

Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания  
«Центр социально – психологической помощи семье и детям»

Приказ 54/1-0 от 28.03.2024 г. УТВЕРЖДЕНА



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – гуманитарной направленности  
«Эмоциональный интеллект подростка»

*Утверждено  
методическим советом  
№ 1 от 27.03.2024 г.*

Обучающиеся: население в возрасте 13 – 15 лет

Срок реализации: 10 недель

**Авторы разработчики:**  
**Абузярова Альфия Джандритовна,**  
социальный педагог отделения социального обслуживания ОГАУСО  
ЦСППСИД в МО «Засвияжский район»;  
**Арутюнян Александра Сергеевна,**  
социальный педагог отделения социального обслуживания ОГАУСО  
ЦСППСИД в МО «Засвияжский район»;  
**Беянушкина Ксения Александровна,**  
педагог - психолог отделения социального обслуживания ОГАУСО  
ЦСППСИД в МО «Засвияжский район»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание образовательной программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

### **Раздел №3. «Учебно-методический комплекс»**

- 3.1. Входящая аттестация
- 3.2. Итоговая аттестация
- 3.3. Конспект занятий

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «**Эмоциональный интеллект подростка**» разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);

- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте особенно важно, так как подростковый период – это сензитивный период для развития эмоциональной сферы личности. В этот период происходит перестройка эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний, новым адаптационным возможностям. На протяжении всего подросткового возраста ребенок учится управлять своим поведением, своим эмоциональным состоянием, зачастую, не имея необходимых навыков и умений конструктивного поведения. Для подростков в этот период характерны неустойчивость настроения, противоречивость побуждения, ранимость, депрессивные переживания. Подросток становится ранимым, проявляет чувство неуверенности, тревожности, отсутствие чувства безопасности, защищенности.

Составленная программа опирается на концепции эмоционального интеллекта Д.Б. Люсина и Н. Холла. Эмоциональный интеллект в концепции Н. Холла включает в себя следующие составляющие: эмоциональную осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивацию, эмпатию, понимание эмоций других людей.

Развитый эмоциональный интеллект помогает подростку:

- распознать эмоцию;
- идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение;
- понимать причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт;
- контролировать интенсивность эмоций;
- контролировать внешнее выражение эмоций;
- вызывать при необходимости ту или иную эмоцию.

Коррекционно-развивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей и новообразования подростка, а именно чувство взрослости, развитие самосознания, а следовательно формирования самооценки, уровня притязания, самоотношение и т. д. Также программа строится с учетом ведущего вида деятельности подростков – интимно-

личностное общение. Все эти обстоятельства легли в основу применяемой нами коррекционно-развивающей программы.

**Адресат программы:** к освоению программ допускаются: лица, в возрасте от 13 - 15 лет.

**Срок освоения программы** - 28 часов.

**Форма обучения** – заочная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс - телемост).

**Количество обучающихся в группе:** до 10 человек.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, работа в малых группах, ролевые игры, тренинги, консультации, выполнение аттестационной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») устанавливаются следующие квалификационные требования к педагогическим работникам: Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 24.06.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования) устанавливаются следующие квалификационные требования к работникам: Высшее образование по профильным направлениям.

На каждом занятии учащиеся будут получать домашние задания на последующий свободный период от занятий, а результат представлять на следующем занятии.

Лицам, успешно освоившим соответствующую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся сертификат о прохождении курса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** содействие становлению эмоционально-поведенческой сферы личности подростка, формированию его опыта конструктивного межличностного взаимодействия в процессе занятий по развитию эмоционального интеллекта.

### Задачи программы:

- развитие качеств личности подростка, способствующих успешной социализации и самореализации в жизни;
- формирование знаний и представлений об эмоциях и чувствах, развитие умения понимать свои чувства и чувства окружающих людей для лучшей коммуникации;
- развитие навыка эмпатии;
- формирование навыка по управлению своим эмоциональным состоянием;
- формирование навыка решения конфликтов и выхода из типичных трудных ситуаций.

