**1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности "Эмоциональный интеллект"**

1) формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, эмоционального интеллекта;

2) развитие осознания и понимания собственных эмоций и эмоций окружающих;

3) развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;

4) обучение [способам поведения в отношениях с другими](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvossta.ru%2Fm-yu-alekseev-k-a-krilov-osobennosti-nacionalenogo-povedeniya.html), умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций;

5) развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния, профилактика переутомления и снижения работоспособности.

6) повышение стрессоустойчивости во время интеллектуальных испытаний.

Программа будет способствовать развитию у обучающихся следующих качеств и навыков:

*Внутриличностная сфера*

• самоанализ (способность понимать свои чувства и то, какое влияние собственное поведение оказывает на окружающих);

• ассертивность (способность ясно выражать свои чувства и мысли и проявлять твёрдость убеждений, принимая во внимание предпочтения и реакции других людей);

• положительная самооценка (умение оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно);

• независимость (способность самостоятельно принимать решения и контролировать себя)

• самореализация (стремление к максимальному развитию и способность реализовывать свой потенциал);

• оптимизм (энтузиазм в [любом виде деятельности](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvossta.ru%2Fpostroenie-trenirovochnogo-mikrocikla.html), умение видеть светлую сторону во всем);

• толерантность к стрессу (способность противостоять стрессовым ситуациям без симптомов физического или эмоционального напряжения);

• контроль импульсивности (умение устоять перед побуждением действовать на волне эмоций);

• решение проблем (способность выявлять и находить пути решения, способность концентрироваться и сосредотачиваться).

*Межличностная сфера*

• эмпатия (умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства);

• социальная ответственность (способность к взаимовыгодному сотрудничеству, включающая в себя совесть, нравственность и заботу о ближнем);

• межличностные отношения (способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах);

• гибкость поведения (способность согласовывать свои чувства, мысли и действия с меняющимися обстоятельствами).

**2.Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на учащихся среднего звена (6-8 классы). Возраст участников от 12 до 15 лет.

Программа включает 4 раздела:

*I раздел* – *«Эмоциональная грамотность»*

Цель раздела: содействие осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих.

*II раздел* – *«Эмоциональная саморегуляция»*

Цель раздела: развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния.

*III раздел* – *«Эмпатия»*

Цель раздела: развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей.

*IV раздел* – *«Социальные навыки»*

Цель раздела: обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций.

Большинство занятий имеет следующую структуру:

* Ритуал приветствия.
* Упражнение-разминка, введение в [тему занятия](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvossta.ru%2Fkonspekt-zanyatiya-2-na-temu-rejim-dnya-shkolenika.html).
* Основные упражнения и игры.
* Заключительная часть.
* Рефлексия.
* Ритуал завершения.

**3.Тематическое планирование**

**( 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема, занятие*** | ***Количество занятий*** | ***Дата проведения*** |
| ***1*** | **1 раздел *«Эмоциональная грамотность»***  Занятие 1. Какие бывают эмоции | *1* |  |
| ***2*** | Занятие 2. [Что такое эмоциональный интеллект](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvossta.ru%2Femocionalenij-intellekt-kak-faktor-adaptacii-studentov-magistr.html) | *1* |  |
| ***3*** | Занятие 3. Определение собственной эмоциональной наблюдательности | *1* |  |
| ***4*** | Занятие 4. Начинаем разговор о чувствах | *1* |  |
| ***5*** | Занятие 5. Там, где живет счастье | *1* |  |
| ***6*** | Занятие 6. Что такое страх? Борьба со страхами. | *1* |  |
| ***7*** | Занятие 7. Злость и ее производные | *1* |  |
| ***8*** | Занятие 8. Обида | *1* |  |
| ***9*** | Занятие 9. Грусть | *1* |  |
| ***10*** | Занятие 10. Интерес и удивление | *1* |  |
| ***11*** | Занятие 11. Уверенное поведение | *1* |  |
| ***12*** | Занятие 12. Работаем над уверенностью в себе | *1* |  |
| ***13*** | Занятие 13. Богатый мир эмоций | *1* |  |
| ***14*** | **2 раздел** ***«Эмоциональная саморегуляция»***  Занятие 14. Психологическое время | *1* |  |
| ***15*** | Занятие 15. Замороженные чувства | *1* |  |
| ***16*** | Занятие 16. Произвольная регуляция поведения | *1* |  |
| ***17*** | Занятие 17. Как справиться с плохим настроением | *1* |  |
| ***18*** | Занятие 18. Преодоление проблем | *1* |  |
| ***19*** | Занятие 19. Как управлять собой | *1* |  |
| ***20*** | Занятие 20. Релаксация, снятие напряжения | *1* |  |
| ***21*** | Занятие 21. Самоуправление | *1* |  |
| ***22*** | Занятие 22. Эмоциональная экспрессия | *1* |  |
| ***23*** | ***3 раздел «Эмпатия»***  Занятие 23. Я – это ты. Ты – это я. | *1* |  |
| ***24*** | Занятие 24. Наблюдательность | *1* |  |
| ***25*** | Занятие 25. Чувства и интонации | *1* |  |
| ***26*** | Занятие 26. Как понять другого | *1* |  |
| ***27*** | Занятие 27. Вежливость и благодарность | *1* |  |
| ***28*** | Занятие 28. Любовь и уважение | *1* |  |
| ***29*** | Занятие 29. Сотрудничество | *1* |  |
| ***30*** | Занятие 30. Разные миры. Как понять «чужого» | *1* |  |
| ***31*** | ***4 раздел «Социальные навыки»***  Занятие 31. Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности. | *1* |  |
| ***32*** | Занятие 32. Правила и договоренности | *1* |  |
| ***33*** | Занятие 33. Просьбы и отказы | *1* |  |
| ***34*** | Занятие 34. Как погасить конфликт? | *1* |  |
|  |  | *Всего 34 занятия* |  |