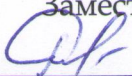


Областное государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Шуйский детский дом-школа»

**СОГЛАСОВАНО:**

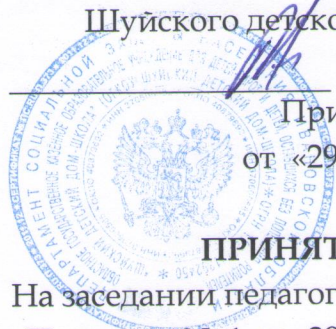
Заместитель директора по ВР  
О.А.Ригина



«29» августа 2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ОГКОУ  
Шуйского детского дома-школы  
Р.Н.Котляров



Приказ № 116/4-од  
от «29» августа 2017 г.

**ПРИНЯТО:**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «29» августа 2017 г.

## Рабочая программа

**Программа развития эмоционального интеллекта «Воспитание с умом»**

---

Для 1 - 4 класса

На 2017 -2018 учебный год

Рабочую программу составил педагог  
- ПСИХОЛОГ:

**Сони́на И.Ю.**

(Ф.И.О. учителя-составителя)

Шуя, 2017 год

## **Пояснительная записка.**

В настоящее время все больше вызывает к себе интерес проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния. Эмоциональный интеллект – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.

Эмоциональный интеллект можно определить как способность постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности.

Программа направлена непосредственно на развитие способности детей осознавать и понимать свое эмоциональное состояние и окружающих людей, умения поставить себя на место другого, на развитие у детей способности управления собственными эмоциями.

## **Актуальность программы.**

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства.

Когда дети понимают, что происходит с ними, а так же что происходит у них в голове, они могут выбирать, как именно реагировать на происходящее. Понимание, как работает мозг, означает, что ребенок может понять, как реагировать, когда ему нужна помощь.

Иногда мозг может быть переполнен разными чувствами, будь то страх, печаль или гнев, и ему может быть сложно со всем этим справиться. И когда это происходит, это сбивает с толку — особенно детей. Поэтому важно познакомить детей со способами осмысления и понимания того, что происходит в их голове.

Используя эту программу, можно развить эмоциональный интеллект ребенка, научить его самостоятельно корректировать возникшие у него эмоциональные проблемы, контролировать свои эмоции и реакции.

## **Значение эмоционального развития для школьников.**

Согласно исследованиям, около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека. Этот вывод ученых перевернул в середине 90-х годов XX века взгляды на природу личностного успеха и

развития человеческих способностей. Оказывается, что совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

- умением контролировать свои чувства так, чтобы они не “переливались через край”;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
- способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Зарубежные исследователи эмоционального интеллекта выявили некоторые возрастные особенности развития этого качества. Эмоциональный интеллект повышается по мере приобретения жизненного опыта, возрастая в период юности и зрелости. Это значит, что у ребенка уровень эмоционального интеллекта заведомо ниже, чем у взрослого, и не может быть ему равен. Но это не означает, что формирование эмоциональных способностей нецелесообразно в детском возрасте. Наоборот, существуют данные о том, что специальные обучающие программы существенно повышают уровень эмоциональной компетентности детей

### **Основные идеи программы.**

Занятия дают возможность детям освоить несколько стратегий поведения, которые способствуют повышению эмоционального интеллекта.

**Стратегия первая. "Установить связь и перенаправить"**, то есть решение проблемы начинать в спокойном состоянии, когда чувства не мешают мыслям.

**Стратегия вторая. "Назвать, чтобы укротить"**, то есть научить ребёнка пересказывать события, породившие пугающие или болезненные переживания. Учить детей находить комфортное состояние для выражения и осмысления проблемы. Одно только словесное наименование или обозначение того, что мы чувствуем, успокаивает активность эмоциональных цепей в правом полушарии мозга. Учить с помощью разговоров о неприятных переживаниях осознавать происходящее.

**Стратегия третья. "Действовать, а не буйствовать"**. Освоение телесно – ориентированных способов саморегуляции эмоционального состояния.