### Перечень компетенций, приобретенных в результате освоения программы:

- ознакомление с понятием «эмоциональный интеллект», его составляющих, и его влияние на развитие качеств личности подростка;
- формирование навыков управления эмоциональным состоянием;
- формирование эмоциональной грамотности;
- формирование навыков по снятию стрессового напряжения;
- обучение приемам эмоционального сдерживания.

## 1.3 Содержание образовательной программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование основных тем	Всего часов, из них: групповые занятия/самостоятельная работа
1.	«Знакомство. Сплочение группы». Входящая аттестация (устный опрос)	2:2 ак.ч.
2.	«Что вы знаете об эмоциях?».	3:2/1 ак.ч
3.	«В мире эмоций и чувств».	3:2/1 ак.ч
4.	«Понимание эмоций. Развитие вербального и невербального общения»	3:2/1 ак.ч
5.	«Эмоциональная тренировка»	3:2/1 ак.ч
6.	«Распознай-ка»	3:2/1 ак.ч
7.	«Я своими глазами, и я глазами других»	3:2/1 ак.ч
8.	«Эмпатия»	3:2/1 ак.ч
9.	«Управление эмоциями»	3:2/1 ак.ч
10	«Завершай-ка». Итоговая аттестация (тестирование)	2:2 ак.ч.
	<b>Итого</b>	28 ак.ч.:20 ак.ч. /8 ак. часа

Отдельных учебных часов на промежуточную аттестацию не предусмотрено, входящая и итоговая аттестация проводится в рамках изучения 1 и 10 тем в форме устного опроса/анкетирования.

## **Содержание учебного плана**

### **1. Тема «Знакомство. Сплочение группы»**

Входящая аттестация (устный опрос).

*Теория:* Знакомство с правилами группы. Обсуждение вариантов самопрезентации. Обсуждение таких понятий, как, «эмпатия», «толерантность».

*Практика:* Выполнение упражнений: «Полина – пицца – Прага», «самопрезентация», «Я тот, кто...», «Я никогда не...», ритуал прощания. После выполнения каждого задания следует обсуждение о том, что получилось, а в чём были сложности.

*Домашнее задание:* повтор упражнения «самопрезентация» (рассылается в чат участников группы).

### **2. Тема «Что вы знаете об эмоциях?»**

*Теория:* приветствие друг друга, создание положительного настроения участников группы на занятие, развитие «эмоциональной осведомленности».

*Практика:* Выполнение упражнений: «Имя прилагательное», «Фантом», «Алфавит чувств», «Мне сегодня». После выполнения каждого задания следует обсуждение о том, что получилось, а в чём были сложности.

*Домашнее задание:* выполнение упражнения, направленного на расширение знаний об эмоциональном интеллекте (рассылается в чат участников группы).

### **3. Тема «В мире эмоций и чувств».**

*Теория:* углубление в тему эмоций и чувств, их различия и степени проявления, знакомство с понятиями «вербальное и невербальное» проявления эмоций, тренировка навыков понимания эмоций другого человека.

*Практика:* Выполнение упражнений: «Цвет моего состояния», «Чувства по кругу», «Радость. Ярость. Грусть», «Мне сегодня». После выполнения каждого задания следует обсуждение о том, что получилось, а в чём были сложности.

*Домашнее задание:* выполнение упражнения на распознавание различных эмоций (рассылается в чат участников группы).

### **4. Тема «Понимание эмоций. Развитие вербального и невербального общения»**

*Теория:* знакомство с навыками вербального и невербального общения как средства понимания эмоций других людей и средства выражения своих собственных эмоций.

*Практика:* Выполнение упражнений «Интонация», «Линии», «Передай чувства голосом», «Передай чувства мимикой», «Карточки», «Мне сегодня». После выполнения каждого задания следует обсуждение о том, что получилось, а в чём были сложности.

*Домашнее задание:* выполнение упражнения на развитие невербального интеллекта (рассылается в чат участников группы).

