

Управление образования администрации города Троицка  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
От «18» 04 2022 г.  
Протокол № 8



Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-гуманитарной направленности  
«Мой EQ»  
Уровень освоения программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель: Иващенко Татьяна Борисовна  
педагог дополнительного образования

Троицк  
2022

## Содержание программы:

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

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Учебный план.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	8

### **Задел №2 Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	13
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	15
2.6. Список литературы.....	16

## 1.1. Пояснительная записка.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по развитию эмоционального интеллекта у подростков «Мой EQ» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закона Челябинской области от 29.08.2013 года № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 1 февраля 2021 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Постановлением главного государственного санитарного врача «Об утверждении «СанПин» санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 №28);
- Приказ № 196 от 09.11.2018 г. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями от 30.09.2020 №533)
- Уставом МБУ ДО «ДЮЦ» (новая редакция) от 21.11.2017 г. № 739-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей;
- Концепцией развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года.

Создавая дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по развитию эмоционального интеллекта у подростков «EQ», я ставили перед собой две основные задачи: повышение интереса к педагогической профессии и профессии психолога; развитие эмоционального интеллекта для успешной учебной деятельности подростков, в частности у подростков стоящих на учете в ОПДН.

Одним из ведущих методов взаимодействия программы является социально-психологический тренинг. Данная программа построена так, что около 80 % группового взаимодействия это психологические тренинги. В процессе тренинговой работы происходит формирование уверенного поведения, осознание личностной успешности в преодолении трудностей и личностных ценностей, выработка продуктивных стратегий совладания со стрессом.

20 % материала программы - лекционный, по психологическому просвещению, заключающийся в формировании у обучающихся, педагогов и родителей интереса к психологическим знаниям и готовности использовать их в собственном развитии.

Для выявления общего уровня психологической готовности к итоговой аттестации мною в 2019 году был использован тест «Психологическая готовность к единому государственному экзамену», разработанный

Чибисовой М.Ю., в котором оцениваются такие показатели как «Знакомство с процедурой», «Уровень тревоги», «Владение навыками самоконтроля» и выводится интегральный показатель психологической готовности к сдаче итоговой аттестации.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 9 до 15 лет.

#### **Организационные условия программы**

Место проведения занятий: МБОУ «СОШ №9» по необходимости с выездом в МАУ «Золотая Сопка».

#### **Срок освоения программы:**

Срок реализации программы: 1 месяц

Планируется сопровождение 1 группы

Всего часов: 12 часов

для 1-ой группы- 12 часа

#### **Режим занятий:**

2 занятия по 40 минут с перерывом 10 -15 минут 2 раза в неделю.

**Форма обучения** - очная.

#### **Методы обучения:**

**Словесные:** беседа, рассказ, анализ, объяснение и др.

**Наглядные:** показ педагогом приемов, показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение и др.

**Практические:** упражнение, практическое задание, игры, психологический тренинг.

**Тип занятий:** комбинированный, теоретический, практический.

**Формы проведения занятий:** психологический тренинг, игра, беседа, тестовые задания, творческие задания, настольная игра «Эмоциональный интеллект».

**Цель программы** — развитие качеств личности подростка, способствующих успешной социализации и самореализации в жизни.

#### **Задачи:**

1. развитие эмоционального интеллекта;
2. развитие адаптационных способностей;
3. развитие познавательных способностей и креативности;
4. позитивное программирование будущего;
5. творческое структурирование свободного времени;
6. создание альтернативного круга общения и интересов;
7. удовлетворение ведущих психологических потребностей подростка;
8. формирование навыков саморегуляции.

## 1.2. Учебный план для I группы первого года обучения

№ п/п	Название разделов тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Тео рия	Практ ика	
	<b>1 раздел Эмоциональный интеллект</b>				беседа, диагностика, тестовые задания.
1	Вводное занятие (инструктажи). Знакомство. Диагностический десант.	2	2		
2	Тренинговое занятие на тему «Путь развития»	2	0,5	1,5	
3	Тренинговое занятие «Мир эмоций и чувств»	2	1	1	
4	Тренинговое занятие «Приемы контроля эмоций»	1		1	
5	Тренинговое занятие «Тайны самопознания»	1		1	
6	Тренинговое занятие «Созидай»	1	0,5	0,5	
7	Тренинговое занятие «Мой мир индивидуален»	1		1	
8	Итоговое занятие	2		2	
		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	

