**Рецензия**

**на программу вариативного и гимназического компонента**

**«Эмоциональный интеллект»,**

**разработанную Сыскиной Алёной Викторовной, педагогом-психологом КГУ "Гимназии №3" г. Караганды и Камалиевой Асель Ертаргыновной, педагогом-психологом КГУ "Гимназии №3" г. Караганды.**

 Рецензируемая программа «Эмоциональный интеллект» вариативного и гимназического компонента составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта и направлена на развитие эмоционального интеллекта, процессов саморегуляции эмоций, самообладания, самоуправления, повышения стрессоустойчивости у учащихся среднего и старшего звена.

Актуальность программы определяется ее направленностью на создание условий для формирования и развития у школьников навыков самопознания, саморегуляции, самовоспитания, самоутверждения, межличностного общения необходимых для духовно-нравственного развития личности, социализации и развития эмоционального интеллекта. В связи с этим возрастает научная и практическая значимость данной программы.

Программа носит целостный характер, в ней выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей. Согласованы цели, задачи и способы их достижения. Работа представлена в определенной логической последовательности: актуальность, цель курса, комплекс психологических задач, тематический план, содержание курса, литература. Содержание программы вариативного и гимназического компонента в рамках глобальных компетенций составлено педагогически грамотно и предлагает разные методы проведения занятий: работа под руководством учителя, самостоятельная работа, психодиагностическая работа, групповая работа в играх и ситуациях-пробах, индивидуальная работа, психологические упражнения. Каждая тема курса направлена на «проработку» и закрепление социально-позитивных навыков у учащихся.

Авторами определены принципы, лежащие в основе построения рабочей программы, среди которых: личностно-ориентированные и деятельностно-ориентированные принципы. Изучение курса формирует и развивает универсальные учебные действия: коммуникативные, познавательные, личностные, регулятивные. Формой занятий авторами выбран специально выделяемый один раз в неделю урок в течение учебного года.

Авторы программы обозначили знания, умения и навыки, которыми должны будут овладеть учащиеся к окончанию курса. Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения развивающего результата. Рецензируемая программа «Эмоциональный интеллект» вариативного и гимназического компонента в рамках глобальных компетенций отличается систематичностью, логичностью построения, глубиной содержания, соответствует требованиям, предъявляемым к программам такого рода, и может быть рекомендована в качестве практического руководства педагогов-психологов.

**Учитель истории (магистр) Ержанова М.Ю.**

**Пояснительная записка**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта (эмоциональной компетентности) у учащихся. Научить учащихся способам и методам саморегуляции - умению управлять своими эмоциями, поведением, сознанием.

**Задачи:**

* Развить способность осознавать и понимать свои эмоции;
* Развить умение конструктивно выражать свои эмоции;
* Сформировать умение распознавать чувства другого, эмпатии;
* Обучить соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека;
* Совершенствовать навыки межличностного общения;
* Уметь использовать полученные знания в повседневной жизни.

Объектом познания является человек, развивающийся в результате психолого-педагогических отношений.

Актуальность данного курса заключается в том, что в настоящее время ведущим фактором социального развития общества становятся интеллектуальные ресурсы человека. Общество ставит перед образованием новые задачи, а именно это социализация обучающихся, развитие эмоциональной саморегуляции, активизация и развитие его интеллектуальной сферы без отрыва от эмоциональной сферы.

Практика показывает, что в развитии эмоциональной сферы обучающихся нередко именно эмоции становятся некими «оковами», не позволяющими в полной мере быть успешными в общении, выстраивать гармоничные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Необходимость этого курса объясняется потребностью современного общества в интеллектуально-развитых и эмоционально-устойчивых личностях, а также желанием учащихся научиться способам саморегуляции и самообладания.

**Основные принципы организации содержания «Эмоциональный интеллект».**

"Психопросвещение. Осознание. Принятие. Трансформация. Навык"

Гармоничная психологически устойчивая личность - базис успешной самореализации. Овладение инструментарием саморегуляции – залог успешной самореализации, физического и психического здоровья.

