

**Частное общеобразовательное учреждение
«ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
протокол №18 от 14.06.2024

УТВЕРЖДАЮ
директор
приказ 43-ОД от 14.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Эмоциональный интеллект. Курс социализации и адаптации»
(название)

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: с 01.09.24 по 31.08.25
Количество часов: 26 часов

Автор (составитель) программы:
Творогова Татьяна Анатольевна
педагог дополнительного образования

Прокутина Александра Валентиновна
педагог дополнительного образования

Новосибирск
2024

1. Пояснительная записка

Актуальность и новизна

Современный мир требует от людей не только хороших знаний и навыков, но и умения эффективно управлять своими эмоциями, общаться с окружающими, принимать решения в сложных ситуациях, разрешать конфликты и т.д. Детям в возрасте 12-16 лет особенно важно развивать эмоциональный интеллект, так как в этот период они находятся в стадии становления личности, формируют свое мировоззрение и сталкиваются с различными жизненными ситуациями, где могут испытывать стресс, давление со стороны окружающих, неуверенность в себе и другие проблемы. «Эмоциональный интеллект. Курс социализации и адаптации» поможет обучающимся по этой программе научиться управлять своими эмоциями, развить навыки эмпатии, коммуникации, сотрудничества, креативного мышления, а также научит их решать конфликты мирно и эффективно. Такая программа позволит успешно адаптироваться в современном обществе, быть успешными в учебе, личной жизни и карьере, а также легче справляться с жизненными трудностями и стрессом.

Актуальность программы состоит в содействии развитию эмоционального интеллекта школьников для их успешного процесса социализации. Изменения, происходящие с ребёнком в детстве, носят скачкообразный характер. Каждый такой «квантовый скачок развития» (Д. Стерн) завершается появлением новой личности, взрослением. Подростковый возраст – это период взросления, который начинается в 12-13 лет, это переход от детства к взрослости. «Этот период воспроизводит эпоху хаоса – столкновение полуварварских способов существования с требованиями социума», «подростковый возраст – это период бури и натиска» (С. Холл).

Новизна программы заключается в новаторском подходе к развитию эмоционального интеллекта и навыков гибкости. В ней используются интерактивные упражнения и игры, способствующие развитию эмоционального интеллекта, включая распознавание и управление собственными эмоциями, эмпатию и умение строить здоровые отношения с окружающими. Использование технологий и онлайн-ресурсов для обучения навыкам коммуникации, решения конфликтов, управления стрессом и адаптации к изменениям задействованы на практических занятиях, направленных на развитие навыков гибкости мышления и поведения, умения адаптироваться к новым ситуациям и быстро находить оптимальные решения. Используется индивидуальный подход к каждому обучающемуся, учитывающий его уровень развития эмоционального интеллекта и потребности в развитии конкретных навыков.

В целом, программа максимально адаптирована к потребностям современных детей, помогая им успешно справляться с вызовами и стрессами современного мира.

Направленность программы

Программа носит социально-гуманитарную направленность, направлена на развитие навыков саморегуляции, эмоционального интеллекта, а также способностей к эмпатии и социальной адаптации. Это показано через следующие аспекты программы:

- Развитие навыков самоанализа и самоконтроля. Обучающиеся учатся осознавать свои эмоции, анализировать свои реакции на различные ситуации и находить способы их контроля.
- Тренировка эмпатии и понимания других людей. Обучающиеся учатся ставить себя на место других и лучше понимать их эмоциональное состояние.

- Развитие навыков общения и управления конфликтами. Изучаются способы эффективного общения, умение находить компромиссы и решать конфликты без насилия.
- Укрепление уверенности в себе и умения принимать решения. Обучающиеся учатся уверенно выражать свои мысли и чувства, строить свои цели и принимать ответственность за свои действия.

В целом, программа «Эмоциональный интеллект. Курс социализации и адаптации» помогает развивать эмоциональную компетентность и социальную адаптивность, что важно для успешного общения и достижения успеха в различных сферах жизни.

Цель программы:

Развитие эмоционального интеллекта и психологическая поддержка обучающихся в новых условиях личностного развития в пубертатном периоде.

Задачи:

1. Развивать социальные и коммуникативные умения подростков, необходимые для установления межличностных отношений как друг с другом, так и со взрослыми.
2. Повышать уровень психологической готовности к обучению: снижение школьной тревожности, повышение учебной мотивации, самооценки.
3. Содействовать развитию эмоционального интеллекта обучающихся: пониманию своих чувств и эмоций других людей, адекватному поведению в школьных ситуациях, формированию безопасной атмосферы в группе.
4. Сформировать знания у обучающихся о способах (технологии) психологической подготовки к экзаменационно-оценочным ситуациям в процессе обучения.
5. Научить конструктивным способам разрешения конфликтов.

