



**Автономное муниципальное общеобразовательное  
учреждение**

**ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ**

426035 г. Ижевск, ул. Шишкина, 3, тел./факс: (3412) 97-  
12-50

e-mail: [gly@udm.ru](mailto:gly@udm.ru), [https://ciur.ru/izh/gl\\_izh](https://ciur.ru/izh/gl_izh)

**Рассмотрено**

на заседании научно-  
методического совета

Протокол от 26 августа 2024 г. № 1

**Утверждено**

Приказом директора АМОУ  
«Гуманитарный лицей»

от 28 августа 2024 г. № 122

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Эмоциональный интеллект»  
для обучающихся 7 классов**

**Составитель: Сарычева Т.С., к.пс.н.,  
руководитель психологической  
лаборатории АМОУ «Гуманитарный  
лицей»**

Принято на заседании педагогического совета

Протокол от 27.08.2024 № 1

**Ижевск 2024**

## 1. Пояснительная записка

Отличительной особенностью подросткового возраста является патогенность эмоциональной сферы (эмоциональная неустойчивость вследствие физиологических изменений, непонимание собственных эмоций и причин их вызывающих, сложность в регуляции эмоциональных состояний, широкий спектр возникающих в социальном взаимодействии новых чувств и эмоций). Поэтому возраст 6-7 класса является особенно сензитивным для развития эмоционального интеллекта. А развитый эмоциональный интеллект является одним из условий социальной успешности современного человека.

**Цель изучения курса «Эмоциональный интеллект»:** развитие способности семиклассников к пониманию и саморегуляции своих эмоциональных состояний для повышения эффективности социальных взаимодействий.

**Место учебного курса «Эмоциональный интеллект» в учебном плане.** Курс встроен в линию развития коммуникативной и организаторской компетентности в основной школе. Программа рассчитана на 17 учебных часов и осуществляется модульно согласно общему учебному плану образовательного учреждения.

## 2. Содержание учебного курса «Эмоциональный интеллект»

**Тема 1. Эмоции в жизни современного человека.** Отличительные особенности эмоциональной сферы: эмоции, чувства, состояния. Виды и функции эмоций. Составляющие эмоционального интеллекта. Самодиагностика эмоционального интеллекта (тест).

**Тема 2. Теории возникновения эмоций.** Эволюционная теория Ч. Дарвина. Периферическая теория Джеймса–Ланге. Информационная теория П. Симонова. Когнитивная теория Дж. Келли. Внешние (невербальные) проявления эмоций.

**Тема 3. Стресс-менеджмент.** Теория стресса Г. Селье. Фазы стресса: напряжение, привыкание, истощение. Физиологические и психологические признаки стресса. Приемы снижения эмоционального напряжения: экспресс-техники, проблемно-ориентированные техники, когнитивные техники.

**Тема 4. Способы саморегуляции эмоциональных состояний.** Рисуночные практики для управления эмоциями. Влияние на эмоции через тело и движения. Развитие уверенности в себе для повышения регуляторных возможностей.

**Тема 5. Оптимизм как ментальный навык.** Понятие оптимизма. Практики развития навыка оптимизма. Управление гормонами счастья.

## 3. Планируемые результаты освоения учебного курса «Эмоциональный интеллект»

Курс направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

К основным **личностным результатам** изучения дисциплины относятся следующие убеждения и качества:

- ценность познавательного отношения к окружающей действительности;
- социальная активность, готовность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- уважительное и позитивное отношение к участникам малой группы;
- осуществление делового сотрудничества: обращение за консультацией, умение считаться с мнением другого человека, проявлять терпение и доброжелательность в коммуникативной деятельности;
- рефлексивность: оценивать собственную деятельность, свои психологические особенности, сильные и слабые стороны в общении.

