

Департамент образования и науки Тюменской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Ишимский медицинский колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК  
Общеобразовательных дисциплин

от «26» 11 20 20 г.

Протокол № н 3

Председатель ЦМК:

Елизарова Т.В. Елизарова Т.В.

Утверждаю  
Директор ГАПОУ ТО  
«Ишимский медицинский  
колледж»

Иванкова А.В.

«26» 11 20 20 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школа эмоционального интеллекта для подростков»**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 14-18 лет

Ишим, 2020 г.

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж».

**Разработчики:** Севернюк Наталья Владимировна, педагог-психолог ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный (тематический) план.....	8
3. Содержание учебного (тематического) плана.....	9
4. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	10
5. Учебно-методическое обеспечение программы .....	11

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В конце XX века оформилось предположение, что существует некоторая совокупность способностей, которые позволяют человеку продуктивно взаимодействовать с другими людьми, на основе понимания, интерпретации и контроля собственных эмоций и эмоций других людей. Система таких способностей получила название «эмоциональный интеллект».

Важность данного феномена в психологической науке объясняется следующими причинами. Во-первых, потребностью людей в определении, распознавании и управлении эмоциями. Все это обусловлено увеличением конкуренции, количеством стрессовых факторов, эмоциональных нагрузок, с которыми люди не во всех случаях способны конструктивно справиться. Во-вторых, развитая эмоциональная сфера личности способствует более успешному процессу социализации и самоактуализации.

Рассмотрим главные причины важности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Первая из причин – это ведущая деятельность по Д.Б. Эльконину интимно – личное общение со сверстниками. Они взаимодействуют друг с другом и это сопровождается различными ситуациями, в которых не всегда подростки могут совладать и понять, что именно происходит из-за незрелости эмоционального интеллекта. Вторая причина, подростковый возраст именуется как пубертатный, который характеризуется тем, что организм претерпевает перестройки. Этим вызываются гормональные всплески, которые могут сопровождаться неадекватными реакциями на стрессовые и повседневными события. Третья причина заключается в том, что подростки нуждаются в принятии их в подростковые группы. Это будет затруднено, если подросток не сможет понимать и управлять своими эмоциями, но и анализировать других.

**Актуальность** программы состоит в достижении личностных результатов обучающихся через формирование у них навыков эмоционального интеллекта как одной из важнейших составляющих успешной личности XXI века.

**Педагогическая целесообразность** настоящей программы заключается в положительном воздействии на эмоциональную сферу подростков, нацелена на психопрофилактическую работу с обучающимися, которые учатся выражать свои чувства словами, выражать эмоции и распознавать их, что является профилактикой алекситимии (состояние, когда нет слов для названия переживаемых состояний) и психоэмоциональных перегрузок. В процессе занятий обучающиеся становятся увереннее, проявляют эмпатию, учатся относиться с пониманием к другим, создавая атмосферу принятия, в которой чувствуют себя в безопасности. На занятиях отрабатываются навыки общения, преодолеваются страхи, формируется культура общения и эмоциональные экспрессии.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которые помогают подростку справиться с

психоэмоциональными проблемами на данном этапе его развития, с эмоциями, опираясь на теорию фундаментальных эмоций К.Э.Изарда, в которой эмоции рассматриваются как основная мотивационная система человека, а также как личностные процессы, придающие смысл и значение человеческому существованию.

**Цель программы:** формирование доверительного и аутентичного отношения к миру на основании развития способностей понимания собственных эмоций и эмоций других людей, навыков контроля собственных эмоций и развития эмоционального взаимодействия с окружающими, позволяющее подростку успешно социализироваться в современном обществе.

**Задачи:**

1. Формировать у обучающихся чувство эмоциональной децентрации (способность индивида воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей).
2. Способствовать пониманию того, что такое эмоции и чувства, познавать эмоциональный мир человека и развивать чувство эмпатии в условиях межличностного взаимодействия.
3. Развивать эмоциональный интеллект обучающихся как важной составляющей успешной личности.

**Отличительные особенности программы.** Профилактика психоэмоциональных перегрузок обучающихся, развитие способности к самопознанию, самосовершенствованию, развитие навыков коммуникативной компетентности.

