

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 85 Г.СОЧИ  
354000, г. Сочи, ул. Воровского, д.51, тел. 8-8622-64-07-44, 8-8622-64-30-91 (факс)  
ИНН 2320060080, e-mail: progymnasium85@edu.sochi.ru

УТВЕРЖДЕНО  
решением педсовета МОБУ НОШ № 85  
протокол № 1  
от 29 августа 2020 года  
председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Л.М.Белова

## Программа внеурочной деятельности «Школа эмоционального интеллекта»

Адресат программы: *учащиеся 1-4 классов*

Срок реализации программы: *1 год*

Автор программы: *Пузанова Людмила Владимировна, заместитель  
директора по научно-методической работе, педагог-психолог*

г. Сочи, 2020

## Пояснительная записка

Авторская программа по внеурочной деятельности «Школа эмоционального интеллекта» в рамках *социального направления* развития личности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования и на основе основной образовательной программы начального общего образования МОБУ НОШ № 85

*Цель программы:* развитие эмоционального интеллекта у учащихся начальных классов.

*Задачи:*

1. Расширить знания и представления учащихся о себе, о своих эмоциях и чувствах;
2. Сформировать способность осознавать и принимать свои эмоции;
3. Развивать у учащихся умение передавать эмоциональное состояние через его называние, описание;
4. Обучить учащихся навыкам управления своими эмоциями;
5. Формировать у учащихся способность распознавать и признавать эмоции других;
6. Развивать у учащихся чувство уверенности в себе, повышение самооценки;
7. Улучшить взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями;
8. Формировать коммуникативные умения.

### **Общая характеристика программы «Школа эмоционального интеллекта»**

Ученики, переступив порог школы, рассчитывают на учебный успех. Этого же хотят их родители и педагоги школы. К сожалению, на

эмоциональное состояние ребенка в школе внимание обращается не так часто, как хотелось бы. Психологи утверждают, что именно эмоции воздействуют на компоненты познания: память, мышление, внимание, восприятие.

Уже доказано, что эмоционально стабильным ученикам учеба дается легче, и они положительно относятся к ней. Поэтому понятие «эмоциональный интеллект» в последнее время все больше приобретает популярность.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции и управлять ими, а также распознавание эмоциональное состояние других людей. Важным является и то, что развитая эмоциональная сфера способствует более успешному процессу адаптации и социализации учащегося.

*Актуальность и новизна программы:* в российских школах на данный момент очень редко реализуются программы внеурочной деятельности в сфере эмоционального развития школьника. В то же время психологи выделяют развитие эмоционального интеллекта - как важного фактора развития личности.

Развитие эмоционального интеллекта именно в младшем школьном возрасте имеет огромное значение, так как в этом возрасте дети еще не вполне могут владеть своими эмоциям, это часто приводит к сложностям во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми. Научившись понимать свои эмоции и эмоции окружающих и, главное – контролировать свои эмоции, младший школьник сможет влиять на развитие различных ситуаций, лучше понимать других людей и лучше учиться в школе. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы ученика, очень актуальна и важна. А вопрос о введении и широком использовании программ по развитию эмоционального интеллекта должен стоять повестке дня каждой школы.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

*Продолжительность программы:* 34 занятия.

*Продолжительность одного занятия:* 35 - 40 минут.

*Возраст учащихся:* 6,5 – 11 лет.

*Форма организации образовательного процесса:* кружок внеурочной деятельности, групповая.

Группа может объединять как учащихся одного класса или одной параллели школы, так и учащихся разных классов с 1 по 4.

*Оптимальное количество учащихся в группе:* до 15 человек.

*Форма проведения занятий:* мини-тренинги.

Программа предполагает возможность организовывать занятия как еженедельно, так и блоками - интенсивами.

Периодичность проведения занятий регулируется учебным планом и расписанием школы.

Занятия в форме интенсивов проводятся в каникулярное время.

