

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Калининградской области
Комитет по образованию администрации городского округа
"Город Калининград"**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.22г

УТВЕРЖДЕНО
Директором МАОУ СОШ № 58
Ерохиным А.В.
Приказ №1 от 30.08.22 г

Основная образовательная программа начального общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Развитие эмоционального интеллекта»

1-2 классы

Калининград

2023

Программа «Развитие эмоционального интеллекта» имеет социально-гуманитарную направленность и практико-ориентированный характер обучения, предназначена для реализации в школе. В рамках обучения школьники познакомятся с многообразием эмоций, разовьют умение выражать и распознавать эмоции у себя и у других людей, расширят эмоциональный словарь, сформируют представления о морально-этических нормах и правилах поведения, что будет содействовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе и содействовать социальной адаптации младших школьников.

Актуальность программы: с началом обучения в школе ребёнок, попадая в новую для себя социальную среду, переходит на следующий этап развития. В первые месяцы обучения всё новое вызывает в нём интерес, но со временем эффект новизны уходит, и интерес может угасать. Поэтому важно приложить усилия для формирования у первоклассников новой — учебной — мотивации. В этом процессе важную роль играют и мотивы, не имеющие прямого отношения к учёбе: стремление ребёнка к новой социальной позиции и желание узнать что-то новое о мире и о себе. Новый опыт, который дети получают на занятиях по СЭР, также способствует формированию познавательной мотивации.

Особенности организации образовательного процесса:

Отличительными особенностями данной программы являются:

- используются формы занятий, сочетающие приобретение новых знаний об окружающем мире и себе, а также технологии, используемые для поиска и обработки информации.
- Содержание темы для исследования определяется интересами и потребностями обучающихся.
- Использование технологии проектного обучения

Адресат программы – учащиеся 1 и 2 классов.

Программа рассчитана на 2 учебных года.

Формы обучения – очная.

Особенность образовательного процесса в том, что в нем сочетается индивидуальная работа, деятельность в парах и группах.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Всего курс рассчитан на 33 недели (33 академических часа) в 1 классе и 34 недели (34 академических часа) во 2 классе.

Педагогическая целесообразность данной программы:

- использование на занятиях доступных для детей понятий и терминов, следование принципу «от простого к сложному»;

- учет разного уровня подготовки детей, опора на имеющийся у обучающихся опыт;
- системность, последовательность и доступность излагаемого материала, изучение нового материала опирается на ранее приобретенные знания;
- приоритет практической деятельности;
- развитие в учащихся самостоятельности, творчества и наблюдательности является одним из основных приоритетов данной программы.

Практическая значимость:

Представленные результаты освоения программы социально-эмоционального развития младших школьников подразумевают системную работу над развитием СЭН, включая выделенный курс, интеграцию приёмов СЭР в педагогическую деятельность и создание личностно-развивающей среды в классе и в школе в целом, работу с семьёй и вовлечение её членов в образовательный процесс. УМК СЭР в первую очередь ориентирован на достижение личностных и метапредметных результатов согласно ФГОС.

Цель: способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

Обучающие:

- будут знать многообразие эмоций;
- разовьют умение выражать и распознавать эмоции у себя и других людей;
- расширят эмоциональный словарь;

Развивающие:

- сформируют основы саморегуляции;
- разовьют эмпатию, понимание других людей;

Воспитательные:

- сформируют представления о морально-этических нормах и правилах поведения;
- сформируют в классе благоприятный психологический климат
- содействие в социальной адаптации младших школьников.

Основные формы работы:

- наблюдение;
- беседа;
- обсуждение.

Формы подведения итогов реализации программы – презентация своей работы.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся получают возможность для формирования и развития:

- уважительного отношения к мнению другого человека, умения

слушать и слышать его, высказывать свою точку зрения;

- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире: управление эмоциями и поведением в ситуации неопределённости;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения вести себя в конфликте и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные:

Учащиеся получают возможность научиться:

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- эффективнее использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека на собственное мнение;
- излагать свою позицию и аргументировать собственную точку

зрения и оценку событий;

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной

деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников

Механизмы оценивания образовательных результатов

Программа рассчитана на младших школьников (обучающихся 1-х классов). На основании Положения о системе оценивания МАОУ СОШ № 58 в первом классе реализуется безотметочная система оценивания. Соответственно, данный курс будет оцениваться в рамках средств, выбранных учителем, ведущим программу.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п		Всего часов	Теория	Практика	Самостоятельная работа	Формы контроля
1	Введение Здравствуй, это я! Знакомство детей в классе, самопрезентация.	1			Подготовка презентации	
2	Мой класс – это место, где мне хорошо Психологический климат в классе.	1				
3	Правила нашего класса Нормы и правила в группе.	1			Составление списка правил	
4	Восприятие и понимание причин эмоций Сад души Многообразие эмоций.	1			Составить список всех знакомых эмоций	
5	Почему мы радуемся? Причины и способы выражения радости.	1				
6	Как мы радуемся? Причины и способы выражения радости.	1			Работа с материалами тетради	
7	Почему и как мы грустим? Причины и способы выражения грусти.	1			Работа с материалами тетради	
8	Почему и как мы злимся? Причины и способы выражения злости.	1			Работа с материалами тетради	
9	Почему и как мы боимся?	1			Работа с	