**Структура занятия.** Каждое занятие имеет следующую структуру: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть для всех занятий является единой, включает в себя игры, упражнения, беседы, стихотворения, направленные на создание положительного отношения к занятию, ведущему, сверстникам. Особое внимание уделяется эмоциональному фону, обеспечивающему позитивное межличностное взаимодействие. Продолжительность этой части - 15 минут.

Основная часть отвечает главной цели занятия; включает в себя «мысленные картинки», развивающие игры, в которых возникает новая психологическая форма мотивов: гипотетически можно представить себе, что именно в игре происходит переход от мотивов, имеющих форму аффективно окрашенных непосредственных желаний, к мотивам, имеющим форму обобщенных намерений. Продолжительность основной части - 1 час.

Заключительная часть предполагает снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения: проигрывание этюдов, релаксация, упражнения на расслабление, подведение итогов. Продолжительность этой части - 10 минут.

Ведущей формой проведения занятий является тренинг.

В данной образовательной программе используются следующие **формы занятий:**

1. Психологические игры и упражнения:
  - большие ролевые игры;
  - игры-переживания;
  - деловые игры;
  - психогимнастика;
  - упражнения на отработку различных навыков.
2. Различные методы тренинга:
  - ролевая игра;
  - мозговой штурм;
  - моделирование практических ситуаций;
  - работа в малых группах;
  - семинар;
  - метод кейсов и т.д.
3. Групповые дискуссии, беседы.
4. Информационные блоки.
5. Психологические тесты.
6. Элементы арт-терапии.
7. Элементы сказкотерапии.
8. Элементы телесно-ориентированной терапии.
9. Очно-заочные с применением дистанционных образовательных технологий.

#### **Сроки реализации программы и режим занятий.**

Программа «Школа эмоционального интеллекта для подростков» рассчитана на 36 часов. Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю (2 раза по 45 минут с перерывом 5 минут). Программа включает в себя 12 часов теоретического материала (в дистанционном формате) и 24 часа практических занятий.

#### **Категория участников.**

Работа ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 14-18 лет. Численность группы - 15 человек.

#### **Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки.**

По окончании курса обучения обучающиеся будут:

##### **знать:**

- базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- эффективные формы работы в команде;
- методику работы с психолого-диагностическим материалом.

##### **уметь:**

- управлять собственными эмоциями;
- различать эмоции людей, их мимику, речь, поведение;
- уметь использовать технику управления гневом, страхом, волнением и другими негативными проявлениями;
- контролировать эмоции и чувства, а не бороться с ними;

- выстраивать эффективные взаимоотношения с окружающими.

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе занятий могут способствовать:

- гармонизации взаимоотношений личности в семье и коллективе;
- развитию способностей личности к межкультурному диалогу и взаимодействию;
- развитию лидерских качеств;
- развитию гуманных чувств;
- формированию позитивного отношения к миру;
- снижению уровня агрессивности личности и актов проявления агрессии;
- появлению стойкого интереса к собственному эмоциональному миру и к другому человеку, как к носителю эмоциональной энергии.

#### **Формы проведения аттестации и контроля:**

- самопрезентация;
- устный опрос;
- игры, упражнения;
- диагностика;
- выполнение творческих работ;
- собеседование.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Мой эмоциональный интеллект».	6	2	4	Диагностика
2.	«Я и мир вокруг».	6	2	4	Упражнения
3.	«Я – эмоция – чувство».	6	2	4	Самопрезентация
4.	«Я понимаю – я доверяю».	6	2	4	Игра
5.	«Я – знаю».	6	2	4	Упражнения
6.	«Я – настоящий».	6	2	4	Творческая работа
ИТОГО:		36	12	24	

## Содержание учебного (тематического) плана

### **Тема 1. Мой эмоциональный интеллект.**

Знакомство с понятиями: эмоции, чувства, интеллект, эмоциональный интеллект. Формирование представлений о природе эмоций, функциях в жизни человека, разнообразии проявлений в поведении человека и взаимодействии. Формирование представлений об эмоциональном интеллекте. Самоанализ эмоционального интеллекта участниками группы.

### **Тема 2. Я и мир вокруг.**

Развитие групповой перцепции. Формирование умений слышать, понимать и передавать настроения, чувства, эмоции. Формирование представлений о разнообразии проявлений в поведении человека и взаимодействии. Формирование умений распознавать эмоциональные состояния людей в общении. Классификация средств общения. Вербальные и невербальные средства общения.

