**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌‌**​

**КОГОБУ Лицей № 9 г. Слободского**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.Н. Крылова  Приказ № 53/5 от 01.09.23 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Развитие эмоционального интеллекта подростков»**

для обучающихся 6-8 классов

Автор-составитель:

Журавлева Татьяна Анатольевна

Педагог-психолог

первой квалификационной категории

​**‌ ‌**​

г. Слободской 2023 год

**Содержание учебного курса.**

1 урок Вводный Сформировать у учащихся представление о понятии «Эмоциональный интеллект», провести диагностику эмоционального интеллекта.

**Блок 1 Понимание своих эмоций.**

2 урок **Знакомство учеников с многообразием эмоциональных проявлений**.

Знакомство с разнообразием эмоциональных проявлений.

3 урок. **Что нужно знать об эмоциях**.

Формирование навыки отличать эмоции и чувства. Сформировать представление о роли эмоций в жизни человека.

4 урок **Какие бывают эмоции?**

Формирование представлений о модальности, интенсивности и амбвивалентности эмоций, формирование умений различать положительные, отрицательные, сильные и слабые, противоречивые эмоции.

5 урок **Как мы выражаем свои эмоции.**

Вербальные и невербальные способы выражения эмоций, навыки выражения эмоций с помощью вербальных и невербальных средств.

6 урок **Распознавание и осознание своих эмоций**

Распознавание и осознание той или иной эмоции.

7 урок **Понимание причин возникновения эмоций.**

Формирование навыка понимания причин возникновения различных эмоций.

**Блок 2 Управление своими эмоциями.**

8 урок **Зачем человеку нужно уметь распознавать и управлять своими эмоциями?**

Осознания последствий сдерживания эмоций, формирование понимания необходимости управлять своими эмоциями.

9 урок **Как включить радость и счастье?**

Формирование представлений о особенностях проявления эмоций «радость» и «счастье», алгоритмы управления этими эмоциями.

10 урок **Что делать с обидой?**

Осознание последствий обиды для отношений, формирование умения преодолевать чувство обиды.

11 урок **Как загореться интересами?**

Создание условий для расширения знаний об эмоциях «скука» и «интерес». Понимание их причин и проявлений. Формирование умения вызывать интерес.

12 урок. **Как управлять страхом?**

Расширение знаний об эмоции «страх», понимание причин и проявлений страха, формирование умения управлять страхом.

13 урок Как сохранять любопытство и умение удивляться?

Формировать представление об особенностях проявлений «удивления» и «любопытства». Способствовать умению управлять этими эмоциями.

14 урок **Как справляться со злостью и гневом?**

Причины возникновения злости, конструктивное выражение злостью и управление ею.

15 урок **Как иметь гордость и не потерять самоуважение?**

Понимание участниками важности взращивания гордости в себе, развитие самоуважения.

16 урок **Что делать, если грустно?**

Понимание участниками причин возникновения грусти, развитие умения преодолевать состояние депрессии.

17 урок **Как побороть стеснение и застенчивость?**

Особенности проявления эмоции «стеснение», алгоритмы управления этой эмоцией.

18 урок **Как пережить стыд и преодолеть вину?**

Причины возникновения вины и стыда. Развитие умения преодолевать стыд и вину.

19 урок **Какая бывает любовь?**

Формирование представлений об особенностях проявлений чувства «любовь». Алгоритмы управления этой эмоцией.

20 урок **Как побороть зависть?**

Понимание причин возникновения эмоции «зависть». Умение преодолевать чувство зависти.

21 урок **Эмоции и социальные сети.**

Формирование умения контролировать эмоции в социальных сетях.

22 урок Как договориться со своими эмоциями?

Расширение представлений об управлении различными эмоциями.

**Блок 3 Понимание эмоций других людей**

23 урок **Как распознать эмоции других людей.**

Мотивирование участников к пониманию эмоций других людей, формирование представлений о проявлении эмоций у других людей.

24 урок **Как почувствовать то, что чувствует другой?**

Развитие чувства эмпатии, понимание чувства другого человека.

25 урок **Как посмотреть на мир глазами другого?**

Содействие развитию умения к децентрации, умению посмотреть на ситуацию с разных точек зрения.

26 урок **Как понять другого?**

Развитие умения задавать поддерживающие разговор разъясняющие вопросы. Развитие стремления понять других людей.