Последовательность тем в программе может быть изменена в зависимости от условий обучения (год обучения, уровень готовности учащихся к усвоению знаний, наличие учебно-методического обеспечения и др.).

### **Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Школа эмоционального интеллекта»**

*Личностные результаты:*

*Личностные УУД:*

- идентификация эмоциональных явлений;
- самооценка своих поступков;
- формирование внутренней мотивации ценностного отношения к миру;
- готовность и способность к саморазвитию;

- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- самостоятельность и личная ответственность;
- установка на здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

*Метапредметные результаты:*

*Познавательные УУД:*

- освоение доступных способов изучения природы и общества;
- наблюдение, измерение, опыт, выполнение логических операций с информацией (сравнение, анализ, синтез, классификация, установление аналогий, установление причинно-следственных связей);

*Регулятивные УУД:* планирование своей деятельности, самоконтроль, инициативность и самостоятельность.

*Коммуникативные УУД:* развитие речи (описание наблюдений, вербальная репрезентация эмоций), навыки сотрудничества (умение работать в группе).

### *Результаты изучения программы*

*Учащиеся к концу обучения должны знать:*

- основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки;
- особенности проявления основных эмоций;
- основные причины возникновения эмоций;
- приемы управления эмоциями.

*Учащиеся к концу обучения должны уметь:*

- различать основные эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, страх) и их оттенки;
- понимать собственное эмоциональное состояние;
- адекватно выражать свои эмоции;

- управлять собственными эмоциями;
- распознавать основные эмоции других людей через мимику, жесты, выразительные движения;
- уметь работать в команде, слышать и слушать других, договариваться;
- проявлять эмпатию.

*Формы контроля:* викторина «Что я знаю про эмоции», конкурс «Знатоки эмоций и чувств», инсценировки, ролевые игры, рассказы учеников, рисунки, творческие работы «Словарь эмоций», «Чек-лист «Мои эмоции», «Чек-лист «Распознаю эмоции», «Чек-лист «Управляю эмоциями», коллаж «Богатый мир моих эмоций», съемка видеоролика «Дети - детям».

*Оценочные материалы:* для определения достижения учащимися планируемых результатов можно использовать следующие диагностические методики:

- Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций» (М.А. Нгуен, О.М. Дьяченко);
- Проективная методика «Три желания» (Т.И. Шульга);
- Методика «Что – почему – как» (М.А. Нгуен).

*Практическая значимость программы:* заключается в том, что содержание программы ориентировано не только на теоретическое, но и практическое изучение основ эмоциональной грамотности у младших школьников.

Программа «Школа эмоционального интеллекта» может быть использована в практической деятельности педагогов-психологов, педагогов дополнительного образования, классных руководителей, воспитателей групп продленного дня и вожатых детских лагерей.

Отдельные занятия программы могут использоваться при проведении классных часов, тренингов на сплочение, на адаптацию, внеклассных мероприятиях.

Игры и упражнения из занятий программы можно использовать при проведении динамических пауз и перемен в начальной школе.

Элементы занятий программы возможно интегрировать с учебными дисциплинами из основной образовательной программы, например, на уроках «Окружающего мира» в по темам «Эмоции человека», «Чувства и эмоции»; на уроках «Литературного чтения» (анализируя эмоции и чувства литературных героев) и, конечно же, на уроках «Музыки» и «Изобразительной деятельности».

Программа полностью подходит и для использования в системе дополнительного образования детей и подростков.

Программа также дает возможность для развития проектной деятельности учащихся. В ходе прохождения программы «Школа эмоционального интеллекта» учащиеся по желанию выполняют творческие и исследовательские проекты.

Примерные темы детских проектов:

- «Как научиться понимать свои эмоции»;
- «Как научиться понимать эмоции другого»;
- «Как научиться управлять своими эмоциями»;
- «Эмоции, которые мне мешают. Как с ними справляться»;
- «Мои эмоции в школе и дома. Разные они или одинаковые»;
- «Как влияют мои эмоции на мою успеваемость (или учебу)»;
- «Как влияют мои эмоции на отношения с одноклассниками»;
- «Какие герои детских книг учат нас важному: чувствам и эмоциям»;
- «Эмоции – наши враги или друзья»;
- «Радуга эмоций или какой цвет у моих эмоций».

