей.	3
5	Темперамент.	4
6	Личность и массы (толпа).	6
7	Соционика	5
8	Заключительная часть: выходные мониторинги (по тревожности и эмоциональному интеллекту).	3

Учебно-методическое обеспечение:

- Учебники, учебные пособия

- Иллюстративный материал

Используются учебные фильмы по теме «Личность и массы»: «Я и другие, I и II часть».

- Набор обучающих и контролирующих материалов

Тесты, опросники и анкеты.

- Методические рекомендации к проведению отдельных уроков

Список литературы по программе (для учителя).

1. Аллан Пиз. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам. В Инете.
2. Ж. Ледлофф. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности.- М.: Генезис, 2003.- 207с.
3. Ж. Пиаже. Избранные психологические труды: Пер. с англ. и фр. /Вступ. статья В.Л. Лекторского, В.П. Садовского. Э. Г. Юдина.- М.: Международная Педагогическая Академия: - 1994.- 680с.
4. Ж. Пиаже. Теория Пиаже. В кн.: Жан Пиаже: теория, эксперименты, дискуссии. Сб. статей. - М.: Гардарики, 2001.-624с. : ил.
5. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000. В Инете.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2000. В Инете.
7. К.Г.Юнг. Собрание сочинений. Психология бессознательного. /Пер. с нем.- М.: Канон. 1994.- 320с. - (История психологической мысли в памятниках).
8. Н. Филатова. Соционика для вас. Наука общения, понимания и согласия. «Сибирский хронограф», 1994.-288с.- (Серия «Искусство быть» Книга пятая).
9. 365 веселых игр и фокусов.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. 2005. - 352с. - (Умникам и умницам).
10. Эдвард де Боно. Латеральное мышление.- СПб.: Питер Паблишинг. 1997. - 320с.- (Серия «Мастера психологии»).