Формы реализации образовательной программы

Обучение осуществляется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий и образовательной платформы «Онлайн гимназии №1».

Формы организации образовательного процесса

Обучение групповое. Количество обучающихся в группе не более 7 человек. Формат обучения – групповые тренинги.

Структура занятия строится по следующим принципам (этапы могут меняться):

- Мотивация к изучению темы. Проблемный вопрос, эксперимент, дискуссия, позволяющие показать актуальность темы.
- Эмоциональный самоанализ. Этап направлен на постоянную тренировку навыка идентификации эмоций.
- Изучение материала занятия. В формате фронтального обсуждения или в форме индивидуально-групповой работы происходит разбор информации по теме.
- Практическая отработка. В конспектах уроков предлагаются разнообразные и расширенные варианты тренировки.
- Проверка домашнего задания. Важно, чтобы у обучающихся формировалась мотивация на выполнение заданий с позиции интереса и полезности для закрепления навыков, а не с точки зрения негативных последствий невыполнения. Поэтому проверка домашних заданий носит характер обмена опытом и мнениями между обучающимися.

Методика занятия использует следующие принципы:

Одна тема: раскрываются разные аспекты эмоциональной жизни человека;

Одна техника: даётся практическая техника, которую любой обучающийся может освоить и использовать для управления своей эмоциональной жизнью и общением;

Один яркий образ: предлагается притча, которая помогает создать запоминающийся нравственно-философский образ изучаемой проблемы;

Одно домашнее задание: даёт обучающимся возможность внедрить изученные техники в свою повседневную жизнь, расширяет опыт эффективного взаимодействия и управления собой.

Категория обучающихся:

Набор в группы проводится по возрастам с 12 до 15 лет. Разница в возрасте не более 1 года. Наполняемость группы – до 7 человек.

Объем и срок реализации программы:

Программа реализуется в течение 26 недель по 1 часу в неделю или в течение 13 недель по 2 часа в неделю. Объем программы - 26 часов.

Режим обучения

Время проведения каждого занятия может отличаться, но не менее 45 минут и не более 60 минут.

Уровень освоения программы:

Ознакомительный уровень программы знакомит обучающихся с основными принципами эмоционального интеллекта. В процессе обучения каждый из обучающихся научится понимать свои эмоции и эффективно управлять ими, начнут развиваться навыки эмпатии и понимания чувств других людей. Программа также обучает коммуникационным навыкам, способам решения конфликтов, управлению стрессом и адаптивным поведением в различных ситуациях. Она помогает развить уверенность в себе, самодисциплину, умение принимать решения и решать проблемы.

Ознакомительный уровень программы «Эмоциональный интеллект. Курс социализации и адаптации» предоставляет обучающимся навыки и инструменты, необходимые для успешной адаптации в современном мире, улучшает их отношения с окружающими и способствует развитию их личности.

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

обучающийся научится:

- Понимать себя, своё состояние, свои потребности;

обучающийся узнает:

- Об эмоциях человека и способами управления ими;
- О способах разрешения межличностных конфликтов;
- Формы и приёмы сотрудничества в совместной деятельности;

обучающийся продемонстрирует:

Уверенное поведение в экзаменационно– оценочных ситуациях (ГИА)

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

| № п/п | Наименование раздела. Темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 блок «Эмоции в нашей жизни» | | | | | |
| 1.1. | Как выражать эмоции | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: способы борьбы с плохим настроением |
| 1.2 | Справляемся со страхом | 1 | 0,5 | 0,5 | Применение техники «Страхопологание» |
| 1.3 | Обида и как с ней справиться | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: моя обида и способы преодоления. Применение техники «Письмо обидчику» |
| 1.4 | Обидчивость и жалость к себе | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: «Точка опоры» |
| 1.5 | Зависть и восхищение | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: проявления зависти и ее преодоление |
| 1.6 | Стыд и вина | 1 | 0,5 | 0,5 | Применение техники «Отдаление» |
| 1.7 | Радость, грусть, позитивное мышление | 1 | 0,5 | 0,5 | Применение техники позитивного мышления «Ваза» |