Параллельно с занятиями по программе ведется просветительская работа с родителями учащихся:

- Консультация для родителей «Зачем развивать эмоциональный интеллект у детей», родительское собрание «Эмоциональное развитие младших школьников».

## **Содержание программы «Школа эмоционального интеллекта»**

Программа состоит из четырех разделов, каждый раздел имеет определенные задачи.

Раздел 1 – «Я познаю себя». В раздел включены игры, упражнения, задания, направленные на формирование первоначальных представлений учащегося о себе и исследование себя.

Темы раздела: Знакомство с миром моих эмоций. Мои сильные стороны. Как управлять собой.

Раздел 2 – «Я и мои эмоции». Раздел знакомит учащихся с основными эмоциональными состояниями. На занятиях раздела учащиеся с помощью специальных упражнений, игр и заданий обучаются различать свои эмоции и управлять ими.

Темы раздела: Что я чувствую сейчас. Мои эмоции: радость. Мои эмоции: гнев. Мои эмоции: страх. Мои эмоции: удивление. Мои эмоции: грусть.

Раздел 3 – «Я и другие». При изучении тем раздела учащиеся учатся распознавать эмоции других людей, а также изучаются понятия дружба, эмпатия, доброжелательность, оптимизм, изучаются вопросы взаимоотношений, конфликтов.

Темы раздела: Что чувствуют другие. Проявляем эмпатию. Учимся общаться. Учимся доброжелательности. Учимся решать конфликты.

Раздел 4 – «Я успешный». В раздел входят заключительные занятия, основная цель которых – формирование позитивного отношения к себе и рефлексия тех изменений, которые произошли с учащимися за время прохождения программы, установка на веру в себя и в свой успех.

Темы раздела: Хочу быть успешным! Мое уверенное поведение. Богатый мир моих эмоций. Съёмка видеоролика «Дети - детям».

## Тематическое планирование программы «Школа эмоционального интеллекта»

| № п/п                                     | Тема занятия                    | Количество часов |        | Основные виды деятельности учащихся  |
|---|---------------------------------|------------------|--------|--|
|   |                                 | Теор.            | Практ. |  |
| <b>Раздел 1. «Я познаю себя» (5 ч.)</b>   |                                 |                  |        |  |
| 1   | Знакомство с миром моих эмоций. | 1                | 1      | Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, анализ сказки («Замороженная страна»), творческая работа.    |
| 2   | Мои сильные стороны.            |                  | 1      | Практическая часть: психологическая игра, упражнения, этюды, рисование, творческая работа.   |
| 3   | Как управлять собой.            | 1                | 1      | Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, анализ сказки («Маша и медведь»), творческая работа.         |
| <b>Раздел 2. «Я и мои эмоции» (15 ч.)</b> |                                 |                  |        |  |
| 4   | Что я чувствую сейчас.          | 0,5              | 0,5    | Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: диагностическая работа.  |
| 5   | Мои эмоции: радость.            | 1                | 2      | Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах. |

|                               |                        |     |     |   |
|-------------------------------|------------------------|-----|-----|---|
| 6                             | Мои эмоции: гнев.      | 1   | 1   | Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.                                |
| 7                             | Мои эмоции: страх.     | 1   | 2   | Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, анализ сказки («Нужная вещь»), упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах. |
| 8                             | Мои эмоции: удивление. | 1   | 2   | Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.                                |
| 9                             | Мои эмоции: грусть.    | 1   | 2   | Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, рисование, творческая работа, работа в буклетах, чек-листах.                                |
| Раздел 3. «Я и другие» (5 ч.) |                        |     |     |   |
| 10                            | Что чувствуют другие.  | 0,5 | 0,5 | Теоретическая часть: беседа, рассказ. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, творческая работа «Словарь эмоций».   |
| 11                            | Проявляем эмпатию.     | 0,5 | 0,5 | Теоретическая часть: беседа, рассказ. Практическая часть:   |