**Методы и формы занятий:** работа под руководством педагога-психолога, психологические упражнения, самостоятельная работа, групповая работа в играх и ситуациях-пробах (эксперимент), психодиагностическая работа.

**Система оценивания:** безотметочная, построенная на использовании диагностического материала в виде анкет, тестов, а также в форме бесед и самоанализа.

**Ожидаемые результаты:** развитие эмоциональной сферы у обучающихся для минимизации неравномерности (рассогласованности) развитии психических процессов через повышение эмоционального интеллекта, развитие независимости суждений и действий, способности самому, без посторонней помощи и подсказки, реализовывать важные решения, ответственности за свои поступки и действия, сформированные коммуникативные, познавательные, личностные, регулятивные навыки поведения.

**Требования к освоению содержания курса:**

1. Учащиеся должны знать о своих эмоциональных, социальных и психогенных факторах, влияющих на формирование эмоционального интеллекта и личностных качеств;
2. Приобрести навыки самообладания, саморегуляции, самоутверждения;
3. Закрепить навыки позитивного межличностного общения и поддержки физического и психического здоровья;
4. Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет. Занятия ведутся педагогом-психологом или лицом, имеющим определенную психологическую подготовку, с учетом возрастных особенностей учащихся, не реже 1 раза в неделю.
5. Объем учебной нагрузки: 36 часов, 1 час в неделю (с сентября по май).
6. Курс проводится по пособию Андреевой И.Н. «Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии» – Новополоцк: ПГУ, 2011 и Гиппенрейтер Ю.Б. «Развиваем эмоциональный интеллект. Психологические игры и занятия с детьми» – М.:АСТ, 2014.

**Глоссарий. Основные понятия при изучении тем курса:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Термин** | **Определение** |
| Аффект | Эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов |
| Депрессия | Психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью |
| Катарсис | Понятие в античной философии; термин для обозначения процесса и результата облегчающего, очищающего и облагораживающего воздействия на человека различных факторов |
| Конфликт | Наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия |
| Мотив | Динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость. Часто определяется как «опредмеченная потребность» |
| Мышление | Психический процесс моделирования закономерностей окружающего мира на основе аксиоматических положений |
| Рефлексия | Принцип человеческого мышления, направляющий его на осмысление и осознание собственных форм и предпосылок; предметное рассмотрение самого знания, критический анализ его содержания и методов познания; деятельность самопознания, раскрывающая внутреннее строение и специфику духовного мира человека |
| Стресс | Совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз |
| Темперамент | Устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности |
| Фобия | Сильно выраженный неконтролируемый навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определенных ситуациях или устойчивые проявления различных страхов |
| Эмоции | Психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру |
| Я-концепция | Система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью |

**Содержание курса**

**Раздел I. Эмоциональная грамотность**

**Тема №1:** **Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств. (1 час)**

Базовые эмоции. Специфические признаки эмоций. Отличие эмоций от чувств. Мимические проявления эмоций.

**Тема №2: Что такое эмоциональный интеллект (1 час)**

Эмоциональный интеллект. Уровень эмоционального интеллекта. Целеполагание. Рефлексия. Методы самоуправления и саморегуляции.

**Тема №3: Определение собственной эмоциональной наблюдательности (1 час)**

Язык тела. Эмоции и мимика. Распознавание эмоций.

**Тема №4: Начинаем разговор о чувствах. (2 часа)**

События в жизни и эмоции. Словарь эмоций. Понимание эмоций. Разнообразие эмоций.

**Тема №5: Там, где живет счастье. (1 час)**

Счастье и позитивные эмоции. Удовольствие. Радость. Счастье.

**Тема №6: Что такое страх? Борьба со страхами. (1 час)**

Страх. Виды страхов. Способы снижения страха. Техники быстрого избавления от страха, волнения.