| 2 блок «Экзамен – это не страшно!» | | | | | |
|--|---|---|-----|-----|--|
| 2.1 | Знакомство учащихся с методами саморегуляции | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: моя саморегуляция |
| 2.2 | Как бороться со стрессом | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: фазы стресса (по Г. Селье) |
| 2.3 | Техники релаксации | 1 | 0,5 | 0,5 | Применение техник релаксации: визуализация, самовнушение, рационализация |
| 2.4 | Техники регуляции познавательной деятельности | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: саморегуляция памяти, внимания, мышления до и вовремя экзамена |
| 2.5 | Установка на успех! | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест Спилбергера «Шкала ситуативной тревожности» |
| 3 блок «Конфликты и их преодоление» | | | | | |
| 3.1 | Арена конфликтов | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: «Пульт управления эмоциями» Рефлексивные выводы: как реагировать на «дразнилки» |
| 3.2 | Власть и влияние | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание. Рефлексивные выводы: что значит быть сильным |
| 3.3 | Конфликты | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: способы решения конфликтов |
| 3.4 | Стратегии поведения в конфликте | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание Самоанализ: моя стратегия поведения в конфликте |
| 3.5 | Агрессия и агрессивность | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест Басса- Дарки «Уровень и виды агрессии» |
| 3.6 | Уверенность в себе | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: «Мои ресурсы» |
| 4 блок «Эффективное общение» | | | | | |
| 4.1 | «Другие» в нашей жизни | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое занятие: «Что входит в зону моего контроля, а что нет». |
| 4.2 | Мы все разные | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: «Интервью. Как узнать другого человека получше» |
| 4.3 | Личные границы с другими людьми | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание: пузырьки моего пространства |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|--|
| 4.4 | Как сказать «Нет» | 1 | 0,5 | 0,5 | Применение техники «Бутерброд» |
| 4.5 | Общение в нашей жизни | 1 | 0,5 | 0,5 | Применение способов знакомства и поддержания общения |
| 4.6 | Общение с разными типами людей по системе DISC | 1 | 0,5 | 0,5 | Применение онлайн – тестирования по системе DISC |
| 4.7 | Система DISC - продолжение | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое задание «4 уха – услышать именно то, что имел ввиду другой человек» |
| 4.8 | Разные способы донесения информации | 1 | 0,5 | 0,5 | Применение тестирования «Аудиал, визуал, кинестетик» |
| | Итого | 26 | 13 | 13 | |

2.2 Содержание программы

1 блок «Эмоции в нашей жизни»

- 1.1. Как выражать эмоции. Групповой тренинг. Практическое задание: способы борьбы с плохим настроением.
- 1.2. Справляемся со страхом. Групповой тренинг. Применение техники «Страхополагание».
- 1.3. Обида и как с ней справиться. Групповой тренинг. Применение техники «Письмо обидчику».
- 1.4. Обидчивость и жалость к себе. Групповой тренинг. Практическое задание: «Точка опоры».
- 1.5. Зависть и восхищение. Групповой тренинг. Практическое задание: проявления зависти и ее преодоление.
- 1.6. Стыд и вина. Групповой тренинг. Применение техники «Отдаление».
- 1.7. Радость, грусть, позитивное мышление. Групповой тренинг. Применение техники позитивного мышления «Ваза».

2 блок «Экзамен – это не страшно!»

- 2.1. Знакомство учащихся с методами саморегуляции. Групповой тренинг. Знакомство учащихся с методами саморегуляции.
- 2.2. Как бороться со стрессом. Групповой тренинг. Практическое задание: фазы стресса (по Г. Селье).
- 2.3. Техники релаксации. Групповой тренинг. Применение техник релаксации: визуализация, самовнушение, рационализация.
- 2.4. Техники регуляции познавательной деятельности. Групповой тренинг. Практическое задание: саморегуляция памяти, внимания, мышления до и во время экзамена.
- 2.5. Установка на успех! Групповой тренинг. Тест Спилбергера «Шкала ситуативной тревожности».

3 блок «Конфликты и их преодоление»

- 3.1. Арена конфликтов. Групповой тренинг. Практическое задание: «Пульт управления эмоциями». Рефлексивные выводы: как реагировать на «дразнилки».
- 3.2. Власть и влияние. Групповой тренинг. Практическое задание. Рефлексивные выводы: что значит быть сильным.
- 3.3. Конфликты. Групповой тренинг. Практическое задание: способы решения конфликтов.
- 3.4. Стратегия поведения в конфликте. Групповой тренинг. Практическое задание
Самоанализ: моя стратегия поведения в конфликте.
- 3.5. Агрессия и агрессивность. Групповой тренинг. Тест Басса- Дарки «Уровень и виды агрессии».
- 3.6. Уверенность в себе. Групповой тренинг. Практическое задание: «Мои ресурсы».

