

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6» г. Саяногорска

Рассмотрено: Руководитель ШМО _____ / Сергеева Л.В. / ФИО Протокол № от «29»августа 2025г.	Согласовано: зам. директора по ВР МБОУ «СОШ № 6» _____ /Козарез О.Ю. от « 29» августа 2025г.	Утверждено: Директор МБОУ «СОШ №6» _____ /Богданова О.В. Приказ № 237 от «29» августа 2025г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Эмоциональный интеллект»  
(ОВ3)  
2025-2026 учебный год**

Педагог-психолог  
Щербакова Галина Александровна

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, а также с учётом рабочей программы воспитания ООО МБОУ СОШ № 6. Программа «Эмоциональный интеллект» проводится в рамках внеурочной деятельности с обучающими с ограниченными возможностями здоровья 5-7 классов. Программа занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Главный акцент в программе ставится на развитие эмоционального интеллекта ребенка, который включает в себя чувства, потребности, переживания и пристрастия, - то есть субъективный мир человеческой души. Программа формулирует жизненные задачи возраста, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора конструктивного способа решения той или иной задачи. Чувства и эмоции ребенка ставятся на первый план, в ходе прохождения данной программы формируются навыки общения, умения понимать и распознавать свои чувства. Каждое занятие проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя: организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания), подведение итогов (эмоциональное отреагирование – осмысление).

**Цель:** формирование социально – психологической компетенции учащихся, воспитание уважения достоинства личности, содействие созданию условий для конструктивного разрешения конфликтов, обеспечения психолого-педагогической помощи.

### **Задачи:**

1. Познакомить обучающихся с многообразием эмоций.
2. Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
3. Расширять эмоциональный словарь.
4. Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
5. Формировать у учеников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
6. Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
7. Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
8. Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
9. Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.

### **Планируемые результаты:**

**Личностные результаты** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях.

Учащиеся программы получат возможность для формирования:

- устойчивой позитивной самооценки;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

### **Предметные результаты:**

Учащиеся получат возможность формирования:

- навыков распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих;

- навыков использования приемлемых способов выражения эмоций и самоконтроль собственных эмоциональных состояний;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовности к сотрудничеству со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-и исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### ***Метапредметные результаты.***

Учащиеся получат возможность научиться:

- основам самоконтроля, самооценки;
- адекватно оценивать собственное состояние, поведение и поведение окружающих;
- понимать эмоциональную обусловленность поведения;
- осуществлять эмоциональную саморегуляцию;
- оказывать эмоциональную поддержку окружающим;
- разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Средством достижения личностных результатов служат диалоговая форма ведения занятий, семинары и иллюстрация теоретических материалов через задания, упражнения, тренинги.

1. Метапредметные результаты внеурочной деятельности должны отражать формирование универсальных учебных действий (УУД)
2. Регулятивные УУД:
3. определить и формировать цель деятельности на занятиях с помощью педагога;
4. проговаривать последовательность действий на занятиях;
5. учиться высказывать свое мнение по задачам занятий;
6. учиться работать по предложенному педагогом плану.

Средством формирования регулятивных УУД служит технология психологического саморегулирования.

Познавательные УУД:

1. познание внутреннего мира личности через получение новой информации (беседы, семинары), игры, тренинги;
2. умение находить ответы на вопросы, задания
3. умение делать выводы в результате совместной с педагогом работы. Средством формирования познавательных УУД служат логические, проблемные упражнения, занятия.

Коммуникативные УУД:

1. слушать и понимать других людей;
2. озвучивать и отстаивать свою точку зрения;
3. договариваться с участниками группы и с отдельными людьми;
4. вступать в диалог участвуя в коллективных решениях;
5. научиться методом выхода из конфликтов;
6. проявлять лидерские качества.

Средством формирования коммуникативных УУД служит продуктивное взаимодействие и сотрудничество с участниками группы и педагогом.

Предметные результаты должны отражать умение учащихся:

1. контролировать свои эмоции и чувства (злость, обиду, ненависть, агрессию);
2. находить пути разрешения конфликтных ситуаций, недопонимания;
3. открыто вступать в коммуникативный контакт с людьми и поддерживать дружеские отношения;
4. искоренять предубеждения, бережно относиться к окружающим людям;
5. эффективно отстаивать свою позицию, при этом учитывать мнение других людей;
6. понимать и принимать чужую точку зрения;
7. заниматься саморазвитием и адекватно оценивать себя.

## **Содержание внеурочной деятельности**

### *I раздел – «Эмоциональная грамотность»*

Цель раздела: содействие осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих.

Узнать какие бывают эмоции, почему они возникают и для чего нужны. Дать понять, как проявляются эмоции, и осознать собственные эмоции.

Узнать, что такое эмоциональный интеллект, определить свой уровень эмоционального интеллекта.

Понять, что эмоции всегда имеют свое выражение в языке тела и научиться распознать эмоции по мимике.

Научиться понимать, как эмоции связаны с разными событиями в жизни.

Разобраться что такое счастье и как оно связано с позитивными эмоциями. Понять, что делает себя счастливым и научиться быстро вызывать позитивный настрой.

Понять, почему человек боится, какие страхи у меня были раньше и чего я боюсь сейчас. Научиться справляться со страхом.