27 урок Как понять родителей?

Развитие умения понимать родителей, их чувства и эмоции, определять их намерения.

**Блок 4 Управление эмоциями других людей**

28 урок **Как мы влияем на других людей.**

Формирование представлений о способах влияния на других людей, их эмоциональное состояние.

29 урок **Что значит уметь управлять эмоциями других людей.**

Формировать представление о качествах , способностях и навыках, необходимых для управления чужими эмоциями.

30 урок **Как управлять негативными эмоциями других людей?**

Алгоритмы управления эмоциями других людей.

31 урок **Как заряжать других людей положительными эмоциями?**

Алгоритмы управления эмоциями других людей.

32 урок **Сложные ситуации общения и способы их разрешения.**

Навыки ассертивного поведения в сложных ситуациях общения.

33 урок **Как вести себя в конфликтной ситуации.**

Формирование навыков уверенного поведения в конфликтных ситуациях.

34 урок **Межличностная эффективность.**

Умение занимать позицию взрослого, в различных ситуациях общения говорить «Нет», добиваться своего.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**«Развитие эмоционального интеллекта подростка»**

**Личностные результаты**

Планируемые результаты освоения курса представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы .

Личностные результаты освоения курса достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности.

Личностные результаты освоения курса включают осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

1. Патриотическое воспитание

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное): сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России через представления об исторической роли культур народов России, традиционных религий, духовно-нравственных ценностей в становлении российской государственности .

2. Гражданское воспитание

Осознанность своей гражданской идентичности через знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества и знание основных норм морали, нравственных и духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;

сформированность понимания и принятия гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества с помощью воспитания способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствова-нию; воспитание веротерпимости, уважительного отношения к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию.

1. Ценности познавательной деятельности.

Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языко-вое, духовное многообразие современного мира.

Смыслообразование: сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию через развитие способностей к духовному развитию, нравствен-ному самосовершенствованию; воспитание веротерпимости, уважительного отношения к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию.

4. Духовно-нравственное воспитание

Сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов родного края, России и народов мира;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

сформированность нравственной рефлексии и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

осознание значения семьи в жизни человека и общества;

принятие ценности семейной жизни; уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи через знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, рас-

точительном потреблении.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения курса включают освоение обучающимися меж-предметных понятий (используются в нескольких предметных областях) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками,к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учётом назначения информации и её аудитории.

1. **Познавательные универсальные учебные действия**

Познавательные универсальные учебные действия включают:

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД);

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково- символические / моделирование);

смысловое чтение;

развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем .

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Коммуникативные универсальные учебные действия включают:

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение (учебное сотрудничество);

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуника-ции для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (коммуника-ция);

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность).

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**

Регулятивные универсальные учебные действия включают:

умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание);

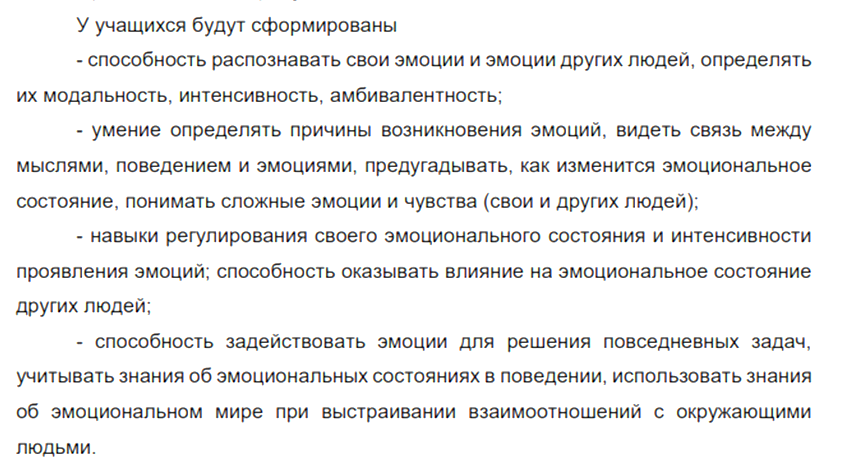
умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернатив-ные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познава-тельных задач (планирование);

