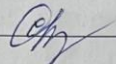


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Хабаровского края**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия**  
**№ 7**  
**МБОУ гимназия № 7**

РАССМОТРЕНО

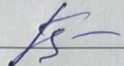
в лаборатории



Сергеева О.В.  
приказ №1 от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

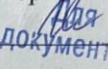
заместитель директора по  
УВР



Педь О.А.  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

  
документы

Иванова Н.В.  
Приказ №76 от «30» 08 2023 г.



ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 30.08.2023 г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Школа эмоционального интеллекта»**  
**для 8 класса**

Составители: Таранина Татьяна Николаевна

город Хабаровск 2023

## Пояснительная записка

### Нормативно – правовая база:

- 1) Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.07.2016г.);
- 2) Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 23.06.2015 № 609);
- 3) Учебный план МБОУ гимназии № 7 на 2023- 2024 учебный год
- 4) «Мир эмоций. 7-9 класс» Автор: Микляева А.В., «Я –подросток» 7-8 класс

Автор: Микляева А.В

В соответствии с календарным графиком на 2023-2024 учебный год в 8 г классе предусмотрено 35 учебных часов.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся достигают **личностных, метапредметных и предметных результатов.**

#### Личностными результатами являются:

- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося,
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
- ✓ развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;

#### Предметными результатами:

- ✓ приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- ✓ знание основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации);
- ✓ знание приемов психологической разрядки негативных чувств; основы саморегуляции;

✓ эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других в межличностном взаимодействии.

#### **Учащиеся научатся:**

- применять полученные знания в жизни для развития своих способностей, рефлексии и адекватного восприятия себя и окружающего мира;
- видеть свою уникальность и неповторимость;
- распознавать свои эмоции и эмоции других людей;
- понимать особенности собственного эмоционального мира.
- решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;
- осуществлять поиск психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (материалов СМИ, учебного текста и других адаптированных источников);
- строить взаимоотношения с окружающими;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
- толерантному отношению к другому человеку, умению сопереживать;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
- прогнозировать последствия собственных поступков;
- устанавливать и сравнивать различные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

#### **Метапредметными результатами являются:**

- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия осознанного выбора в учебной деятельности;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе, аргументировать своё мнение;
- ✓ владение речью;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

## **Формы и методы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), *метод творческого самовыражения* (литературное, художественное и др. виды творчества), *методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **I раздел «Эмоции в нашей жизни»**

Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений, для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация). Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. Обсуждение «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

### **II раздел «Психология переживания «вредных» чувств»**

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Обращение подростков к собственному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

### **III раздел «Эмпатия в психологии»**

Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков. Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы разделов	Количество часов	Дата проведения
<b>Раздел I. Эмоции в нашей жизни</b>			
1.	Что значит «я – подросток»?	1	
2.	Как узнать эмоцию?	1	
3.	Я – наблюдатель.	1	
4.	Мои эмоции и чувства.	1	
5.	Почему нам нужно изучать чувства?	1	
6.	Эмоциональный словарь.	1	
7.	Чувства «полезные» и «вредные».	1	
8.	Сказка «Страна Чувств».	1	
9.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1	
10.	Что такое «запретные» чувства?	1	
11.	Передача чувств по наследству.	1	
12.	Какие чувства мы скрываем?	1	
13.	Маска.	1	
14.	Я в «бумажном зеркале». «Бумажное отражение».	1	
15.	Итоговое занятие.	1	
<b>Раздел II. Психология переживания «вредных» чувств</b>			
16.	Что такое страх?	1	
17.	Страхи и страшилки.	1	
18.	Побеждаем все тревоги.	1	
19.	Стресс и тревожность	1	
20.	«А что они обо мне подумают?»	1	
21.	Страх оценки.	1	
22.	Злость и агрессия.	1	
23.	Как справиться со злостью?	1	
24.	Лист гнева.	1	
25.	Обида.	1	
26.	Как простить обиду?	1	
<b>Раздел III. Эмпатия в психологии</b>			
27.	Что такое эмпатия?	1	
28.	Зачем нужна эмпатия?	1	
29.	Развиваем эмпатию.	1	
30.	Эмпатия в действии.	1	
31.	Способы выражения чувств.	1	
32.	Тренировка «Я-высказываний».	1	
33.	Комплименты.	1	
34.	Итоговое занятие.	2	
35.			