### 1.3.Содержание программы

Название раздела	Теория	Практика
<b>Эмоциональный интеллект</b>	<p>-знакомство с личностью педагога;</p> <p>-введение правил поведения на тренинговых занятиях;</p> <p>-знакомство с содержанием программы по развитию эмоционального интеллекта «Мой EQ»</p> <p>пояснение всех основных терминов и понятий раздела</p> <p>-пояснение всех основных терминов и понятий раздела (эмоции, чувства, состояния, эмоциональный интеллект, контроль эмоций, осознания, проживание, внутренние процессы);</p> <p>-разбор понятий чувств и эмоций, какие отличия, для чего они нужны человеку;</p> <p>-понятие «Эмоционального интеллекта» как компонента человеческого Разума.</p>	<p>- знакомство;</p> <p>- определение уровня тревоги, владение навыками самоконтроля;</p> <p>-преодоление скованности;</p> <p>- начальные совместные действия участников.</p> <p>- развитие группового доверия, сплочение группы, подготовка участников к восприятию последующих занятий по разным направлениям;</p> <p>-подготовка перехода к этапу комфорта;</p> <p>-развитие умения согласовывать свои действия с действиями Партнеров;</p> <p>-развитие рефлексии.</p> <p>Обучение управлению эмоциональным состоянием, развитие эмоциональной грамотности, обучение снятию стрессового напряжения, обучение способам эмоциональной разрядки, обучение приемам эмоционального сдерживания, снятие сенсомоторного напряжения;</p> <p>- обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально приемлемым способом.</p> <p>-развитие осознанности, -развитие уверенности в себе,</p> <p>-помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; - принятие себя,</p> <p>-обучение методам разрешения внутренних конфликтов.</p> <p>-коррекция личностных установок, убеждений, социальных позиций, моделей взаимодействия с окружением;</p> <p>-развитие ответственности.</p> <p>-анализ о оценка уровня достижения, поставленных в процессе реализации программы , целей.</p>

#### 1.4. Планируемые результаты

К концу первого года обучения должны знать:

1. основные психологические термины разделов программы;
2. природу эмоций и способы их управления;
3. алгоритм действий для экологичного проживания эмоций и чувств;
4. определение понятий ответственности и осознанности;
5. суть эмоционального интеллекта и способы развития
6. механизмы управления эмоциями.

К концу первого года обучения должны уметь:

1. ориентироваться в основных психологических терминах разделов программы;
2. чувствовать свое состояние;
3. применять инструменты по саморегуляции эмоционального состояния;
4. применять способы эмоциональной разрядки;
5. выражать свои эмоции безопасным, социально приемлемым способом;
6. рефлексировать;
7. применять методы управления мыслями и эмоциями;
8. управлять эмоциональным состоянием;
9. понимать себя и свои потребности;
10. коммуницировать и доносить свои мысли до собеседника;
11. быть уверенными;
12. позитивно мыслить;
13. применять полученные знания и умения в школе и семье.

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мой EQ»

Срок реализации программы 1 месяц

Учебные периоды:

I учебный период с 03.06.2022г. по 20.06.2022г.

Окончание учебного года 20.06.2022 год

Количество учебных недель: 3 недели

Контрольные процедуры. Сроки.

-Текущий контроль успеваемости будет проводиться в течение учебного года по каждой изученной теме и по окончании изучения разделов программы. Сроки контрольных процедур указаны в календарных учебных графиках групп.

-Итоговая аттестация обучающихся в виде итоговой демонстрации образовательных результатов будет проводиться по завершению освоения программы в период с 17.06.2022 г. по 20.06.2022 г.

Для выявления результатов освоения программы будут определяться: параметры результата, критерии, показатели. Степень выраженности каждого показателя будет выявляться по четырем уровням

#### **1 - оптимальный**

- высокий образовательный результат (полное освоение содержания образования, имеет творческие достижения)