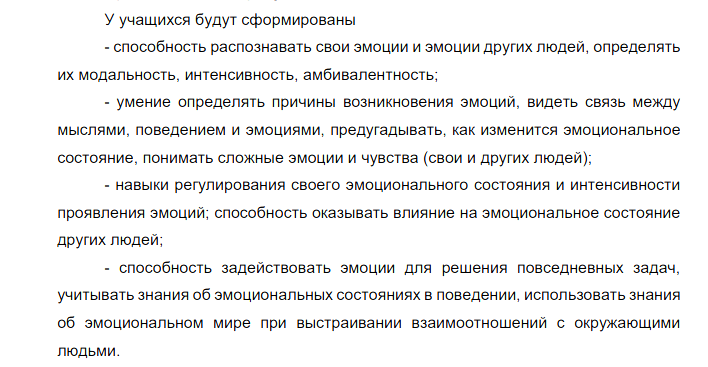
умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответ-ствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция);

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (оценка);

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция) деятельности.

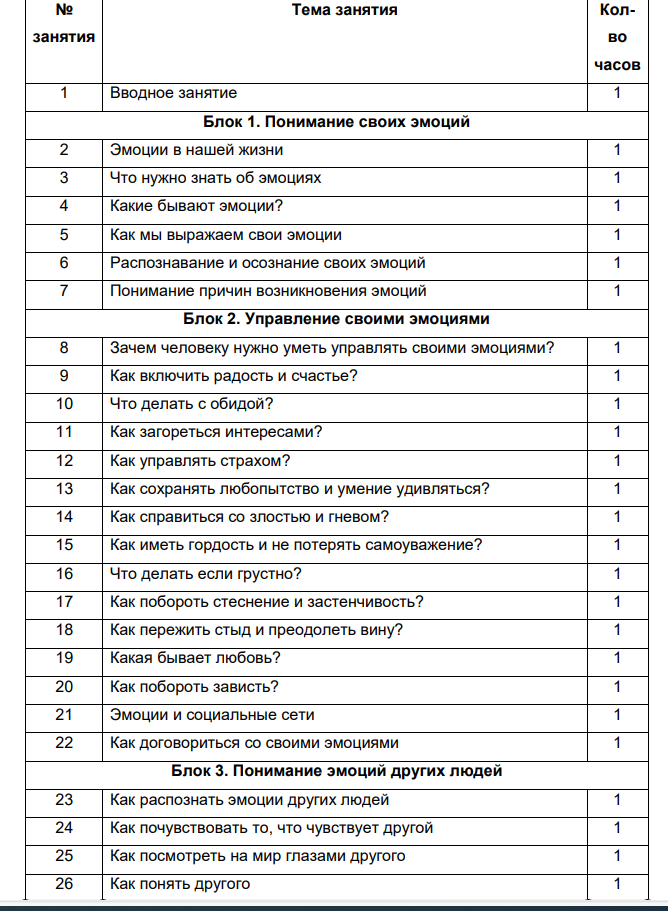
**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

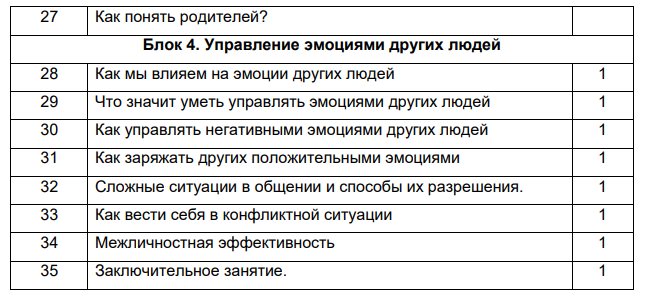
****



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  **(тематический раздел)** | **Ключевые воспитательные задачи** | **Количество часов, отводимых**  **на изучение темы** | **Форма проведения занятий** | **ЦОР, ЭОР** |
|  | **Вводное занятие** |  | 1 |  |  |
|  | **Понимание своих эмоций.** | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | 6 | Тренинговое занятие, беседа, ролевые игры, дискуссии, творческие задания, тренинги. | РЭШ |
|  | **Управление своими эмоциями** | Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров | 15 | Тренинговое занятие, беседа, ролевые игры, дискуссии. | РЭШ |
|  | Понимание эмоций других людей | Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях культуры России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; воспитывать терпимость, уважительное отношение к чувствам, взглядам людей или их отсутствию; | 5 | Тренинговое занятие, беседа, ролевые игры, дискуссии, игры, моделирование ситуаций. | РЭШ |
|  | **Управление эмоциями других людей** | Сформированность представлений об основах светской этики Российского общества, их роли в развитии культуры России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности. | 7 | Тренинговое занятие, беседа, ролевые игры, дискуссии, игры, моделирование ситуаций. | РЭШ |
|  |  | **ИТОГО** | 34 часа |  |  |

