



**Автономное муниципальное общеобразовательное
учреждение**

ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ

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

e-mail: gly@udm.ru, 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.п.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) http://kinogo.club/2 |

| | | | | | |
|--|--------|----|---|----|--|
| | | | | | 800-pollianna-2003.html |
| | 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 |