

ЧОУ «ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1»

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
Протокол № 9
от «26» августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ЧОУ
«ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1»
№ 42-ОД от «26» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Эмоциональный интеллект и гибкие навыки»

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 12-16 лет (5-9 классы)

Срок реализации: 10 часов

Автор-составитель:

Прокутина Александра Валентиновна, педагог

Новосибирск

2022

Пояснительная записка

Направленность и уровень сложности программы: программа «Эмоциональный интеллект и гибкие навыки» имеет социально-гуманитарную направленность и ознакомительный уровень сложности.

Актуальность и новизна: Актуальность программы состоит в содействии развитию эмоционального интеллекта школьников для их успешного процесса социализации. Программа рассчитана на развитие эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфер ребенка и представлена темами: «Колесо обозрения эмоций», «Пещера страха», «Качели взаимопонимания», «Арена конфликтов», «Горки самооценки», «Тир целей» и др.

Изменения, происходящие с ребёнком в детстве, носят скачкообразный характер. Каждый такой «квантовый скачок развития» (Д. Стерн) завершается появлением новой личности, взрослением. Конечно, взросление – это рост, увеличение массы, изменение физических пропорций тела. Но также это изменение личности.

Подростковый возраст – это период взросления, который начинается в 12-13 лет, это переход от детства к взрослости. По мнению С. Холла, «этот период воспроизводит эпоху хаоса – столкновение полуварварских способов существования с требованиями социума», «подростковый возраст – это период бури и натиска».

В развитие подростка на данном этапе вмешивается чрезвычайно мощный биологический фактор – половое созревание, которое не только меняет всю структуру психической жизни подростка, но и делает его особенно чувствительным к внешним воздействиям – как биологическим, так и социальным. Подростки имеют массу проблем с организацией своей жизни. Они часто импульсивны, им тяжело концентрироваться и трудно направлять свои волевые усилия. Цели могут быстро меняться, не вызывая сожалений.

В этот период (по мнению Д. Б. Эльконина) учёба отступает на второй план. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти своё место среди сверстников. Поэтому он активно ищет друзей, компанию – всех тех, кто сможет его по-настоящему понять. В этом возрасте идёт активная смена увлечений: от смены кружков и секций до увлечения кумирами, музыкальными течениями, компьютерными играми, которые нередко перетекают в зависимость. Эти увлечения объединяют подростков, в том числе в стихийные клубы, интернет-сообщества. Если подростку не удастся найти своё место среди сверстников, то он может с головой уйти в виртуальный мир или стать правонарушителем, демонстрируя различные формы девиантного поведения.

Э. Шпрангер характеризует этот этап как возраст мечтаний, неясных стремлений, неудовлетворённости, пессимистических настроений, возраст повышенной нервозности и максимума суицидов. Это объясняется кризисом подросткового возраста, содержанием которого является освобождение от детской зависимости и обретение определённого положения в социуме взрослых.

На занятиях этого курса в увлекательной форме (игры, тренинги) учащиеся 5–9 классов смогут познакомиться с особенностями внутреннего мира человека, лучше узнать себя и других, преодолеть разного рода трудности, возникающие в процессе общения и социализации.

Цель программы: Курс направлен на развитие ключевых эмоциональных навыков, повышение мотивации к обучению и работы с самостоятельностью учеников через повышение осознанности эмоций и мышления.

Группа/категория учащихся: набор в группы проводится по возрастам. Разница в возрасте не более 1 года, например: 11-12 лет/ 12-13 лет/ 13-14 лет/ 14-15 лет

Уровень программы: ознакомительный.

Режим обучения: 1-2 занятия в неделю по 60 минут.

Объем и срок реализации программы: 10 занятий.

Формы реализации образовательной программы: традиционная с использованием дистанционных технологий (посредством образовательной платформы ОНЛАЙН ГИМНАЗИИЯ №1).

Организационные формы обучения: групповые в группах одного возраста, не более 8 человек в одной группе.