**Тема №7: Злость и ее производные. (2 часа)**

Агрессия и злость. Гнев и раздражение. Саморегуляция негативных эмоций.

**Тема №8: Обида. (1 час)**

Обида. Избавление от обиды. Огорчение. Неприятность.

**Тема №9: Грусть. (1 час)**

Грустные чувства. Осознание и принятие негативных чувств. Снятия внутреннего напряжения.

**Тема №10: Интерес и удивление. (1 час)**

 «Хочу» и «Надо». Проявление интереса. Вербальное и невербальное выражение удивления. Лень. Борьба с ленью.

**Тема №11: Уверенное поведение. (1 час)**

Уверенность в себе. Понятие уверенности. Внешние проявления уверенности. «Круг уверенности».

**Тема №12: Работаем над уверенностью в себе. (1 час)**

Сила для сохранения уверенности в себе. «Сокровищница жизненных сил». Формирование уверенности в себе.

**Тема №13: Богатый мир эмоций. (1 час)**

Мои эмоции и чувства. Эмоциональные переживания. Коллаж эмоций.

**Раздел II. Эмоциональная саморегуляция**

**Тема №14: Замороженные чувства. (1 час)**

Невозмутимость. Контроль своих эмоций. «Замороженные». «Огонь и лед».

**Тема №15: Как справиться с плохим настроением. (1 час)**

Способы повышения настроения. Раздражение. Плохое настроение. Аукцион идей.

**Тема №16: Преодоление проблем (1 час)**

Способы преодоления проблем. Хорошее в «плохих» событиях. Деперсонализация. «Внутреннее кино».

**Тема №17: Как управлять собой. (1 час)**

Утомление. Стрессы. Тревоги. Усталость.

**Тема №18: Релаксация, снятие напряжения. (1 час)**

Расслабление. Контроль над собой. Гимнастика для лица. Релаксация на бегу. Техники визуализации.

**Тема №19: Самоуправление. (1 час)**

Управление собой. Манипуляции. Ресурсы самоуправления.

**Тема №20: Эмоциональная экспрессия. (1 час)**

Способы выражения эмоций. Гамма чувств. Выражение чувств посредством танца и рисунка. Интонирование речи.

**Раздел III. Эмпатия**

**Тема №21: Я – это ты. Ты – это я. (1 час)**

Сопереживание и понимание другого. Что такое эмпатия? Ты – мое отражение.

**Тема №22: Чувства и интонации. (1 час)**

Вербальное и невербальное общение. Интонационность речи. Невербальные аспекты речи.

**Тема №23: Как понять другого. (1 час)**

Мимика и выражение лица. Поза. Жестикуляции. Невербальное общение.

**Тема №24: Вежливость и благодарность. (1 час)**

Вежливые слова. Культура общения. Слова приветствия и благодарности. Чувства доверия. Узнать значение вежливых слов и способы их выражения. Комплименты.

**Тема №25: Любовь и уважение. (1 час)**

Проявление любви и уважения. Активное слушание. Техника «Я-высказывания».

**Тема №26: Сотрудничество. (1 час)**

Совместное дело. Коллективное сотрудничество. Стратегии взаимодействия. Взаимопонимание. Взаимоподдержка.

**Тема №27: Разные миры. Как понять «чужого». (1 час)**

Толерантность. Терпимость. Проявление толерантности и терпимости. Примерка социальных ролей.

**IV раздел: Социальные навыки**

**Тема №28: Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности. (1 час)**

Духовно-нравственные ценности. Традиции. Обычаи. Нормы.

**Тема №29: Правила и договоренности. (1 час)**

Жизненные правила. Договоренность. Правила поведения учащихся. Законы класса.

**Тема №30: Как погасить конфликт? (1 час)**

Поведение в конфликтной ситуации. Типы поведения в конфликтах. Конфликтогены.

**Тема №31: Как изменить настроение у другого? (1 час)**

Позитивные эмоции. Невербальные приемы позитивного воздействия. Волшебная сила улыбки.