**Стратегия четвёртая. "Используй, иначе потеряешь".** Необходимо давать детям возможности для управления мозгом: - предлагать детям чаще принимать самостоятельные решения, - научить детей принимать правильные решения, когда они расстроены (в том числе глубокий вдох или счёт до 10) - помогать детям выражать свои чувства, - задавать вопросы, которые заставляют заглянуть под поверхность того, что им понятно; что заставило тебя сделать этот выбор? Что вызвало у тебя такие чувства? и тд. - привлекать внимание ребёнка к эмоциям других людей, - обращать внимание детей на мотивы собственных решений.

**Стратегия пятая. "Использовать пульт управления памятью".** Физическая активность, глубокое дыхание и релаксация помогают вернуть контроль над ситуацией. Память построена на ассоциациях. Так, на основе ассоциативных механизмов мозг обрабатывает нечто в настоящий момент - идею, чувство, запах, образ - и связывает это текущее переживание с опытом прошлого. При этом переживания прошлого влияют на наше восприятие того, что мы видим и чувствуем. Осознание влияния ранее пережитых чувств на происходящее в данный момент событие.

**Стратегия шестая. Вместо того, чтобы быстро промотать и забыть, постарайтесь перемотать назад и запомнить.** Цель - выявить неприятный опыт, влияющий на него неосознанно - рассыпанные в мозге элементы мозаики, - и сделать эти переживания открытыми, чтобы всю мозаичную картину можно было ясно видеть и сознавать.

**Стратегия седьмая. Помогать детям рассказывать об их опыте и переживаниях,** это поможет объединять неосознаваемые воспоминания и отдельные маленькие кусочки картины того, что происходило. Чтобы помочь мозгу собрать кусочки этой картины вместе, нужно пересказать пережитое событие, чтобы негативный опыт прошлого не оказывал на него парализующего действия. Поощрять ребёнка вспоминать и запоминать значимые события его жизни.

**Стратегия восьмая. "Рассеять тучи".** Вместо того чтобы переключиться и не обращать внимание, научить тому, что негативные чувства приходят и уходят. Очень важно, чтобы дети знали и понимали собственные чувства. Но верно и то, что чувства необходимо воспринимать такими, каковы они есть: временными, изменяющимися условиями. Они являются состояниями, а не характерными чертами.

**Стратегия девятая. "Колесо обозрения".** Помочь детям обзирать ощущения, образы, чувства и мысли внутри себя и уделять им внимание.

**Стратегия десятая. "Упражнения для умозрения"** учить детей видеть себя в центре происходящего, а не ситуацию.

**Стратегия одиннадцатая. "Групповой фактор успеха".** Учимся радоваться друг другу.

**Стратегия двенадцатая. “Связь через конфликт”.** Смотреть на конфликт как на возможность научить ребёнка базовым навыкам общения: посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека, читать невербальные сигналы и восстанавливать испорченные отношения.

**Цель программы:** Развитие эмоционального интеллекта детей.

### **Задачи программы**

1. Научить контролировать свои чувства так, чтобы они не оказывали разрушительного действия.
2. Развить способность сознательно влиять на свои эмоции.
3. Научить определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их).
4. Развить способность использовать свои эмоции на благо себе и окружающим.
5. Развить умение эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения.
6. Развить способность распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

### **Организационные принципы**

Программа развития эмоционального интеллекта рассчитана на ребят младшего школьного возраста. Занятия ведет психолог.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 11 лет.

Занятия групповые, до 10 человек в группе.

Сроки реализации программы: 9 месяцев.

Занятия проводятся 1 раз в месяц по 60 мин.

### **Формы и методы проведения занятий**

Занятия проводятся в форме тренинга, в процессе занятий используются методы:

1. Сказкотерапии,
2. Тренинговых упражнений и игр.
3. наблюдения за ситуацией (рассматривание картин и иллюстраций)
4. элементы арт и игротерапии.

### **Характеристика ожидаемых результатов.**

В результате занятий дети должны:

- уметь объяснить, что происходит с ними,

- уметь назвать чувства, которые он испытывает, знать, как поступить с ними.
- уметь назвать чувства, которые испытывают другие люди, учитывать это в общении.
- Освоить методы саморегуляции эмоционального состояния.