|                                      |                            |     |     |   |
|--------------------------------------|----------------------------|-----|-----|---|
|                                      |                            |     |     | психологическая игра, упражнения, этюды, направленные на формирование чувства эмпатии.  |
| 12                                   | Учимся общаться.           |     | 1   | Тренинг на развитие умения коммуникативных навыков: игры, упражнения, дискуссии.  |
| 13                                   | Учимся доброжелательности. | 0,5 | 0,5 | Теоретическая часть: беседа, рассказ. Практическая часть: игры, упражнения, этюды, направленные на формирование доброжелательности.                         |
| 14                                   | Учимся решать конфликты.   | 0,5 | 0,5 | Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, этюды, направленные на обучение решений конфликтных ситуаций. |
| <b>Раздел 4. «Я успешный» (9 ч.)</b> |                            |     |     |   |
| 15                                   | Хочу быть успешным!        | 1   | 1   | Теоретическая часть: беседа, дискуссия. Практическая часть: психологическая игра, упражнения, анализ сказки («Хвостатик»), творческая работа.               |
| 16                                   | Мое уверенное поведение.   |     | 1   | Тренинг на развитие уверенности в себе: игры, упражнения, дискуссии.  |
| 17                                   | Богатый мир моих эмоций.   |     | 2   | Практическая работа - создание коллажа «Мои эмоции». Выражение в творческой форме   |

|       |                                   |  |       |   |
|-------|-----------------------------------|--|-------|---|
|       |                                   |  |       | своих эмоций.   |
| 18    | Съемка видеоролика «Дети -детям». |  | 3     | Практическая работа – съемка видеороликов, в котором учащиеся, как эксперты, рассказывают другим детям про эмоции и управление ими. |
| Итого |                                   |  | 34 ч. |   |

### **Методические рекомендации для педагогов по реализации программы «Школа эмоционального интеллекта»**

На занятиях важно создать спокойную, доверительную атмосферу, в которой учащиеся смогут свободно играть, рассказывать о себе, выражаться в движении, размышлять вслух и т.п. Занятия проводятся в неформальной обстановке, а положительный эмоциональный фон занятий способствует раскрытию учеников.

При проведении занятий программы используются такие методы и приемы, как: беседы, дискуссии, игры и игровые упражнения, этюды, сказкотерапия, психогимнастика, арттерапия и др.

На занятиях работа строится с позиции личностно-ориентированного взаимодействия, акцент делается на самостоятельность учащихся, их поисковую и творческую активность.

Весь познавательный материал занятий, соответствующий возрастным особенностям детей, дается обязательно в сочетании практическими заданиями.

Так как у младших школьников происходит постепенная смена ведущей деятельности - от игры к учебе, то на занятиях важно использовать игры.

Стиль ведения занятий должен быть эмоциональным и непринужденным. К каждому ученику желательно находить индивидуальный подход и учитывать его личностные особенности.

На занятиях можно использовать аудио сопровождение (спокойная или классическая музыка), которое поможет снять психоэмоциональное напряжение у детей.

При выполнении заданий желательно, чтобы ученик чувствовал собственную ценность и значимость, вне зависимости своих учебных успехов.

Главное условие эффективности занятий по программе — добровольное участие в них учащихся. Во время выполнения заданий нельзя сравнивать учеников и добиваться единственно правильного ответа.

Занятия не должны утомлять, поэтому, если учащиеся устали, можно закончить занятие.

Каждое занятие необходимо завершать чем-то радостным и положительным.

Проведение занятий возможно сопровождать мультимедийными презентациями, что даст возможность значительно повысить эффективность психолого-педагогической деятельности.