**Тема №32: Добрые слова. (1 час)**

Создание позитивного эмоционального фона. Уровень эмоционального интеллекта. «Волшебная страна чувств».

**Календарно-тематическое планирование**

**7 «А» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Тема урока | Кол-во часов | Вид урока | Дата |
| 1 | I Эмоциональная грамотность | Вводное занятие | 1 | Беседа  | 05.09.2022 |
| 2 | Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств. | 1 | Рефлексия | 12.09.2022 |
| 3 | Что такое эмоциональный интеллект | 1 | Рефлексия, диагностический тест | 19.09.2022 |
| 4 | Определение собственной эмоциональной наблюдательности | 1 | Диагностика, анкетирование, рефлексия | 26.09.2022 |
| 5 | Начинаем разговор о чувствах | 2 | Рефлексия | 03.10.202210.10.2022 |
| 6 | Там, где живет счастье | 1 | Рефлексия | 17.10.2022 |
| 7 | Что такое страх? Борьба со страхами. | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», диагностический тест, рефлексия | 24.10.2022 |
| 8 | Злость и ее производные | 2 | Анкетирование, построение алгоритма, рефлексия | 07.11.202214.11.2022 |
| 9 | Обида  | 1 | Рефлексия | 21.11.2022 |
| 10 | Грусть  | 1 | Опрос, рефлексия | 28.11.2022 |
| 11 | Интерес и удивление | 1 | Вопрос-ответ, рефлексия | 05.12.2022 |
| 12 | Уверенное поведение | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 12.12.2022 |
| 13 | Работаем над уверенностью в себе | 1 | Упражнения, рефлексия | 19.12.2022 |
| 14 | Богатый мир эмоций | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 26.12.2022 |
| 15 | II Эмоциональная саморегулиция | Замороженные чувства | 1 | Упражнения, рефлексия | 09.01.2023 |
| 16 | Как справиться с плохим настроением | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», упражнения, рефлексия | 16.01.2023 |
| 17 | Преодоление проблем | 1 | Упражнение-эксперимент, рефлексия | 23.01.2023 |
| 18 | Как управлять собой | 1 | Упражнение-эксперимент, рефлексия | 30.01.2023 |
| 19 | Релаксация, снятие напряжения | 1 | Упражнения, рефлексия | 06.02.2023 |
| 20 | Самоуправление  | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 13.02.2023 |
| 21 | Эмоциональная экспрессия | 1 | Упражнения, рефлексия | 20.02.2023 |
| 22 | III Эмпатия  | Я – это ты, ты – это я | 1 | Упражнение-эксперимент, рефлексия | 27.02.2023 |
| 23 | Чувства и интонации | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 06.03.2023 |
| 24 | Как понять другого | 1 | Рефлексия  | 13.03.2023 |
| 25 | Вежливость и благодарность | 1 | Упражнения, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 27.03.2023 |
| 26 | Любовь и уважение | 1 | Упражнения, рефлексия | 03.04.2023 |
| 27 | Сотрудничество  | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 10.04.2023 |
| 28 | Разные миры. Как понять «чужого» | 1 | Упражнения, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 17.04.2023 |
| 29 | IV Социальные навыки  | Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности | 2 | Рефлексия  | 24.04.202308.05.2023 |
| 30 | Правила и договоренности | 1 | Упражнения, рефлексия | 15.05.2023 |
| 31 | Как погасить конфликт | 1 | Упражнения, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 22.05.2023 |
| 32 | Как изменить настроение у другого | 1 | Вопрос-ответ, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 29.05.2023 |
|  | Добрые слова | 1 | Упражнения, диагностика, рефлексия | 29.05.2023 |