4 блок «Эффективное общение»

- 4.1. «Другие» в нашей жизни. Групповой тренинг. Практическое занятие: «Что входит в зону моего контроля, а что нет».
- 4.2. Мы все разные. Групповой тренинг. Практическое задание: «Интервью. Как узнать другого человека получше».
- 4.3. Личные границы с другими людьми. Групповой тренинг. Практическое задание: пузырьки моего пространства.
- 4.4. Как сказать: «Нет». Групповой тренинг. Применение техники «Бутерброд».
- 4.5. Общение в нашей жизни. Групповой тренинг. Применение способов знакомства и поддержания общения.
- 4.6. Общение с разными типами людей по системе DISC. Групповой тренинг. Применение онлайн – тестирования по системе DISC.
- 4.7. Система DISC – продолжение. Групповой тренинг. Практическое задание «4 уха – услышать именно то, что имел ввиду другой человек».
- 4.8. Разные способы донесения информации. Групповой тренинг. Применение тестирования «Аудиал, визуал, кинестетик».

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график *(заполняется педагогом непосредственно перед реализацией курса на каждую группу)*

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|------------------|--------------|------------------|----------------|
| | | | | | | | | |

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Обучение ведется через образовательную платформу ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1 <https://lms.og1.ru/> в онлайн-режиме при непосредственной коммуникации педагога и учеников.

Аппаратные средства:

- компьютер с любыми характеристиками
- телекоммуникационный блок, устройства, обеспечивающие подключение к сети интернет;
- устройства ввода-вывода звуковой информации – микрофон, наушники;
- устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами – клавиатура и мышь;
- веб-камера.

Программные средства:

- операционная система;
- антивирусная программа;
- браузер (входит в состав операционных систем или др.);
- программа интерактивного общения.

3.3. 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 часть программы, являясь одновременно учебным пособием курса и рабочей тетрадью обучающегося.

При реализации Программы используются элементы следующих образовательных *технологий*: проблемное обучение, разноуровневое обучение, технология использования в обучении игровых методов, обучение в сотрудничестве (групповая работа).

При реализации Программы используются следующие *методы обучения*: объяснительно-иллюстративный; эвристический; метод формирования познавательного интереса; методы стимулирования и мотивации познавательной деятельности; методы контроля и самоконтроля.

При реализации Программы используется технология личностно ориентированного, развивающего обучения. Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала, которая достигается за счет максимальной наглядности и неразрывности с практическими занятиями. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу. Важным условием для успешного усвоения Программы является создание комфортной психологической атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания как между педагогом и обучающимися, так и между самими обучающимися.

Литература:

- Андронникова О. О., Перевозкина Ю. М. Психология развития и возрастная психология». - НОУ ВПО НГИ, Новосибирск, 2013
- Голубева Ю. А, Григорьева М. Р. и др. «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий». - «Учитель», Волгоград, 2013
- Кривцова С. В, Рязанова Д. В. и др. «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками». - «Москва», 2017
- Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе». - «Генезис», Москва, 2011

- Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников), Школьный психолог.- 2008.-№9.
- Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2008.

3.4. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

3.5 Воспитательная деятельность в процессе реализации программы

Воспитательная деятельность в рамках программы «Эмоциональный интеллект. Курс социализации и адаптации» строится на основе следующих принципов:

- Индивидуальный подход. Учитывать особенности личности каждого из обучающихся, их потребности и уровень развития эмоционального интеллекта.
- Построение доверительных отношений. Педагог должен создать атмосферу доверия и уважения, чтобы обучающиеся могли открывать свои эмоции и общаться по ним.
- Развитие эмпатии. Научить понимать и сопереживать чувствам других людей, что способствует развитию эмпатии обучающихся.
- Развитие саморегуляции. Педагог должен помогать обучающимся осознавать свои эмоции, научить их управлять своими чувствами и реагировать на них конструктивным образом.
- Создание атмосферы позитивности. Стимулировать позитивное мышление, укреплять самооценку обучающихся и развивать у них умение видеть позитивные стороны свои и других.
- Использование игровых и творческих методов. Активно привлекать обучающихся к игровым и творческим активностям, которые способствуют развитию их эмоционального интеллекта и навыков.