### **5. Тема «Эмоциональная тренировка»**

*Теория:* получение знаний об экологичном выражении своего эмоционального состояния.

*Практика:* Выполнение упражнений «Приветствие на сегодняшний день», «Живые руки», «Иностранец», «Имена чувств», «Самопохвала». После выполнения каждого задания следует обсуждение о том, что получилось, а в чём были сложности.

*Домашнее задание:* продолжение выполнения упражнения на распознавание чувств, их интенсивности и социального фактора (рассылается в чат участников группы).

## **6. Тема «Распознай-ка»**

*Теория:* продолжение знакомства с таким понятием, как «эмпатия». Расширение знаний о вербальном проявлении эмоций и существовании понятия «вербальная экспрессия».

*Практика:* Выполнение упражнений: «Нарисуй за минуту», «Шурум-Бурум», «Сломанный телевизор», «Мне сегодня..». После выполнения каждого задания следует обсуждение о том, что получилось, а в чём были сложности.

*Домашнее задание:* выполнение упражнения на развитие эмпатии (рассылается в чат участников группы).

## **7. Тема «Я своими глазами, и я глазами других»**

*Теория:* самопознание, саморефлексия, как необходимые условия развития внутриличностного эмоционального интеллекта.

*Практика:* Выполнение упражнений: «Зеркало», «Автопортрет», «Я вижу..», «Мне сегодня..». После выполнения каждого задания следует обсуждение о том, что получилось, а в чём были сложности.

*Домашнее задание:* выполнение упражнения на развитие рефлексии, межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта (рассылается в чат участников группы).

## **8. Тема «Эмпатия»**

*Теория:* знакомство с такими понятиями, как сочувствие, сопереживание. Возможная взаимосвязь цвета и настроения.

*Практика:* Выполнение упражнений: «Нарисуй за минуту», «Печатная машинка», «Мне сегодня..». После выполнения каждого задания следует обсуждение о том, что получилось, а в чём были сложности.

*Домашнее задание:* выполнение упражнения на расширение совладающих с плохим настроением стратегий (рассылается в чат участников группы).

## **9. Тема «Управление эмоциями»**

*Теория:* обучения навыкам управления различными эмоциональными состояниями.

*Практика:* Выполнение упражнений: «Улыбка по кругу», «Поставь балл эмоции», «Аукцион», «Назови эмоцию», «Пиктограмма», «Пожелания на завтрашний день», «Мне сегодня..». После выполнения каждого задания следует обсуждение о том, что получилось, а в чём были сложности.

*Домашнее задание:* рефлексия наличия навыков общения, посредством заданных вопросов.

## **10. Тема «Завершай-ка»**

*Теория:* знакомство с понятием «конфликт», видами поведения в конфликтных ситуациях и стратегиями их разрешения.

*Практика:* Выполнение упражнений: «Пожелания», «Искусство достойного отказа», «Прокуроры и адвокаты», «Сундучок посланий», сбор обратной связи по пройденной программе. После выполнения каждого задания следует обсуждение о том, что получилось, а в чём были сложности.

Итоговая аттестация (тестирование).

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

- формирование навыков распознавания своего эмоционального состояния, а также эмоционального фона другого человека;
- формирование словаря эмоциональной и чувственной грамотности;
- формирование навыков по снятию стрессового напряжения, эмоциональной регуляции и эффективного выхода из конфликтных ситуаций.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Время проведения	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 нед	17.00-19.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Знакомство. Сплочение группы	дистанционно с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс телемост).	Входящая аттестация (устный опрос)
2 нед	17.00-19.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Что вы знаете об эмоциях?	дистанционно с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс телемост).	
		самостоятельная подготовка	1 ак.ч	Расширение знаний об эмоциональном интеллекте.		
3 нед	17.00-19.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	В мире эмоций и чувств	дистанционно с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс телемост).	
		самостоятельная	1ак.	Распознавание		