Планируемые результаты:

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- Снижение тревожности и повышение мотивации учения;
- Уверенное поведение;
- Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- Формирование толерантности;
- Уважение различных взглядов и мнений.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- Умение ставить цели и планировать свои действия;
- Осознание требований взрослых и их принятие;
- Оценка своих действий;
- Коррекция своих действий и ответственность за них;
- Принятие и соблюдение правил жизни класса и школы;
- Развитие нравственных представлений учащихся;
- Навыки конструктивного общения с одноклассниками.

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- Понятие об эмоциях человека и управлении ими;
- Понимание себя, своего состояния, своих потребностей;
- Понятие о способах разрешения межличностных конфликтов;
- Сотрудничество в совместной деятельности.

Содержание Программы

1.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Введение в курс				
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2	Раздел 2. Эмоциональный интеллект				

2.1	Что такое эмоциональный интеллект и для чего он нужен	1	0,5	0,5	
2.2	Страхи и конфликты	1	0,5	0,5	
3	Раздел 3. Управление вниманием				
3.1	Управление информацией	1	0,5	0,5	
3.2	Управление задачами	1	0,5	0,5	
3.3	Виртуальное сотрудничество	1	0,5	0,5	
3.4	Нестандартное и дизайнерское мышление	1	0,5	0,5	
3.5	Системное и цифровое мышление	1	0,5	0,5	
3.6	Критическое мышление	1	0,5	0,5	
3.7	Медиаграмотность	1	0,5	0,5	
	Всего	10	5	5	

1.2. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с курсом и с одноклассниками, постановка проблемы, обозначение значимости тем, которые входят в курс. Вводная часть в изучение темы «Эмоциональный интеллект».

Изучение темы «Информационная революция», упражнение на формирование различных методов познания.

2. Эмоциональный интеллект.

2.1. Что такое эмоциональный интеллект и для чего он нужен.

Знакомство с различными эмоциями, осознание их пользы и вреда; Пульс управления эмоциями. Упражнения по развитию эмоционального интеллекта.

2.2 Страхи и конфликты.

Страхоположение. Методика поведения в конфликтах. Упражнения, направленные на управление страхами. Упражнения, направленные на коммуникацию.

3. Управление вниманием.

3.1. Управление информацией.

Объем внимания. Виды восприятия информации. Видео-тест на внимательность.

3.2. Управление задачами.

Как эффективно решать жизненные задачи, распределять равномерно энергию между всеми задачами и не уходить в завалы и авралы? Матрица Эйзенхауэра. Съешь слона по кусочкам.

3.3. Виртуальное сотрудничество

Интернет - место для совместной работы и образования, а не только для общения и развлечений. Тренировка правил виртуальной коммуникации.

3.4. Нестандартное и дизайнерское мышление

Как развить в себе креативность. Дизайнерское мышление – что это и как помогает в жизни. Соединить 9 точек 4-мя линиями. Упражнения на развитие креативности.

3.5. Системное и цифровое мышление.

Как научиться смотреть на любой предмет или явление, как на систему. Упражнение «Я-система».

3.6. Критическое мышление.

Развитие критического мышления и применение его в жизни. SWOT-анализ своих сильных и слабых сторон.

3.7. Медиаграмотность.

Я – источник информации. 5 ключевых форматов представления информации в медиа. Статьи по 5 форматам медиа.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Материально-технические условия реализации программы

Компьютер, выход в интернет, веб-камера, микрофон, наушники.

Обучение ведется через образовательную платформу ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1 <https://lms.ogl.ru/> в онлайн-режиме при непосредственной коммуникации педагога и учеников.

2.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

При реализации программы к каждому занятию педагогом создаются презентации в Power Point, содержащие необходимый учебно-дидактический материал занятия. Презентации сопровождают теоретическую и практическую часть программы, являясь одновременно учебным пособием курса и рабочей тетрадью ученика.

3. Оценка качества освоения программы

Форма оценивания обучающихся – безотметочная.

Формы подведения итогов реализации данной программы:

- ✓ краткие сообщения обучающихся
- ✓ групповая совместная работа
- ✓ выполнение тематических заданий
- ✓ выполнение диагностических психологических методик
- ✓ выполнение практических заданий по изучаемому блоку,
- ✓ выполнение рефлексивных упражнений,
- ✓ применение психологических техник