Важно, чтобы воспитательная деятельность в рамках программы была систематической и продуманной, чтобы у обучающихся сформировались навыки эмоционального интеллекта и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Воспитательный компонент содержания программы реализуется в каждой теме учебно-тематического плана Программы посредством использования следующих *методов и приемов воспитания*: беседа, рассказ, анализ и обсуждение, личный пример педагога, поощрение.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

4. Оценка качества освоения программы

4.1. Формы аттестации

Форма текущего и промежуточного контроля – безотметочная.

Возможные 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

В качестве контрольно-измерительных материалов по программе «Эмоциональный интеллект. Курс социализации и адаптации» могут применяться следующие методики диагностики педагога-психолога:

- «Лесенка самооценки» В. Щура
- Методика изучения отношений в классном коллективе «Дерево» Д. Лампена
- Методика диагностики в процессе совместной деятельности «Рукавички» Г.Цукермана
- Методика И. Марковской «Моя семья»
- Диагностика уровня и видов агрессии Басса-Дарки
- Тест Крупнова «Комфортность в классе»
- Проективная методика «Кактус» М. Панфиловой
- Тест ситуативной (экзаменационной тревожности) Спилбергера
- Тест Е. Смирновой «Моё настроение в школе» и другие авторские методики (по необходимости).

| | Планируемые результаты | Критерии оценивания | Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики) |
|-----------------------|--|--|---|
| Личностные результаты | Снижение тревожности и повышение мотивации учения | Снижение личной тревожности, повышение учебной мотивации | Тест А. Андреева «Мотивация учения» Тест Е. Смирновой «Моё настроение в школе» |
| | Уверенное поведение | Способы наращивания уверенного поведения | Применение способов наращивания уверенного поведения |
| | Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки | Уровень самооценки | «Лесенка самооценки» В.Щура |
| | Формирование толерантности Уважение различных взглядов и мнений | Способы оказания эмоциональной поддержки | Тест «Рукавички» Г. Цукермана |

| | | | |
|---------------------------|---|--|---|
| Метапредметные результаты | Умение ставить цели и планировать свои действия | Постановка учебной цели и ее достижение | Практическое задание в ходе занятий |
| | Осознание требований взрослых и их принятие | Рефлексивные выводы: что значит быть сильным | Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции» |
| | Оценка своих действий Коррекция своих действий ответственность за них | Понятие схемы «действие – коррекция - ответственность» | Практическое задание в ходе занятий |
| | Развитие нравственных представлений учащихся | Уровень нравственных представлений | Практическое задание: что такое хорошо и что такое плохо |
| | Принятие и соблюдение правил жизни класса и школы | Уровень комфортности в социуме | Тест Крупнова «Комфортность в классе» |
| | Навыки конструктивного общения с одноклассниками | Уровень комфортности в социуме | Методика «Дерево» Д. Лампена |
| Предметные результаты | Понятие об эмоциях человека и управлении ими | Эмоциональное состояние человека | Проективная методика «Кактус» М. Панфиловой |
| | Понимание себя, своего состояния, своих потребностей | Эмоциональное состояние человека | Практическое задание: способы борьбы с плохим настроением |
| | Понятие о способах разрешения межличностных конфликтов | Уровень агрессии человека | Тест Басса – Дарки «Уровень и виды агрессии» |

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный план занятия по теме «Как выражать свои эмоции»

| Этап | Содержание работы | Время |
|------|---|-------------|
| 1 | Обсуждение домашнего задания, «мостик» к новой теме. Обсуждаем, как получилось справиться с домашним заданием, готовимся к разбору новой темы. | 5 минут |
| 2 | Работа со слайдами: Какие эмоции стоит научиться выражать корректно? Рассматриваем ситуации, в которых люди реагируют на информацию без эмоций, обсуждаем, насколько это эффективно. Формат задает проблемный вопрос. Эксперимент «Жизнь без эмоций» | 7 минут |
| 3 | Работа с темой: вред от зажатых эмоций. Смотрим презентацию, узнаем, зачем нужны эмоции, какие они бывают, в чем особенность базовых эмоций. | 8 минут |
| 4 | Упражнение «Я-послание?» В индивидуальном формате учимся менять «Ты-послание» на «Я-послание». С помощью активного упражнения разбиваемся на группы. В группах сравниваем свои результаты. Обсуждаем пользу данного упражнения в жизни человека. | 17-20 минут |
| 5 | Работа с темой: почему важно выражать эмоции. Из презентации узнаем, почему важно выражать эмоции и как это можно делать. | 8 минут |
| 6 | Обсуждение домашнего задания. Педагог зачитывает притчу, обсуждаем, как выполнять домашнее задание. Подводим итоги занятия. | 5 минут |