

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования и науки Хабаровского края**

**Управление Образования администрации города Хабаровска**

**МБОУ гимназия № 7**

**РАССМОТРЕНО**

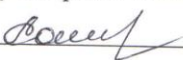
руководитель  
творческой  
лаборатории учителей  
гуманитарно-  
эстетического цикла



Скоркина Т.В.  
протокол № 1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель  
директора по УВР



Конькова Л.Н.  
приказ №1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ  
гимназии №7


Иванова Н.В.  
приказ №1 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочного курса**

**«Школа эмоционального интеллекта»**

для обучающихся 9 классов

**Хабаровск 2023**

**Пояснительная записка**

Одной из главных целей образования и воспитания детей является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, подростка. Следовательно, учебно-воспитательный процесс ориентирован не только на обучение, но и на развитие личности обучающегося, его индивидуальных возможностей, способностей и интересов. Согласно требованиям ФГОС ООО к личностным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования формируется: готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом; систему индивидуально значимых и общественно приемлемых социальных и межличностных отношений; правосознание и социальные компетенции – способность ставить цели и строить жизненные планы с учетом своих потребностей и интересов, а также социально значимых сфер деятельности в рамках социально-нормативного пространства. В связи с этим, преподавание курса «Практическая психология» представляется актуальной и важной задачей образования и воспитания. Постоянно растущее количество стрессогенных факторов и неумение им противостоять приводят детей к психологическим срывам, с последующим формированием различных комплексов, а также физическим заболеваниями.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что прохождение курса позволит обучающимся приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с внешним миром и другими людьми. Также данная программа рассчитана на то, чтобы научить девятиклассников справляться не только с различными стрессовыми ситуациями, но и с предстоящим экзаменационным стрессом. А также поможет учащимся повысить их уверенность в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Содержание программы направлено на воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе, что будет способствовать формированию позитивного самоотношения; чувства собственного достоинства; пониманию интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умений строить свои отношения с окружающими.

Отличительными особенностями программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала. Занятия строятся в основном из практических упражнений, тренингов, самонаблюдений, самоанализа, что дает учащимся знания и умения, необходимые непосредственно в жизни.

**Цель программы:** формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры обучающихся.

**Задачи:** 1. формирование потребностей саморазвития и самопознания;  
2. развитие сознания и развитие творческого мышления;

3. формирование умений и навыков в области коммуникативной компетентности, умения моделировать свое будущее;
4. воспитание ответственности за мысли, слова и поступки;
5. формирование и отработка навыков психологической подготовки к экзаменам.

**Предполагаемый результат:** становление и развитие личности как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться в сложных современных условиях.

В основу программы курса «Школа эмоционального интеллекта» для 9 класса положены материалы учебно – методических пособий:

#### Курс «Школа эмоционального интеллекта»

1. Виктория Шиманская: «Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими»
2. Инесса Карелина: Учимся понимать эмоции. Методическое пособие
3. программа И.О.Карелиной «Школа эмоционального интеллекта («Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий». – Волгоград: Учитель, 2021); •
4. Павлова М.А. «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности». – Волгоград: Учитель, 2022; •
5. Голубева и др. «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий». – Волгоград: Учитель, 2021
6. ; Немов Р.С. «Психология. В 3 кн.». – М.: ВЛАДОС, 2007.

#### Тематический план

№	Содержание занятия	часы
1 Введение. Эмоциональное лидерство		
2	Психология как наука.	2
Психика человека 6		
3	Мозг и психика.	1
4-5	Ощущения. Восприятие.	2
6-7	Функциональная асимметрия мозга	2
8-9	Структура психики человека. Бессознательное	2
10-11	Защитные механизмы психики. Тест	2
12-13	Защитные механизмы психики. Виды защит.	2
Самопознание – инструмент психического здоровья 12		
14	Человек как личность.	1
15-16	Темперамент и характер.	2

17	Самосознание личности.	1
18	Межличностная перцепция.	1
19	Межличностная перцепция	1
20	Похожие, но разные (гендерные различия).	1
21	Стресс	1
22-23	Экзамен как стрессогенный фактор	2
24-25	Методы и приемы саморегуляции, совладания с экзаменационной тревогожностью.	2
Развитие эмоционального интеллекта групп 8		
26-27	Секреты жизнестойкости	2
28-29	Эмоциональная гибкость	2
30-31	Страх обратной связи	2
32-33	Молодость и неведение	2
	Итоговый зачет.	1
Итого	34	