		подготовка	ч	различных эмоций.		
4 нед	17.00-19.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Понимание эмоций. Развитие вербального и невербального общения	дистанционно с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс - телемост).	
		самостоятельная подготовка	1 ак.ч	Развитие невербального интеллекта.		
5 нед	17.00-19.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Эмоциональная тренировка	дистанционно с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс - телемост).	
		самостоятельная подготовка	1 ак.ч.	Распознавание чувств, их интенсивности и социального фактора		
6 нед	17.00-19.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Распознай-ка	дистанционно с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс - телемост).	
		самостоятельная подготовка	1 ак.ч.	Развитие эмпатии		
7 нед	17.00-19.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Я своими глазами, и я глазами других	дистанционно с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной	

		ие			образовательной программы Сферум/Яндекс телемост).	-	
		самостоятельная подготовка	1 ак.ч.	Развитие рефлексии, межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта			
8 нед	17.00-19.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Эмпатия	дистанционно с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс телемост).	-	
		самостоятельная подготовка	1 ак.ч.	Расширение совладающих с плохим настроением стратегий			
9 нед	17.00-19.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Управление эмоциями	дистанционно с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс телемост).	-	
		самостоятельная подготовка	1 ак.ч.	Рефлексия наличия навыков общения, посредством заданных вопросов			
10 нед	17.00-19.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Завершай-ка	дистанционно с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной	-	Итоговая аттестация (тестирование)

		ие			образовательной программы Сферум/Яндекс - телемост).	
--	--	----	--	--	--	--

**График и режим работы:** 1 раз в неделю, с 17.00 до 19.00

**Продолжительность учебного занятия** – 45 минут. Занятия проводятся парами – 1 пара - 2 академических часа.

**Количество занятий** – 10.

**Перерыв между занятиями** – 15 минут.

## 2.2 Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение:**

Просторное, хорошо проветриваемое и освещенное помещение, оборудованное: столами и стульями, интерактивной доской и видеопроектором, шкафом для хранения пособий, стендами.

Дидактические материалы, техническая оснащенность: в арсенале кабинета необходимы

- для прослушивания аудиозаписей и просмотра видеоматериалов - ноутбук или компьютер, колонки, экран, видеопроектор;

- для демонстрации проектов специальное программное обеспечение.

- приложение с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс - телемост).

### **Кадровое обеспечение:**

Педагоги дополнительного образования Абузорова Альфия Джандритовна (социальный педагог), Арутюнян Александра Сергеевна (социальный педагог), Белянушкина Ксения Александровна (педагог-психолог) осуществляют дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой, комплектуют состав обучающихся. Обеспечивают педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводят учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивают соблюдение прав и свобод обучающихся. Составляют планы и программы занятий, обеспечивают их выполнение. Оценивают эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности.

Должны знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового

распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») устанавливаются следующие квалификационные требования к педагогическим работникам: Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 24.06.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования) устанавливаются следующие квалификационные требования к работникам: Высшее образование по профильным направлениям

### 2.3 Формы аттестации

Материалы итоговой и промежуточной аттестации (тестирование) разрабатывают Абуязрова Альфия Джандритовна, Арутюнян Александра Сергеевна, Белянушкина Ксения Александровна; содержание теста утверждается Методическим советом учреждения.

Подтверждением реализации дополнительной образовательной программы является Журнал посещаемости обучающихся.

#### Журнал посещаемости обучающихся

№	Дата	Раздел и темы (согласно программы)	Текущий контроль (+/-)	Список обучающихся
1				

### 2.4 Оценочные материалы

Преобладающей формой итоговой и промежуточной аттестации является тестирование. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проводится в виде устного опроса/письменных заданий.

## 2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – дистанционное обучение.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; дискуссионный; методы убеждения, поощрения, упражнения, стимулирование, мотивация.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – лекция, практическое занятие, тренинг.

Педагогические технологии - технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть.
2. Постановка цели.
3. Основная часть: теоретическая часть, упражнения.
4. Подведение итогов, рефлексия.
5. Анонс следующего занятия.