**Календарно-тематическое планирование «Развитие эмоционального интеллекта подростков»**





Всего- 34 часа

**Приложение к программе «Развитие эмоционального интеллекта подростков»»**

**«Формы учета рабочей программы воспитания»**

Организация познавательной деятельности учащихся на уроке строится с использованием технологий проблемного, здоровьесберегающего, игрового обучения, коллективного творческого решения проблем, информационно-коммуникационная технология которые способствуют эффективному усвоению учебной дисциплины, поддержанию интереса к предметному содержанию курса.

На уроках применяются активные и интерактивные формы работы с учащимися*:*    решение конкретных ситуаций (кейсы),    обсуждения,опросы, мозговой штурм,дискуссии**,** проекты, высказывания по проблеме без комментариев одноклассников или с комментариями, передвижение по классу в поисках решений,  обыгрывание ситуаций, дебаты, работа в парах и малых группах, работа с книгой.Тренинговые технологии: тренировочные, решения ситуаций, креативности, которые дают обучающимся возможность комфортно чувствовать себя в коллективе учеников в ситуации публичного выступления, отрабатывать новые модели поведения, лучше понимать себя и сверстников, в естественной для подростков форме усваивать учебный материал.

Уроки строятся с учетом воспитательных возможностей содержания учебного предмета – моделируются различные жизненные ситуации через проблемные вопросы, анализируется личный жизненный опыт учеников, используется опыт внеурочной деятельности лицеистов, способствующие эмоциональной и личной вовлечённости подростков в усвоение жизненных навыков.

Актуальные формы работы с учащимися на уроках: фронтальная форма при изучении нового материала и его закреплении, индивидуальная форма организации работы учащихся (дифференцированные индивидуальные задания), а также викторины, диалоги, дискуссии, тесты, игры, творческие задания, просмотры видео материала, слушание учебных аудиозаписей.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема** | **Воспитательные цели** | **Программа воспитания** | **ЭОР, ЦОР** |
| 1. | Понимание своих эмоций. | Привить понимание ценности отношений. Понимать величину «вклада» подростка в отношения с родителями, с семьёй, в приятельские отношения, класс.  Прививать культуру жизнедеятельности в условиях относительного одиночества, анализировать поведение в условиях соперничества на основе рефлексии своего и чужого опыта.  Обучать умению слушать и слышать другого, донести до собеседника то, что хочешь сказать.  Учить сдержанности чувств в ситуации обиды, прививать духовную позицию необидчивости.  Учить манерам общения для установления доверительных отношений. | Мы-пятиклассники.  Учимся общаться.  Конкуренция или сотрудничество?  Другие. Проблемы подростковой толерантности.  Мои друзья.  Я-взрослый?  Наши сильные чувства.  Итоговые игры-конкурсы по изучаемым курсам занятий | РЭШ |
| 2 | Управление своими эмоциями | Прививать понимание необходимости приобретения и развития качеств – сдержанности, умения контролировать свои чувства как элемент общей культуры человека и эмоциональной культуры. | Тренинговые упражнения на дом.  2) Диагностический блок по программам. | РЭШ |
| 3 | Понимание эмоций других людей | Принимать наличие сильных чувств у себя и других людей. Знать ситуации, их вызывающие. Уметь различать свои чувства и неконструктивные реакции. Уметь проявлять уважение к другому человеку через владение своими чувствами. | Выпуск тематических буклетов, памяток, рисунков, плакатов.  Психологический всеобуч. Онлайн -лекции на сайте лицея для участников образовательных отношений. | РЭШ |
|  | Управление эмоциями других людей | Прививать ценности общества: личности и её благополучия, психологического здоровья, этические ценности общества, эмоциональные ценности здоровья как часть общего благополучия человека. | Неделя психологии, месячник здоровья, безопасности. Психологический всеобуч. Онлайн -лекции на сайте лицея для участников образовательных отношений. | РЭШ |