**Календарно-тематическое планирование**

**7 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Тема урока | Кол-во часов | Вид урока | Дата |
| 1 | I Эмоциональная грамотность | Вводное занятие | 1 | Беседа  | 06.09.2022 |
| 2 | Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств. | 1 | Рефлексия | 13.09.2022 |
| 3 | Что такое эмоциональный интеллект | 1 | Рефлексия, диагностический тест | 20.09.2022 |
| 4 | Определение собственной эмоциональной наблюдательности | 1 | Диагностика, анкетирование, рефлексия | 27.09.2022 |
| 5 | Начинаем разговор о чувствах | 2 | Рефлексия | 04.10.202211.10.2022 |
| 6 | Там, где живет счастье | 1 | Рефлексия | 18.10.2022 |
| 7 | Что такое страх? Борьба со страхами. | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», диагностический тест, рефлексия | 25.10.2022 |
| 8 | Злость и ее производные | 2 | Анкетирование, построение алгоритма, рефлексия | 08.11.202215.11.2022 |
| 9 | Обида  | 1 | Рефлексия | 22.11.2022 |
| 10 | Грусть  | 1 | Опрос, рефлексия | 29.11.2022 |
| 11 | Интерес и удивление | 1 | Вопрос-ответ, рефлексия | 06.12.2022 |
| 12 | Уверенное поведение | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 13.12.2022 |
| 13 | Работаем над уверенностью в себе | 1 | Упражнения, рефлексия | 20.12.2022 |
| 14 | Богатый мир эмоций | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 27.12.2022 |
| 15 | II Эмоциональная саморегулиция | Замороженные чувства | 1 | Упражнения, рефлексия | 10.01.2023 |
| 16 | Как справиться с плохим настроением | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», упражнения, рефлексия | 17.01.2023 |
| 17 | Преодоление проблем | 1 | Упражнение-эксперимент, рефлексия | 24.01.2023 |
| 18 | Как управлять собой | 1 | Упражнение-эксперимент, рефлексия | 31.01.2023 |
| 19 | Релаксация, снятие напряжения | 1 | Упражнения, рефлексия | 07.02.2023 |
| 20 | Самоуправление  | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 14.02.2023 |
| 21 | Эмоциональная экспрессия | 1 | Упражнения, рефлексия | 21.02.2023 |
| 22 | III Эмпатия  | Я – это ты, ты – это я | 1 | Упражнение-эксперимент, рефлексия | 28.02.2023 |
| 23 | Чувства и интонации | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 07.03.2023 |
| 24 | Как понять другого | 1 | Рефлексия  | 14.03.2023 |
| 25 | Вежливость и благодарность | 1 | Упражнения, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 28.03.2023 |
| 26 | Любовь и уважение | 1 | Упражнения, рефлексия | 04.04.2023 |
| 27 | Сотрудничество  | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 11.04.2023 |
| 28 | Разные миры. Как понять «чужого» | 1 | Упражнения, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 18.04.2023 |
| 29 | IV Социальные навыки  | Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности | 2 | Рефлексия  | 25.04.202305.05.2023 |
| 30 | Правила и договоренности | 1 | Упражнения, рефлексия | 09.05.2023 |
| 31 | Как погасить конфликт | 1 | Упражнения, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 16.05.2023 |
| 32 | Как изменить настроение у другого | 1 | Вопрос-ответ, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 23.05.2023 |
|  | Добрые слова | 1 | Упражнения, диагностика, рефлексия | 29.05.2023 |