Дидактические материалы – презентация к каждому занятию, задания и упражнения, направленные на активизацию/закрепление изученных тем, восковые мелки, маркеры, бумага белая и цветная.

## 2.6 Список литературы

1. Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков: / Сост.: Н. А. Литвинов. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020 – 52 с.
2. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к изменениям: / Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков. – Изд-во Институт психологии РАН, 2009.
3. Эмоциональный интеллект: исследования феномена: / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. –2006. – №3.
4. Интернет источник: <https://infourok.ru/razvivayuschaya-programma-razvitiya-emocionalnogo-intellekta-podrostkov-3804167.html>

### Раздел № 3. «Учебно-методический комплекс»

#### 3.1 Входящая аттестация (устный опрос)

#### Первичная анкета прохождения программы «Эмоциональный интеллект подростка».

1. Ваше имя \_\_\_\_\_
2. Сколько Вам лет?  
\_\_\_\_\_
3. Укажите адрес постоянного места проживания  
\_\_\_\_\_
4. С чем, на сегодняшний день, связано обращение?  
\_\_\_\_\_
5. Испытываете ли Вы какие – либо трудности в выражении эмоций? Если да, то, какие? \_\_\_\_\_
6. Опиши, пожалуйста, что Вы ожидаете от педагога-психолога?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Обращались ли Вы ранее к помогающим специалистам?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. К каким? Опиши свое впечатления от работы со специалистом?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Какие ощущения Вы испытываете на данный момент? Как себя чувствуете?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Что мотивировало Вас выбрать данную образовательную программу? \_\_\_\_\_
11. Что вы ожидаете от прохождения программы «Эмоциональный интеллект подростка»?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Чему Вы хотите научиться?  
\_\_\_\_\_
13. Откуда Вы узнали о нашем центре?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Имеются ли у Вас какие - то дополнения и пожелания?  
\_\_\_\_\_

---

---

### 3.2 Итоговая аттестация (тестирование)

#### Тест контроля знаний по итогам прохождения программы «Эмоциональный интеллект подростка».

1. Что такое эмоциональный интеллект?
  - А) обобщенная характеристика познавательных способностей, т.е. способность к приобретению и эффективному использованию знаний
  - Б) процесс и состояние, основным компонентом которого является эмоциональное переживание
  - В) умение человека распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также его способность считывать, понимать и влиять на эмоции другого человека.

2. Как развить в себе «эмоциональную осведомленность»?

---

---

---

---

---

3. Какими способами можно выражать свое эмоциональное состояние?

---

---

---

---

---

4. Перечислите семь базовых эмоций. \_\_\_\_\_

---

---

---

5. К невербальным средствам общения относят....

- А) жесты
- Б) речь
- В) мимика
- Г) походка
- Д) пантомимика

6. Вербальная коммуникация – это...

- А) словесная форма общения, способ передачи информации с помощью языка
- Б) способ передачи информации через жесты, мимику, пантомимику
- В) формулирование идеи или отбор информации

7. Эмпатия – это..... \_\_\_\_\_

---

8. Перечислите способы, помогающие справиться с плохим настроением

---

---

---

---

**Анкета по итогам прохождения программы  
«Эмоциональный интеллект подростка».**

1. Актуальна ли была для вас программа «Эмоциональный интеллект подростка»?

---

---

2. Что интересного вы узнали в процессе обучения по программе «Эмоциональный интеллект подростка»?

---

---

---

3. Чему я научился (ась) в процессе обучения и прохождения программы «Эмоциональный интеллект подростка»?

---

---

---

---

---

---

4. Какие навыки я приобрел (а):

---

---

---

---

---

5. Что бы вы хотели изменить или добавить в данную программу?

---

---

---

---

### 3.3 Конспект занятий

#### Занятие №2. «Что вы знаете об эмоциях?»

**Цели занятия:** создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности»

**Задачи занятия:** знакомство с понятием «эмоциональная осведомленность» и ее составляющими, возможность подлиться и отреагировать свои чувства и эмоции, столкнуться с эмоциями других людей.