#### **2 - достаточный**

- полное освоение программы

#### **3 - средний (базовый)**

-полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки

#### **4-недостаточный**

-неполное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий



## Календарный учебный график I группы первого года обучения

№	Дата	Время проведения	Место проведения	Тема занятия	Количество часов	Формы аттестации контроля
1	03.06.2022 пятница	09:30-10:10	МБОУ «СОШ №9»	Вводное занятие (инструктажи). Знакомство. Диагностический десант.	1	беседа,
2	03.06.2022 пятница	10:20-11:00	МБОУ «СОШ №9»	Вводное занятие (инструктажи). Знакомство. Диагностический десант.	1	тестовые задания.
3	06.06.2022 понедельник	09:30-10:10	МБОУ «СОШ №9»	Тренинговое занятие на тему «Путь развития»	1	диагностические методики
4	06.06.2022 понедельник	10:20-11:00	МБОУ «СОШ №9»	Тренинговое занятие на тему «Путь развития»	1	беседа
5	10.06.2022 пятница	09:30-10:10	МБОУ «СОШ №9»	Тренинговое занятие «Мир эмоций и чувств»	1	беседа
6	10.06.2022 пятница	10:20-11:00	МБОУ «СОШ №9»	Тренинговое занятие «Мир эмоций и чувств»	1	диагностические методики
7	13.06.2022 понедельник	09:30-10:10	МБОУ «СОШ №9»	Тренинговое занятие «Приемы контроля эмоций»	1	беседа
8	13.06.2022 понедельник	10:20-11:00	МБОУ «СОШ №9»	Тренинговое занятие «Тайны самопознания»	1	диагностические методики
9	17.06.2022 Пятница	09:30-10:10	МБОУ «СОШ №9»	Тренинговое занятие «Создай»	1	беседа
10	17.06.2022 Пятница	10:20-11:00	МБОУ «СОШ №9»	Тренинговое занятие «Мой мир индивидуален»	1	беседа

11	20.06.2022 понедельник	09:30-10:10	МБОУ «СОШ №9»	Итоговое занятие	1	диагностиче ские методики
12	20.06.2022 понедельник	10:20-11:00	МБОУ «СОШ №9»	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие

## **2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности, соблюдается питьевой и температурный режим, проводится проветривание и влажная уборка кабинета.

Кабинет оборудован необходимой мебелью: столы -15 шт. и стулья-30 шт., соответствующей возрасту обучающихся. Имеется стол для педагога. Имеется дидактический материал: тематические папки по разделам программы, наглядный материал для игр: иллюстрации, карточки, мобильный стенд и т.д.

### **Информационное обеспечение образовательного процесса**

Для успешной реализации программы будет использоваться кабинет, специально оборудованные мультимедийным комплексом для демонстрации слайд - фильмов, видеофильмов, презентаций, аудиозаписи.

### **2.3. Формы аттестации**

Для определения результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «EQ» будут осуществляться текущий контроль успеваемости обучающихся, промежуточная аттестация обучающихся, итоговая аттестация обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся - это регулярная оценка уровня освоения знаний, овладения умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса обучающихся с использованием и современных способов оценивания. Текущий контроль успеваемости будет осуществляться без фиксации достижений обучающихся в виде отметок.

Текущий контроль будет проводиться в течение учебного года с подведением итогов на учебных занятиях, по завершению изучения разделов программы.

Формы текущего контроля: контрольное занятие, викторина, контрольные тесты, игра, диагностическая карта.

Сроки контрольных процедур будут указаны в учебном плане, в календарных учебных графиках для каждой группы.

В ходе реализации программы предусмотрено дистанционное обучение по мере необходимости.

## 2.4. Оценочные материалы

### Мониторинг качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

<b>Уровни сформированности творческой активности обучающихся в различных видах деятельности</b>	
Высокий уровень	Обучающийся самостоятельно без ошибок, справляется с заданием
Достаточный уровень	Обучающийся самостоятельно справляется с заданием, допуская ошибки
Средний уровень	Обучающийся выполняет задания с помощью взрослого
Низкий уровень	Обучающийся даже с помощью взрослого допускает ошибки в выполнении задания

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: 1 – вводная (октябрь);

2 - итоговая (май).

Уровни освоения программы оцениваются по 4х балльной системе:

Высокий уровень – 4;

Достаточный уровень – 3;

Средний уровень – 2;

Низкий уровень – 1;

## 2.5. Методическое обеспечение первого года обучения (для каждого года обучения)

Название раздела	Методы обучения	Педагогические технологии	Дидактический материал и техническое оснащение
<b>Эмоциональный интеллект</b>	Словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, психологический тренинг, решение ситуативных задач	Технология игровой деятельности, технология ведения тренинговых занятий	Настольная игра «Эмоциональный интеллект» с набором спец. дидактического материала. (уровень новичка)

## 2.6. Список литературы:

1. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. — СПб., 2002.
2. Брукер Салли. Материалы тренинга «Работа с жертвами насилия средствами арт-терапии» в ИПТ «Гармония» СПб., 1999 г. (Записи участника).
3. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. — М., 2001.
4. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008. С. 312.
5. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. — М., 2003.
6. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5–9-х классов. — Ярославль, 2002.
7. Рыбина Л. Сможет ли школа избавиться от стрессов? // Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30–31 мая 2004 г. — М., 2004.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1995.
9. Сартан Г. Н. Тренинг командообразования. СПб.: Речь, 2005. С. 172.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1979.
11. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. — М., 1993.
12. Черепанова Е.М. Психологический центр: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей, учителей. — М., 1997.