Занятия могут проводиться в любом помещении – учебном кабинете, актовом зале, в котором все участники могут свободно располагаться и передвигаться. Во время занятий учащимся предлагается сидеть в кругу на стульях или на ковре, так как форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей, письменные задания и рисование выполняются за столами, партами.

Занятия можно проводить в форме интенсивов. На интенсивах, в отличие от обычных традиционных плановых занятий, учащиеся смогут получить опыт в нескольких параллельных формах работы, которые стимулируют творческий процесс и дают место для обмена социальным и эмоциональным опытом.

На занятиях используются буклеты (приложение) для индивидуальной работы учащихся. В ярком красочном буклете содержится полезная информация по теме занятия. Буклеты заменяют рабочие тетради. Работа в

буклетах очень нравится ученикам, что позволяет повысить их интерес к занятиям. К тому же буклет ученик забирает с собой домой и через некоторое время он может почитать буклет и вспомнить свои записи и мысли по теме занятия.

Также на занятиях используются Чек-листы (приложение). Чек-лист – список подсказок, список действий, план. Чек-листы создаются как педагогом, так и самими учащимися.

Также в приложении даны тексты сказок для анализа и обсуждения с учащимися по разным темам.

На первом занятии учащиеся совместно должны составить «Правила занятий», например:

- Будь активным на занятиях!
- Отвечай по очереди и по одному!
- Поднимай руку, если хочешь ответить!
- Не перебивай других!
- Уважай и не обижай других!

Правила записываются на листе и вывешиваются на доску. На всех последующих занятиях правила должны выполняться учениками.

Представленные в приложении подробные планы некоторых занятий позволят педагогу легко провести занятие по программе.

*Организационная структура занятий:*

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | Ритуал приветствия.  | Создает положительный эмоциональный фон, доверие, сплачивает группу.  |
| 2 | Разминка (психогимнастика, танцы, игры).   | Разминка активизирует учащихся, поднимает их настроение, снимает эмоциональное перевозбуждение.   |
| 3 | Основное содержание занятия (упражнения, игры, этюды, беседы, дискуссии, рисование). | Чередование деятельности учащихся: от спокойного к подвижному, от беседы или дискуссии к игре и т.п. Упражнения выполняются от сложного к простому. |

|   |                                  |   |
|---|----------------------------------|---|
|   |                                  | В основной части учащиеся также работают в буклетах и чек-листах.   |
| 4 | Подведение итогов.<br>Рефлексия. | Подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы и трудностей, которые возникали у учащихся при выполнении заданий.<br>При рефлексии предлагается дать:<br>- эмоциональную оценку (что понравилось — что не понравилось, что было хорошо — что было плохо и почему);<br>- смысловую оценку (зачем это делать и почему это важно). |
| 5 | Ритуал прощания.                 | Создает положительный эмоциональный фон окончания занятия.  |

**Материально-техническое обеспечения программы «Школа эмоционального интеллекта»**

1. Печатные пособия:

- Буклеты.

2. Технические средства обучения:

- Мультимедийное оборудование
- Музыкальный центр
- Компьютер

3. Экранно-звуковые пособия:

- Диски с записями детской и классической музыки
- Презентации

4. Оборудование кабинета:

- Столы
- Стулья
- Ковер
- Мультимедийное оборудование
- Музыкальный центр.

## Список литературы:

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. - СПб.: БХВ-Петербург, 2012. - 288 с.
2. Бабич О.И. Тренинг эмоционально-волевого развития дошкольников и младших школьников»: Изд-во «Речь», СПб., 2010
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Вместе переживаем и играем. - М.: АСТ, 2014. - 96 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства (Серия «Мастера психологии») / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2013.- 783 с.
5. 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. 2010. – 208 с.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160 с.
7. Савенков А.И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей. – М.: Национальный книжный двор, 2015. – 128 с.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 -4). – 6-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 312 с.
9. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2003.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол № 1 заседания МО  
учителей начальных классов  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ Т.В.Ковалева  
«31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.А.Зобнина  
«31» августа 2020 г.