**Длительность занятия:** 120 минут (20 минут перерыв)

**Оборудование:** листы бумаги А4 с силуэтом человека, цветные карандаши, карточки желтого и красного цвета, сухие и влажные салфетки,

№	План занятия:	Время, мин.
	Организационная часть	10
1.	Приветствие участников. «Имя прилагательное»	10
2.	Теоретическая часть	25
3.	Упражнение «Фантом»	15
4.	Перерыв	20
5.	Упражнение «Алфавит чувств»	15
6.	Рефлексия. Упражнение «Мне сегодня..»	25

#### 1. Упражнение «Имя с прилагательным»

**Инструкция:** Ведущий просит участников называть свое имя с эпитетом перед ним. Причем, прилагательное должно начинаться на ту же букву, что и имя (желательно, чтобы прилагательные несли позитивную информацию об участнике). Например, правдивый Павел, ласковая Лена, мудрая Марина и т. д.

**2. Теоретическая часть.** Сегодня мы с Вами поговорим об эмоциональной осведомленности. Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций.

Хотя эмоциональная осведомленность лежит в основе эмоционального здоровья, хорошего общения и прочных отношений, многие люди относительно незнакомы со своим эмоциональным опытом. Удивительно, как мало людей могут легко ответить на вопрос: «Что вы испытываете эмоционально?».

Чтобы узнать, насколько вы «эмоционально осведомлены» предлагаю вам ответить на следующие вопросы:

- Вы когда-нибудь принимали решения на основе интуиции или использовали для этого эмоции? Когда ваше тело подает сигналы, что что-то не так, вы доверяете этому?
- Вы обращаете внимание на ваши меняющиеся эмоциональные переживания? Вы замечаете различные эмоции в течение дня или вы застряли в одной или двух эмоциях?
- Удобно ли вам говорить о ваших эмоциях? Честно ли вы оцениваете свои чувства?
- Считаете ли вы, что другие люди понимают вас и сопереживают вам? Вам комфортно с другими?
- Вы чувствительны к эмоциям других людей? Вам относительно легко поставить себя на место других людей и почувствовать, что они чувствуют в той или ситуации?

Большинство людей даже не догадываются, что они в течение длительного времени избегают некоторых из своих чувств. Эмоциональная осведомленность требует умения справляться со стрессом в момент его возникновения. Умение быстро снять стресс позволит вам безопасно сталкиваться с сильными эмоциями, даст уверенность в том, что вы сможете сохранить спокойствие и контроль даже в минуты серьезных стрессовых

ситуаций. Если вы знаете, как успокоиться в минуты возникновения стресса, то сможете начать изучение своих эмоций, которые кажутся вам неудобными или даже пугающими.

Наши эмоции тесно связаны с физическими ощущениями в нашем теле. Когда вы испытываете сильную эмоцию, вы, вероятно, что-то также чувствуете в вашем теле. Обратив внимание на эти физические ощущения, вы сможете лучше понять ваши эмоции

### **3. Упражнение «Фантом»**

**Цель:** позволяет осознать связи эмоций с телесным переживанием, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

**Оборудование:** Листок со схематичным изображением человеческого тела – «фантом» – для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

**Инструкция:** Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. Аналогично предложите детям обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым – радость. Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

### **4. Перерыв**

#### **5. Упражнение «Алфавит чувств»**

**Инструкция:** сейчас мы проверим насколько вы хорошо знаете эмоции. Следующее упражнение называется алфавит чувств.

Называем чувства по цепочке. Если человек затрудняется в течении 5 секунд передаем слово следующему. Если человек пропустил ход 3 раза он выбывает.

**Правила.** За каждый пропуск – желтая карточка. 3 пропуск – красная карточка.

Победитель получает звание «Знаток чувств»

**Анализ:** Участники делятся впечатлениями

#### **6. Рефлексия в конце занятия. Упражнение «Мне сегодня»**

**Цель:** подвести итог тренинга.

**Инструкция:** каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...», «Я хотел бы еще..», «Мне не понравилось..» и т.д.