### Формы подведения итогов реализации программы

Диагностика эмоционального состояния в начале и конце проведения программы занятий. Сравнение результатов.

### Учебно-тематический план

№	Название темы занятия	Количество часов	Цель занятия
1	Занятие 1 «Мозг как дом» с использованием иллюстрации Н. Роквелла «Вернулся!». Эмоция радость.	1	Цель: разъяснить детям, что происходит в их теле и мозге во время переживания эмоций. Развитие навыка осознания эмоций у себя и других людей, знакомство с некоторыми словами для описания эмоций.
2	Занятие 2 «Кто в доме главный?» с использованием иллюстраций Н. Роквелла «Дед и снеговик», «Не плавать!» Эмоция страх.	1	Цель: доступно рассказать детям, что происходит в их теле и мозге во время переживания ими страха. Развитие контроля над своим страхом, умения отреагировать страх. Развитие способности осознания эмоций других людей.
3	Занятие 3 «Ошибки нижнего этажа» с использованием иллюстраций Н. Роквелла «Хэтти», «Мальчик с коляской».	1	Цель: доступно рассказать детям, что происходит в их теле и мозге, когда эмоции сильнее разума. Развитие контроля над своими эмоциями, умения их отреагировать. Развитие способности осознания эмоций других людей.
4	Занятие 4 «Назвать, чтобы понять» с использованием картины Ф. Решетникова «Опять двойка».	1	Цель: научить детей рассказывать об их опыте и переживаниях. Развитие способности контролировать негативные переживания прошлого при помощи пересказа и объяснения ситуации словами.
5	Занятие 5	1	Цель: осознание собственных чувств и их непостоянства.

	<b>«Чувствовать или быть»</b> с использованием иллюстрации Н. Роквелла «Удача».		Развитие способности осознанного переключения внимания с негативных мыслей на позитивные.
6	<b>Занятие 6 «Поговорим о чувствах»</b> с использованием иллюстраций Н. Роквелла «Девочка с синяком», «Марбл чемпион», «Брюки».	1	Цель: освоить беседу о своих чувствах, как способ лучшего понимания себя. Учить понимать свои собственные чувства и чувства других людей
7	<b>Занятие 7 «Наши роли»</b> с использованием иллюстрации Н. Роквелла «Игра в пиратов».	1	Цель: развитие способности видеть психологическое состояние других людей и учитывать его.
8	<b>Занятие 8 «Радуемся друг другу»</b> с использованием иллюстрации Н. Роквелла «Беглец»	1	Цель: принятие установки общения «Я - хороший, все - хорошие»
9	<b>Занятие 9 «Конфликты»</b> с использованием картины Ф.Решетникова «Перезамена»	1	Цель: научить слушать другого человека, понять его точку зрения; ясно и уважительно высказывать свои пожелания; искать компромиссы, вести переговоры и уметь прощать.
10	<b>Занятие 10 «Творчество в общении»</b> с использованием картины Ф.Решетникова «Взяли языка»	1	Цель: развитие индивидуальности ребенка, творческого подхода к общению, избегание стереотипов общения.

## **Методическое обеспечение программы.**

Список оборудования и материалов:

1. Проектор,
2. Компьютер,
3. Репродукции и иллюстрации
4. Фотоаппарат.
5. Зеркало.
6. Музыка.
7. Раздаточный материал.
8. Флипчат.

## **Список использованной литературы.**

*В ходе разработки программы развития эмоционального интеллекта детей использовалась следующая литература:*

1. Дэниэл Сигел и Тина Пэйн Брайсон «Воспитание с умом».
2. «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаева.
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» программы эмоционального развития детей.



## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					по плану	по факту	
<b>Наименование раздела программы и количество часов на раздел</b>							
1	Занятие 1 «Мозг как дом» с использованием иллюстрации Н. Роквелла «Вернулся!». Эмоция радость.	Тренинг	Наблюдение за сюжетом иллюстрации, обсуждение, выполнение тренинговых упражнений.	Понимание детьми того, что происходит в их теле и мозге во время переживания эмоций. Развитие навыка осознания эмоций у себя и других людей, знакомство с некоторыми словами для описания эмоций.	сентябрь		
2	<b>Занятие 2 «Кто в доме главный?»</b> с использованием иллюстраций Н. Роквелла «Дед и снеговик», «Не плавать!» Эмоция страх.	Тренинг	Наблюдение за сюжетом иллюстрации, обсуждение, выполнение тренинговых упражнений.	Понимание детьми того, что происходит в их теле и мозге во время переживания ими страха. Развитие контроля над своим страхом, умения отреагировать страх. Развитие способности осознания эмоций других людей.	октябрь		
3	<b>Занятие 3 «Ошибки нижнего этажа»</b> с	Тренинг	Наблюдение за сюжетом	Понимание детьми того, что происходит в их теле и	ноябрь		

	использованием иллюстраций Н. Роквелла «Хэтти», «Мальчик с коляской».		иллюстрации, обсуждение, выполнение тренинговых упражнений.	мозге, когда эмоции сильнее разума. Развитие контроля над своими эмоциями, умения их отреагировать. Развитие способности осознания эмоций других людей.			
4	<b>Занятие 4 «Назвать, чтобы понять»</b> с использованием картины Ф. Решетникова «Опять двойка».	Тренинг	Наблюдение за сюжетом картины, обсуждение, выполнение тренинговых упражнений.	Понимание детьми их опыта и переживаний. Развитие способности контролировать негативные переживания прошлого при помощи пересказа и объяснения ситуации словами.	декабрь		
5	<b>Занятие 5 «Чувствовать или быть»</b> с использованием иллюстрации Н. Роквелла «Удача».	Тренинг	Наблюдение за сюжетом иллюстрации, обсуждение, выполнение тренинговых упражнений.	Понимание детьми собственных чувств и их непостоянства. Развитие способности осознанного переключения внимания с негативных мыслей на позитивные.	январь		
6	<b>Занятие 6 «Поговорим о чувствах»</b> с использованием иллюстрации Н. Роквелла «».	Тренинг	Наблюдение за сюжетом иллюстрации, обсуждение, выполнение тренинговых упражнений.	Освоение беседы о своих чувствах, как способа лучшего понимания себя. Понимание своих собственных чувств и чувств других людей	февраль		

7	<b>Занятие 7 «Наши роли»</b> с использованием иллюстрации Н. Роквелла «Игра в пиратов».	Тренинг	Наблюдение за сюжетом иллюстрации, обсуждение, выполнение тренинговых упражнений.	Развитие способности видеть психологическое состояние других людей и учитывать его.	март		
8	<b>Занятие 8 «Радуюсь друг другу»</b> с использованием иллюстрации Н. Роквелла «Беглец»	Тренинг	Наблюдение за сюжетом иллюстрации, обсуждение, выполнение тренинговых упражнений.	Принятие установки общения «Я - хороший, все - хорошие»	апрель		
9	<b>Занятие 9 «Конфликты»</b> с использованием картины Ф.Решетникова «Переэкзаменовка»	Тренинг	Наблюдение за сюжетом картины, обсуждение, выполнение тренинговых упражнений.	Развитие умения слушать другого человека, понять его точку зрения; ясно и уважительно высказывать свои пожелания; искать компромиссы, вести переговоры и уметь прощать.	май		
10	<b>Занятие 10 «Творчество в общении»</b> с использованием картины Ф.Решетникова «Взяли языка»	Тренинг	Наблюдение за сюжетом картины, обсуждение, выполнение тренинговых упражнений.	Развитие индивидуальности ребенка, творческого подхода к общению, избегание стереотипов общения.	июнь		

## Перечень информационно-методического обеспечения

### Печатные пособия:

1. Программа занятий.

### Видео-, аудиоматериалы:

1. Музыка.

### Цифровые ресурсы:

1. Музыка.

### Оборудование:

1. Компьютер,
2. Иллюстрации, репродукции
3. Раздаточный материал.
4. Фотоаппарат.
5. Флипчат.