**Календарно-тематическое планирование**

**7 «В» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Тема урока | Кол-во часов | Вид урока | Дата |
| 1 | I Эмоциональная грамотность | Вводное занятие | 1 | Беседа  | 02.09.2022 |
| 2 | Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств. | 1 | Рефлексия | 09.09.2022 |
| 3 | Что такое эмоциональный интеллект | 1 | Рефлексия, диагностический тест | 15.09.2022 |
| 4 | Определение собственной эмоциональной наблюдательности | 1 | Диагностика, анкетирование, рефлексия | 22.09.2022 |
| 5 | Начинаем разговор о чувствах | 2 | Рефлексия | 29.09.202207.10.2022 |
| 6 | Там, где живет счастье | 1 | Рефлексия | 14.10.2022 |
| 7 | Что такое страх? Борьба со страхами. | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», диагностический тест, рефлексия | 21.10.2022 |
| 8 | Злость и ее производные | 2 | Анкетирование, построение алгоритма, рефлексия | 28.10.202211.11.2022 |
| 9 | Обида  | 1 | Рефлексия | 18.11.2022 |
| 10 | Грусть  | 1 | Опрос, рефлексия | 25.11.2022 |
| 11 | Интерес и удивление | 1 | Вопрос-ответ, рефлексия | 02.12.2022 |
| 12 | Уверенное поведение | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 09.12.2022 |
| 13 | Работаем над уверенностью в себе | 1 | Упражнения, рефлексия | 23.12.2022 |
| 14 | Богатый мир эмоций | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 30.12.2022 |
| 15 | II Эмоциональная саморегулиция | Замороженные чувства | 1 | Упражнения, рефлексия | 13.01.2023 |
| 16 | Как справиться с плохим настроением | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», упражнения, рефлексия | 20.01.2023 |
| 17 | Преодоление проблем | 1 | Упражнение-эксперимент, рефлексия | 27.01.2023 |
| 18 | Как управлять собой | 1 | Упражнение-эксперимент, рефлексия | 03.02.2023 |
| 19 | Релаксация, снятие напряжения | 1 | Упражнения, рефлексия | 10.02.2023 |
| 20 | Самоуправление  | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 17.02.2023 |
| 21 | Эмоциональная экспрессия | 1 | Упражнения, рефлексия | 24.02.2023 |
| 22 | III Эмпатия  | Я – это ты, ты – это я | 1 | Упражнение-эксперимент, рефлексия | 03.03.2023 |
| 23 | Чувства и интонации | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 10.03.2023 |
| 24 | Как понять другого | 1 | Рефлексия  | 17.03.2023 |
| 25 | Вежливость и благодарность | 1 | Упражнения, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 31.03.2023 |
| 26 | Любовь и уважение | 1 | Упражнения, рефлексия | 07.04.2023 |
| 27 | Сотрудничество  | 1 | Эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 14.04.2023 |
| 28 | Разные миры. Как понять «чужого» | 1 | Упражнения, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 21.04.2023 |
| 29 | IV Социальные навыки  | Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности | 2 | Рефлексия  | 28.04.202305.05.2023 |
| 30 | Правила и договоренности | 1 | Упражнения, рефлексия | 12.05.2023 |
| 31 | Как погасить конфликт | 1 | Упражнения, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия  | 19.05.2023 |
| 32 | Как изменить настроение у другого | 1 | Вопрос-ответ, эксперимент: «ситуация-проба», рефлексия | 26.05.2023 |
|  | Добрые слова | 1 | Упражнения, диагностика, рефлексия | 26.05.2023 |

**Список литературы для учащихся**

1. Алиев, Х. Ключ к себе. Этюды о саморегуляции / Х. Алиев. - М.: Центр саморегуляции человека, **2012**. - 160 c.
2. Беляев, Г. С. Психогигиеническая саморегуляция / Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. - М.: Медицина, **2013**. - 160 c.
3. Васильева, Т.Г. Биоэнергетические системы саморегуляции человека; Уровни здоровья и энергетический потенциал человек / Т.Г. Васильева. - Москва: **Мир**, **2010**. - 176 c.
4. Гримак, Л. П. Психология активности человека. Психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л.П. Гримак. - М.: Либроком, 2010. - 368 c.
5. Золотарев, Ю. Г. Жить, не болея?.. Простые советы по саморегуляции / Ю.Г. Золотарев. - М.: Социум, **2011**. - **769** c.
6. Кандыба, Виктор Психическаясаморегуляция / Виктор Кандыба. - Москва: **Наука**, **2012**. - 448 c.
7. Климович, Г. Ф. Возможности саморегуляции здоровья женщины / Г.Ф. Климович. - М.: Велигор, 2010. - 176 c.
8. Козулева, Юлия Обертональное пение как средство психическойсаморегуляции / Юлия Козулева. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2013. - **859** c.
9. Котельников, В. М. Займитесь собой. Пособие по саморегуляции и самосовершенствованию / В.М. Котельников. - М.: Издательский Дом МСП, **2011**. - 624 c.