Научиться распознавать разные проявления злости и преобразовывать гнев и раздражение в полезную энергию.

Отыскать в себе затаенные обиды и научиться избавляться от них.

Выразить грустные чувства и научиться справляться с ними.

Узнать способы как помирить «Хочу» и «Надо» и справиться с ленью.

Почувствовать ощущение уверенности в себе.

Приобрести новую силу для сохранения уверенности в себе.

Выразить в творческой форме мои эмоции и чувства.

### *II раздел – «Эмоциональная саморегуляция»*

Цель раздела: развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния.

Определить какое психологическое время у меня и как это влияет на мою жизнь. Научиться сохранять невозмутимость в любой ситуации.

Понять для чего важно регулировать свое настроение и научиться изменять свое состояние в нужный момент.

Освоить простые и быстрые способы повышения настроения.

Узнать новый способ преодоления проблем, научиться находить хорошее в «плохих» событиях.

Изучить свое состояние с точки зрения утомления.

Научиться быстро расслабляться, если теряешь над собой контроль или устал.

Понять, что я чувствую, когда мной управляют другие и как управлять собой. Научиться выражать эмоции различными способами.

### *III раздел – «Эмпатия»*

Цель раздела: развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей.

Научиться вставать на место другого.

Стать наблюдательным и внимательным к партнеру по общению.

Научиться слушать то, что нельзя передать словами по интонации.

Научиться «читать» мысли и чувства другого по выражению лица, позе и т.д.

Узнать значение вежливых слов и способы их выражения.

Научиться выражать свою любовь и уважение.

Научиться выполнять совместное дело заранее не договариваясь о нем.

Понять, что чужих нет. Научиться терпимее относиться к другим людям.

### *IV раздел – «Социальные навыки»*

Цель раздела: обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций.

Узнать, как можно выявить свои ценности и совпадают ли они с ценностями одноклассников.

Понять, для чего нужны правила и договоренности и как оповестить других о моих правилах.

Проверить как работает психологический закон: что дали, то и получили. Научиться отказывать, не обижая другого человека.

Понять как вести себя в конфликтной ситуации.

Научиться вызывать позитивные эмоции у людей.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		Дата проведения
		Теория	Практика	
Эмоциональная грамотность				
1	Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств.	1	1	
2	Что такое эмоциональный интеллект.	1	1	
3	Определение собственной эмоциональной наблюдательности	1	1	
4	Начинаем разговор о чувствах	1	1	
5	Там, где живет счастье	1	1	
6	Что такое страх? Борьба со страхами.	1	1	
7	Злость и ее производные	1	1	
8	Обида	1	1	
9	Грусть	1	1	
10	Интерес и удивление	1	1	
11	Уверенное поведение	1	1	
12	Работаем над уверенностью в себе	1	1	
13	Богатый мир эмоций	1	1	
Эмоциональная саморегуляция				
14	Психологическое время	1	1	
15	Замороженные чувства	1	1	
16	Произвольная регуляция поведения	1	1	
17	Как справиться сплохим настроением	1	1	
18	Преодоление проблем	1	1	
19	Как управлять собой	1	1	
20	Релаксация, снятие напряжения	1	1	
21	Самоуправление	1	1	
22	Эмоциональная экспрессия	1	1	
Эмпатия				
23	Я – это ты. Ты – это я.	1	1	
24	Наблюдательность	1	1	
25	Чувства и интонации	1	1	
26	Как понять другого	1	1	
27	Вежливость и благодарность	1	1	
28	Любовь и уважение	1	1	
29	Сотрудничество	1	1	
30	Разные миры. Как понять «чужого»	1	1	
Социальные навыки				

31	Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности.	1	1	
32	Правила и договоренности	1	1	
33	Просьбы и отказы	1	1	
34	Как погасить конфликт?	1	1	
35	Как изменить настроение у другого?	1	1	
36	Добрые слова	1	1	
	Итого 72 часа	36	36	

### Диагностика результативности программы

Средством диагностики будет выступать опросник эмоционального интеллекта Д. В. Люсиной. Опросник описывает эмоциональный интеллект по 9 шкалам:

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин их возникновения, способность к верbalному описанию.

Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

### Литература

- 1.«Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика» А. В. Карпов, А. С. Петровская, Изд. ЯрГУ, 344с. 2008
2. «Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно» Шиманская В.А. Изд. Альпина Паблишер. 2020.
3. «Эмоциональный интеллект. И почему он может значить больше, чем IQ», Дэниел Гоулман. 1995 by Daniel Goleman. Introduction copyright 2005. All rights reserved. Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021
4. «Эмоциональный интеллект в бизнесе», Дэниел Гоулман.1995 by Daniel Goleman. Introduction copyright 2005. All rights reserved. Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов иФербер», 2021
5. «Азбука эмоционального интеллекта», Ирина Андреева. Изд. БХВ-Петербург, 2012
6. «Медитация и осознанность», Энди Паддикомб. Изд. АльпинаПаблишер, 2011
7. «Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта». Дэниел Гоулман Изд. АльпинаПаблишер, 2011

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459260

Владелец Богданова Оксана Валериевна

Действителен С 02.11.2024 по 02.11.2025