**Метапредметные результаты** выражаются в следующих качествах и действиях.

В сфере универсальных учебных **познавательных действий**:

- систематизация и обобщение информации;
- выделение познавательной задачи и определение путей ее решения;
- извлечение основной информации из источника;
- критическое отношение к полученной информации;

В сфере универсальных учебных **коммуникативных действий**:

- аргументация своего мнения с учетом позиции другого;
- адекватное использование речевых средств в ситуации коммуникации;
- сотрудничество в группе для решения поставленной задачи;
- организация работы группы для решения поставленной задачи.

В сфере универсальных учебных **регулятивных действий**:

- удержание цели деятельности;
- осуществление деятельности в соответствии с планом и инструкцией;
- определение критериев оценки своей деятельности;
- регуляция эмоционального состояния.

**Предметные результаты** выражаются в следующих качествах и действиях

- определение качеств эмоционального интеллекта;
- понимание особенностей возникновения и проявления эмоциональных состояний (в т.ч. стрессовых).
- применение способов эмоциональной саморегуляции, релевантных ситуации;
- осуществление дискуссии с учетом психологических правил и закономерностей;
- определение особенностей ситуации и поведения других участников общения.

#### 4. Тематическое планирование учебного курса «Эмоциональный интеллект»

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Эмоции в жизни современного человека	3	1	2	
2.	Теории возникновения эмоций	3	0	3	
3.	Стресс-менеджмент	3	0	3	
4.	Способы саморегуляции эмоциональных состояний	4	1	3	
5.	Оптимизм как ментальный навык	4	1	3	Худ. Фильм «Поллианна» (2003) <a href="http://kinogo.club/2">http://kinogo.club/2</a>

					<a href="http://800-pollianna-2003.html">800-pollianna-2003.html</a>
	Всего:	17	3	14	

## 5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Обязательные учебные материалы для ученика

Кови Ш. 7 навыков активных детей. – М.: Эксмо, 2009.

Фильмы: «Человек-улыбка» (А. Лоншаков, 2013), «Поллианна» (С. Хардинг, 2003)

### Методические материалы для учителя

- 1) Джил Хэссон. Развитие эмоционального интеллекта. Подсказки, советы, техники. – М., 2021.
- 2) Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект. – М., 2022.

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети

Тест эмоционального интеллекта - <https://testometrika.com/society/emotional-intelligence-hall/>

Влияние языка тела на личность -

<https://www.youtube.com/watch?v=V0d0HF2QpMw&t=392s>

## 6. Оценка образовательных достижений обучающихся

### Темы для дебатов

Без эмоций жить проще ↔ Без эмоций жить сложнее

Бывают плохие эмоции ↔ Не бывает плохих эмоций

Эмоции надо скрывать от окружающих ↔ Эмоции надо демонстрировать окружающим

### Вопросы для проверки знаний

1. Зачем человеку эмоции?
2. Как понять, что у человека развит эмоциональный интеллект?
3. По каким признакам можно сказать, что у человека низкий эмоциональный интеллект?
4. В чем разница между академическим интеллектом и эмоциональным?
5. Почему у человека возникают эмоции?
6. Как можно справиться с гневом?
7. Как можно справиться с плохим настроением?

### Воспитательный компонент содержания рабочей программы

№ п/п	Раздел программы	Форма реализации воспитательного потенциала
1.	Эмоции в жизни современного человека	Дискуссия о значимости эмоционального интеллекта для эффективной социализации, осознании свободы и ответственности

		личности в условиях индивидуального и общественного пространства
2.	Теории возникновения эмоций	Ознакомительная беседа о развитии ценности познавательного отношения к себе и окружающим людям
3.	Стресс-менеджмент	Демонстрация образцов для усвоения правил и норм экологичного, толерантного, уважительного взаимодействия и здорового образа жизни
4.	Способы саморегуляции эмоциональных состояний	Деловая игра на закрепление культурных норм социального взаимодействия, самопознания и саморегуляции
5.	Оптимизм как ментальный навык	Дискуссия, направленная на развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни, саморазвитию и психологическому благополучию