**Список использованной литературы**

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополоцк: ПГУ, 2011.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?». – М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Психологические игры и занятия с детьми. – М.:АСТ, 2014.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. «Стихия». Интеллектуальная психологическая игра. – М.:АСТ, 2014.
5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: 2002.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ, 2008.
7. Деклер Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – Спб.: Речь, 2000.
9. Карпенко К. Олимпиада по психологии / Школьный психолог №11, 2011. – с.8.
10. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в [тренинге](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvossta.ru%2Fkrome-etogo-sushestvuet-ponyatie.html). – СПб.: Речь, 2008.
11. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга для продвинутых родителей. – М.: Альпина Паблишер, 2013.
12. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004.
13. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн / Д.В. Люсин // Психол. диагностика. – 2006. – № 4.
14. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006.
15. Мои эмоции. Метафорические ассоциативные карты. [Методические рекомендации для](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvossta.ru%2Fmetodicheskie-rekomendacii-dlya-vipolneniya-laboratornih-rabot.html) педагогов-психологов специализированных классов / автор-составитель Н.В.Гетман. – Новосибирск: 2015.
16. Савенков А.И. Психология детской одаренности. – М.: Генезис, 2010.
17. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.
18. Сакович Н.А. Игры в тигры. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007.
19. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг. – Дубна: Феникс, 2000.
20. Террасье Ж.Ш. Одаренные дети и [проблемы раннего развития](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvossta.ru%2Fzakalivanie-detej-rannego-vozrasta-rekomendaciya-dlya-roditele.html). – М.: Международная педагогическая академия, 1995.
21. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы), - М.: Генезис, 2010.
23. Хухлаева О.В. Эмоционально-символические [методы в работе школьного психолога](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvossta.ru%2Fo-metodah-kotorie-ispolezuyutsya-v-rabote-psihologa-v-nashem-d.html). Лекция. –М.: Издательский дом «Первое сентября», 2015.

**Выписка из протокола №1 методического совета КГУ "Гимназия №3"**

 **г. Караганды от 25 августа 2022г.**

Повестка:

 1. Утверждение программ вариативного и гимназического компонента.

 По первому вопросу слушали заместителя директора гимназии по ПО Бекову Т.М. была представлена модель обучения в средней и старшей школе. Выступили педагог-психолог Сыскина А.В. и педагог-психолог Камалиева А.Е. Обосновали цели и задачи ведения данного курса:

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта (эмоциональной компетентности) у учащихся. Научить учащихся способам и методам саморегуляции - умению управлять своими эмоциями, поведением, сознанием.

**Задачи:**

* Развить способность осознавать и понимать свои эмоции;
* Развить умение конструктивно выражать свои эмоции;
* Сформировать умение распознавать чувства другого, эмпатии;
* Обучить соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека;
* Совершенствовать навыки межличностного общения;
* Уметь использовать полученные знания в повседневной жизни.

Решение методического совета:

1. Утвердить ведение курса: «Эмоциональный интеллект»

2. Отвести на ведение этого курса 1 час в неделю (36 часов в год) в средних и старших классах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Название компонентов | Название курса | Кол-во часов | Кабинет |
| 7 "А" | Вариативный и гимназический компонент | «Эмоциональный интеллект» | 36 | 310 |
| 7 "Б" | Вариативный и гимназический компонент | «Эмоциональный интеллект» | 36 | 311 |
| 7 "В" | Вариативный и гимназический компонент | «Эмоциональный интеллект» | 36 | 407 |

|  |  |
| --- | --- |
| СекретарьДиректор КГУ «Гимназия №3»  | Бекова Т.М.Кульжамбекова С.К. |