### **Тема 3. Я – эмоция - чувство.**

Знакомство с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами человека. Теоретическое сообщение о способности человека предвидеть силу того или иного переживания на основании теории Дэниела Гилберта. Знакомство с эмоцией отвращения, ее влиянием на жизнь. Теоретическое сообщение о видах страха. Анализ архетипических страхов. Развитие навыков саморегуляции в общении. Развитие умений и навыков вербализации эмоций во взаимодействии (групповом и межличностном). Развитие навыков самоанализа, отрефлексирование доминирующих и наиболее значимых эмоциональных переживаний.

### **Тема 4. Я понимаю – я доверяю.**

Развитие аутентичности участников, развитие навыков самопонимания и самоконтроля, развитие чувства доверия. Теоретическое сообщение о «Энергии эмоций» согласно концепции Бойко.

### **Тема 5. Я - знаю.**

Развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности. Сформировать системное представление об эмоциональном взаимовлиянии. Знакомства с категориями: печаль, горе, депрессия, стресс. Развитие умение и навыков конструктивного разрешения трудных ситуаций.

### **Тема 6. Я - настоящий.**

Раскрытие эмоционального потенциала участников. Развитие эмоциональной креативности. Развитие рефлексии собственных эмоций.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение программы.**

Для реализации программы используются следующие методы обучения и педагогические технологии: проблемные лекции; методы активного обучения – элементы тренинга, функциональные и ролевые игры, упражнения; решение кейсов, групповые дискуссии, вебинары, семинары; дистанционные формы обучения; формирования и развития эмоционального интеллекта обучающихся с последующим их обсуждением в ходе практических занятий.

Ключевыми являются общедидактические методы обучения: проблемное изложение, исследовательский метод, частично-поисковый (эвристический) метод (по И.Я. Лернеру и М.Н. Скаткину).

### **Материально-технические условия реализации программы.**

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг.

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса. Реализация программы по теоретической подготовке проводится в помещении образовательной организации с применением технических средств обучения и материалов:

- ноутбук;
- видеопроектор, экран, телевизор;
- пакет диагностического инструментария;
- материалы к диагностическим методикам в работе с обучающимися (бланки, анкеты, тесты);
- картотека игр и упражнений по развитию эмоциональной сферы обучающихся;
- набор пиктограмм эмоций, фотографий мимических выражений детей и подростков, сюжетных картин для каждого занятия;
- печатные пособия, раздаточный материал к занятиям;
- библиотека учебно-методических материалов.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Основная литература:

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. - М.: БХВ-Петербург, 2021. - 261 с.
2. Кетс де Врис Манфред Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта / Кетс де Врис Манфред. - М.: Альпина Паблишер, 2021. - 617 с.
3. Крафвелл, Томас Проверь свой эмоциональный интеллект. 50 простых тестов, помогающих найти ключ к успеху/ Томас Крафвелл.-М.: Феникс,2018.-585с.
4. Стивен, Дж. Стейн Преимущества EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. - М.: Баланс Бизнес Букс, 2020. - 384 с.
5. Хлевная, Е.А. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект / Е.А. Хлевная. - М.: Питер, 2020. - 835 с.
6. Хлевная, Е.А. Джинн, который всегда с тобой. Эмоциональный интеллект в бизнесе / Е.А. Хлевная. - М.: Феникс, 2020. - 417 с.

### Дополнительная литература:

1. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология. Учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры./В.Н. Дружинин. — М.: Юрайт, 2019.- 386 с.
2. Сергиенко, Е.А. Русскоязычная адаптация теста Дж.Мэйера, П.Сэловея, Д.Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT V2.0)./ Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова. – М.: Юрайт, 2017.
3. Стебленко, С.А. Маленький лидер. 77 готовых занятий по развитию эмоционально-волевой и познавательной сфер (вербального и эмоционального интеллекта) у детей/С.А. Стебленко.-М.:Феникс, 2019.-744с.
4. Фельдман Барретт Л. Как рождаются эмоции. – Москва: издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2018.
5. Шиманская, В. Монсики: что такое эмоции и как с ними дружить/В. Шиманская. – М.: Просвещение,2018.-600с.