	Причины и способы выражения страха.				материалами тетради	
10	Интерес и как мы его проявляем? Причины и способы выражения интереса.	1			Работа с материалами тетради	
11	Разные эмоции и их причины Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.	1				
12	Разные люди – разные эмоции Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.	1				
13	Разные эмоции и их сила Интенсивность эмоций.	1				
14	Раздел 2. Эмоциональная регуляция Приятные и неприятные эмоции Модальность эмоций.	1				
15	Как эмоции влияют на поведение? Влияние эмоций на поведение.	1				
16	Эмоции, которые хочется спрятать Выражение эмоций, основы саморегуляции.	1			Работа с материалами тетради	
17	Когда злость бывает полезной? Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.	1			Работа с материалами тетради	
18	Когда страх помогает, а когда мешает? Значение эмоции «страх».	1				
19	Как справиться со страхом? Управление страхом. Основы саморегуляции.	1			Работа с материалами тетради	
20	По волнам эмоций Элементарные навыки саморегуляции.	1				

21	Раздел 3. Социальное взаимодействие Что, если ты не похож на меня? Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.	1				
22	Как работать вместе? Согласованность в совместной работе.	1				
23	Как услышать другого? Важность умения слушать другого человека.	1			Работа с материалами тетради	
24	Как понять другого? Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.	1				
25	Как понять, что человеку нужна поддержка? Эмпатия, сочувствие и сопереживание.	1				
26	Как поддержать другого? Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.	1				
27	Как поддержать другого? Эмпатия, навыки эмоциональной поддержки.	1				
28	Как помочь другому? Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.	1				
29	Как попросить о помощи? Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.	1				
30	Как решать конфликты? Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.	1				
31	Как решать конфликты? Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.	1				
32	Мои достижения и планы	1				

	Осознание изменений, произошедших за год. Мотивация к саморазвитию.					
33	Мои достижения и планы Осознание изменений, произошедших за год. Мотивация к саморазвитию.	1			Составление плана на будущий год	

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п		Всего часов	Теория	Практика	Самостоятельная работа	Формы контроля
1	Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов. Мои летние достижения.	1			Подготовка презентации	
2	Эмоции, связанные со школой. В школу с удовольствием?	1				
3	Психологический климат в классе. Мой дружный класс	1			Составление списка правил	
4	Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Об интересе интересно	1			Составить список всех знакомых эмоций	
5	Признаки удивления и причины его возникновения. Удивительное удивление	1				
6	Интенсивность эмоций и их проявление. Сила эмоций	1			Работа с материалами тетради	
7	Модальность эмоций.	1			Работа с	

	Приятные и неприятные эмоции				материалами тетради	
8	Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения. И смех и слёзы	1			Работа с материалами тетради	
9	Многообразие эмоций и способов их выражения. Краски и звуки эмоций. Портрет эмоций	1			Работа с материалами тетради	
10	Многообразие эмоций и способов их выражения. Портрет эмоций					
11	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле	1			Работа с материалами тетради	
12	Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли	1				
13	Как я чувствую то, что чувствует другой	1				
14	Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение. Хочу, чтоб эмоции мне помогли!	1				
15	Ментальная обусловленность поведения. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	1				
16	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Плакать или смеяться?	1				
17	Профилактика подавления эмоций. Выражать или не выражать?	1			Работа с материалами тетради	

18	Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями. Как рисунок мне поможет?	1			Работа с материалами тетради	
19	Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями. Лепим настроение	1				
20	Основы управления поведением Повелитель эмоций	1			Работа с материалами тетради	
21	Сходство и различия в группе. Мой класс: такие разные и такие похожие	1				
22	Толерантность и принятие многообразия. Для всех есть место под солнцем	1				
23	Ложь, её влияние на межличностные отношения. Правда и ложь	1				
24	Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения. Обман или заблуждение?	1			Работа с материалами тетради	
25	Развитие способности к децентрации. Как посмотреть на мир глазами другого?	1				
26	Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы. Занятие 26. Как понять другого? Полезные вопросы	1				
27	Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. Всегда ли ссора неизбежна?	1				

28	Понимание недоразумений и бестактности. Когда не хотел обижать	1				
29	Основы противостояния буллингу в классе. Как поддержать другого, если его обижают?	1				
30	Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. Если человеку нужна поддержка	1				
31	Навыки ненасильственного общения. Как выразить своё мнение	1				
32	Основы ненасильственного общения. Язык Жирафа	1				
33	Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Мы — команда	1				
34	Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето. Что было и что будет	1			Составление плана на будущий год	

Первый год обучения

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин. Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями. Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение,

применять элементарные приёмы саморегуляции.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён развитию социальной и коммуникативной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими. Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они являются основой для формирования установок толерантности. Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе. Особое внимание уделяется развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на отношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

Второй год обучения

Большинство тем, изучение которых было начато в первый год работы по программе, продолжают изучаться на более сложном уровне.

Введение

Направлено на укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализацию и обновление договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях, актуализации и обогащению представлений о новых эмоциях. Особое внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Расширяются представления детей о способах выражения эмоций средствами искусства. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин с фокусом на индивидуальных особенностях их восприятия и выражения. Материалы раздела обогащают представления ребёнка об эмоциональной сфере, в первую очередь, речь идёт об интенсивности, модальности, амбивалентности эмоций, что важно не только при развитии навыков идентификации, но так- же и в управлении эмоциями и поведением.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним — занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён развитию социальной и коммуникативной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими.

Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они является основой для формирования установок толерантности.

Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе.

Особое внимание уделяется развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на отношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

Состав УМК

Учебно-методический комплект для начальной школы адресован детям от 7 до 10 лет и рассчитан на два года обучения. Педагоги могут начать работу с УМК как в первом, так и во 2 классе, по усмотрению образовательной организации.

Учебно-методический комплект для начальной школы включает:

Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы (авторы: Е. А. Сергиенко — доктор психологических наук, профессор, руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская,

Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубровская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков, подробно рассматриваются вопросы социально-эмоционального развития, представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.

Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста»