

Муниципальное учреждение
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТУШИНСКОГО РАЙОНА»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 17» г. Петушки Петушинского района Владимирской об. дсти

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от 22 июня 2023 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Гимназия
№ 17» г. Петушки
Шмолина С.Ю.
22 июня 2023 г.
печать



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Социально-гуманитарной направленности

«Психология чувств и эмоций»
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 13–15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор:
Морозова Ольга Евгеньевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Петушки, 2023

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога ОО.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы – социально-гуманитарная.

1.1.2. Актуальность программы

Одно из примечательных явлений подросткового возраста – начало процесса сознательного самовоспитания. Подросток начинает задумываться над возможностями влияния на свои физические и личностные качества и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Подростковый возраст является значимым периодом жизни, определяющим становление границ эмоционального мира личности, его богатство и механизмы саморегуляции, обуславливающих социально полезное и достойное поведение. Эмоциональный интеллект является мощной ментальной способностью, при помощи которой осуществляется переработка особого типа информации, отражающей личностные эмоциональные состояния.

Можно выделить основные причины важности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Первая из причин – это ведущая деятельность по Д.Б. Эльконину интимно – личное общение со сверстниками. Они взаимодействуют друг с другом, и это сопровождается различными ситуациями, в которых не всегда подростки могут совладать и понять, что именно происходит из – за незрелости эмоционального интеллекта.

Общение для подростка в этом возрасте чрезвычайно важно – из него он получает ценнейшую информацию, оценивает себя и других, ориентируется на мнение коллектива, оценки сверстников, становится наиболее значимым. Это будет затруднено, если подросток не сможет понимать и управлять своими эмоциями, но и анализировать других. Очень важно в это время подсказать средства самовоспитания, которые помогут подростку сориентироваться в выборе вариантов ощущения (и демонстрации) своей значимости.

Вторая причина, подростковый возраст наименовывается как пубертатный. Который характеризуется тем, что организм претерпевает перестройки. Остро переживается угловатость движений, особенности черт лица, худоба или излишний вес, что в какой-то степени определяет популярность у сверстников и формирует самооценку личности. Быстро взрослеющий подросток убежден: он исключительная личность, способная выполнять разнообразные обязанности, нести большую ответственность за других. Он требует уважительного тона в обращении к нему, у него появляется чувство взрослости – это главное новообразование возраста. Он демонстрирует смесь детско-взрослого поведения, он ребенок и взрослый одновременно. Этим вызываются гормональные всплески, которые могут сопровождаться неадекватными реакциями на стрессовые и повседневными события. Однако, если у подростка появляется возможность обучаться принципам взаимодействия с другими, выявлять особенности своих собственных реакций, формировать у себя осознанное отношение к своему эмоциональному миру и миру других людей через специальную образовательную программу «Психология чувств и эмоций», мы тем самым помогаем молодому человеку в сборке своего образа «Я», осознанию своих проблем и определению своего направления движения, формированию эффективных способов коммуникации с другими.

1.1.3. Значимость программы определяется необходимостью повысить уровень эмоциональной компетентности подростков, свести к минимуму уровень конфликтности в школе и главным образом реализовать задачи, поставленные в программе инновационного развития школы, посвященной отработке инструментов по повышению уровня эмоционального интеллекта у всех участников образовательного процесса.

1.1.4. Отличительные особенности программы предопределяются большим количеством практических занятий, тренингов, упражнений на развитие эмоционального интеллекта, самопознания и культуры коммуникации.

1.1.5. Новизна программы. В отличие от других программ дополнительного образования, данная программа содержит практики по освоению уникальных техник, в частности: технику оптимизма Альберта Эллиса, технику работы с мыслями, технику оптимистической интервенции, модель счастья Мартина Селигмана, модель счастья Бен-Шахара, технику swot, технику «Пирамида Маслоу», технику «Позитивное отношение», технику Бенджамина Франклина на самомотивацию.

1.1.6. Адресат программы:

программа направлена на обучающихся 13- 15 лет, входящих в состав экспериментальной группы в рамках инновационной деятельности школы.

1.1.7. Сроки реализации программы: 1 год , 144 часа

1.1.8. Уровень программы базовый

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса: традиционная с использованием тренинговых форм обучения. В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени отводится практической и тренинговой формам работы.

Основной метод, используемый на занятиях, беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий.

В учебном процессе применяются различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеофильмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства.

Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями.

Чтобы усвоить важнейшие понятия, новые термины, рекомендуется оформлять «Словарь понятий».

1.1.10. Форма обучения и режим занятий очные, групповые, индивидуальные занятия. Режим: занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы. Программа педагогически целесообразна, т.к. обучение по данной программе обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети преодолевают трудности в коммуникации, в осознании собственных

эмоций, что способствует развитию эмоционального интеллекта и как следствие социальной успешности личности и уровню внутренней удовлетворенности своей жизнью.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование представлений о природе чувств и эмоций людей, навыков саморегуляции и рефлексии, способности выстраивать грамотную коммуникацию с другими.

Задачи программы:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные (воспитательные)	Метапредметные (развивающие)	Предметные (обучающие)
13-15 лет	<ul style="list-style-type: none"> - формировать основы самоидентичности; - развивать способность к самовоспитанию и саморегуляции; - способствовать осознанию своих потребностей и мотивов в достижении цели; 	<ul style="list-style-type: none"> формировать первоначальные умения по саморефлексии, постановке перед собой целей и задач, организации режима, контроля над собой, волевого поведения; - формирование навыков эффективной коммуникации; - формирование способности управлять своими эмоциями и воздействовать на эмоции других людей; 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать усвоение новой терминологии в рамках курса; - систематизировать знания об основных принципах саморефлексии и саморегуляции; - обеспечить усвоение знаний, связанных с формами эффективной коммуникации; - обучить приемам бесконфликтного взаимодействия.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Эмоциональный интеллект. Особенности и отличия от других видов интеллекта.	7	3	4	Входной тест
1.1.	Что означает ЭИ? Научные подходы к определению.	3,5	1,5	2	
1.2.	Применение ЭИ в жизни.	3,5	1,5	2	
2.	Модели ЭИ.	10,5	4,5	6	Проверочный тест.
2.1.	Модель социального и эмоционального интеллекта Рувена Бар Она	3,5	1,5	2	
2.2.	Модель эмоционального интеллекта Майера-Саловея - Карузо	3,5	1,5	2	
2.3.	Смешанная модель Гоулмана	3,5	1,5	2	
3.	Управление эмоциями.	24	8	16	Проверочный тест. Эссе.
3.1.	Реакционные мысли.	3	1	2	

3.2.	Гнев и ярость.	3	1	2	
3.3.	Беспокойство.	3	1	2	
3.4.	Чувство обиды и жалость к себе.	3	1	2	
3.5.	Болезненная робость.	3	1	2	
3.6.	Гордость/гордыня.	3	1	2	
3.7.	Зависть.	3	1	2	
3.8.	Конфликтность и склонность к критике.	3	1	2	
4.	Три главных навыка в ЭИ.	18	6	12	Проверочный тест. Эссе.
4.1.	Эмпатия	6	2	4	
4.2.	Ассертивность	6	2	4	
4.3.	Умение слушать	6	2	4	
5.	Оптимизм, самомотивация, счастье	44	13	31	Проверочный тест. Эссе.
5.1.	Техника оптимизма Альберта Эллиса	3	1	2	
5.2.	Техника работы с мыслями	9	3	6	
5.3.	Техника оптимистической интервенции	4	1	3	
5.4.	Модель счастья Мартина Селигмана	6	2	4	
5.5.	Модель счастья Бен-Шахара	6	2	4	
5.6.	Самомотивация:	4	1	3	

	техникаswot				
5.7.	Самомотивация: техника «Пирамида Маслоу»	4	1	3	
5.8.	Самомотивация: техника «Позитивное отношение»	4	1	3	
5.9.	Самомотивация: техника Бенджамин Франклин	4	1	3	
6.	Социальные и межличностные конфликты: пути разрешения	40,5	12	28,5	Проверочный тест. Эссе.
6.1.	Конфликт: модели и подходы к феномену	6	2	4	
6.2.	Стратегии выхода из конфликта	5	1	4	
6.3.	Медиативные техники разрешения конфликта	25	9	16	
7.	Итоговая аттестация	4,5		4,5	Устное собеседование, зачет
	Итого	144	46,5	97,5	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1.«Эмоциональный интеллект. Особенность и отличия от других видов интеллекта».

Тема 1.1. «Что означает ЭИ? Научные подходы к определению»(3,5ч)

Теория (1,5ч.) Открытие эмоционального интеллекта - одно из важнейших открытий последнего времени. Так что же такое эмоциональный интеллект? Отличия ЭИ от других видов интеллекта. Эмоциональный интеллект как мощная ментальная способность, связанная с обретением более гармоничного мышления и конструктивного межличностного взаимодействия.

Практика (2 ч.) Тренинг на осознание паттернов межличностного взаимодействия.

Формы контроля: входной тест

Тема 1.2«Применение ЭИ в жизни» (3,5 ч)

Теория (1,5 ч.) Сферы человеческой жизни, где необходим эмоциональный интеллект: межличностная коммуникация, учеба, работа, карьера и т.д. Навыки ЭИ.

Практика (2 ч). Тренинг на осознание паттернов межличностного взаимодействия.

Формы контроля:-

Раздел 2. Модели эмоционального интеллекта

Тема 2.1 Модель социального и эмоционального интеллекта Рувена Бар Она (3,5 ч.)

Теория (1,5 ч.) Внутрличностная модель: асертивность, самооценка, независимость, самоактуализация, эмоциональная осознанность. Междичностная модель: социальная ответственность, междичностные отношения.

Практика (2 ч) Упражнение на осознание своих эмоций. Работа в группе.

Формы контроля:-

Тема 2.2. Модель эмоционального интеллекта Майера- Саловея - Карузо (3,5ч)

Теория (1,5 ч) Восприятие, оценка, выражение эмоций. Использование эмоций для повышения эффективности мышления. Понимание эмоций. Оценка эмоций.

Практика (2ч) Упражнение на осознание своих эмоций. Работа в группе.

Формы контроля:-

Тема 2.3 Смешанная модель Гоулмана (3,5ч).

Теория (1,5 ч) Самоосознание. Самоконтроль. Управление отношениями. Эмпатия. Мотивация.

Практика (2ч) Тест на эмоциональный интеллект.

Формы контроля:-

Раздел 3. Управление эмоциями

Тема 3.1. Реакционные мысли (3 ч)

Теория (1 ч) Природа реакционных мыслей. Взаимосвязь мыслей и эмоций. Способы реагирования. Эмоциональные маятники.

Практика (2 ч) Упражнения на виды эмоционального реагирования.

Формы контроля:-

Тема 3.2. Гнев и ярость (3 ч)

Теория (1 ч) Негативные эмоции. Гнев и ярость. Отличия. Стадии. Связь этих эмоций с ситуацией и мыслями. Способы контроля и управления негативными эмоциями.

Практика (2 ч) Упражнения на способы эмоционального реагирования, управления гневом, раздражением.

Формы контроля:

Тема 3.3. Беспокойство (3 ч.)

Теория (1 ч) Виды беспокойства. Природа беспокойства. Осознание. Управление мыслями, вызывающими беспокойство.

Практика (2 ч) Упражнения на выявление телесных ощущений беспокойства. Телесные практики.

Формы контроля:-

Тема 3.4. Чувство обиды и жалость к себе (3 ч.)

Теория (1 ч) Синдром жертвы. Преимуществасостояния. Истоки возникновения обиды. Шаги преодоления состояния обиды. Эффективные мысли.

Практика (2 ч) Практики управления обидой. Упражнения на осознание. Изменение мыслей.

Формы контроля:-

Тема 3.5. Болезненная робость (3 ч).

Теория (1 ч)Робость как состояние психики. Истоки робости. Психологические причины. Способы борьбы с болезненной застенчивостью.

Практика (2 ч)Практики управления робостью. Упражнения на осознание причин робости. Телесные практики.

Формы контроля:-

Тема 3.6. Гордость/гордыня (3 ч)

Теория (1 ч)Разницы в гордыне и гордости. Причины , отклонения в воспитании. Границы проявлений. Осознание. Управление мыслями, связанными с отношением к себе и другим.

Практика (2 ч)Упражнения на осознание своих эмоций, круг поддержки.

Формы контроля:-

Тема 3.7. Зависть (3 ч)

Теория (1 ч) Психологические основания для чувства зависти. Разница жизненных стратегий: сценарии удачи и избегания неудачи. Самооценка в контексте социального успеха. Контроль за мыслями и возникающими эмоциями зависти.

Практика (2 ч)Групповой тренинг

Формы контроля:-

Тема 3.8. Конфликтность и склонность к критике (3 ч)

Теория (1 ч)Конфликтность.Психологические причины и стратегии поведения. «Выигрыш» в конфликте.

Практика (2 ч)Тесты на конфликтность в поведении. Обсуждение результатов.

Формы контроля: итоговое тестирование.Эссе.

Раздел 4Три главных навыка в ЭИ

Тема 4.1.Эмпатия (6 ч)

Теория (2 ч)Понятие эмпатии. Преимущества эмпатии. Эмпатийные профессии. Навыки эмпатии в общении.

Практика (4 ч)Упражнение «Создание своего эмоционального словаря», перестановка ролей, упражнение на эмпатийное слушание.

Формы контроля:-

Тема 4.2.Ассертивность (6 ч)

Теория (2 ч)Ассертивность как психологический феномен.Пассивный стиль. Агрессивный стиль. Ассертивный стиль.

Практика (4 ч)Упражнения на определение персональных прак, способы использования стратегий

Формы контроля:-

Тема 4.3.Умение слушать (6 ч)

Теория (2 ч)Активное слушание. Способы и методы активного слушания. Качества активного слушателя. Стратегии

поведения. Уровни активного слушания

Практика (4 ч)Упражнения на практику освоения техник активного слушания.

Формы контроля: итоговое тестирование.Эссе.

Раздел 5. Оптимизм, самомотивация, счастье

Тема 5.1. Техника оптимизма Альберта Эллиса (3ч)

Теория (1 ч) Понятие оптимизма, самомотивации и счастья.

Несчастье или активирующее событие. Убеждение. Последствие. Оспаривание. Результаты.

Практика (2 ч) Техники работы с мыслями.

Формы контроля:-

Тема 5.2.Техника работы с мыслями (9 ч)

Теория (3 ч) Техники работы с мыслями: мыслительные паттерны.Отвлечение.Уклонение. Заменители.

Практика (6 ч) Групповой тренинг по отработке техники оптимистической интервенции.

Формы контроля:-

Тема 5.3. Техника оптимистической интервенции (4 ч)

Теория (1 ч) Техника оптимистической интервенции. Особенности ее реализации. Установки.

Практика (3 ч) Групповой тренинг по отработке техники оптимистической интервенции.

Формы контроля:-

Тема 5.4. Модель счастья Мартина Селигмана(6 ч)

Теория (2 ч) Модель счастья Мартина Селигмана. Цепь позитивных эмоций. Вовлеченность. Взаимоотношения. Смысл. Достижения.

Практика (4 ч) Групповой тренинг.

Формы контроля:-

Тема 5.5. Модель счастья Бен-Шахара(6 ч)

Теория (2 ч) Модель счастья Бен-Шахара. Типы людей и их отношение к жизни. Медитация полуулыбка. Техника «журнал благодарности»

Практика (4 ч) Упражнения по отработке техник.

Формы контроля:-

Тема 5.6. Самомотивация: техника swot (4 ч)

Теория (1 ч) Техника swot. Отличия. Правила использования в собственном жизненном планировании и рефлексии.

Практика (3 ч) Три письменных упражнения в технике swot

Тема 5.7.Самомотивация: техника «Пирамида Маслоу» (4 ч)

Теория (1 ч) Техника «Пирамида Маслоу». Анализ уровней. Смысловое содержание каждого из уровней применительно к личному опыту подростка.

Практика (3 ч) Пять письменных упражнений по технике Пирамида Маслоу.

Формы контроля:-

Тема 5.8.Самомотивация: техника «Позитивное отношение» (4 ч)

Теория (1 ч) Самомотивация. Прояснение понятие. Ментальные картины. Акты добра. Самомотивирующие вопросы.

Практика (3 ч) Упражнения по формулировке самомотивирующих вопросов. Отработка.

Формы контроля:-

Тема 5.9.Самомотивация: техника «Бенджамин Франклин» (4 ч)**Теория (1ч)** 13 черт характера «нравственного совершенства» по Бенджамину Франклину.**Практика (3 ч)** Три письменных упражнения по отработке техники.**Формы контроля:** итоговое тестирование.Эссе.**Раздел 6. Социальные и межличностные конфликты: пути разрешения****Тема 6.1. Конфликт: модели и подходы к феномену (6ч)****Теория (2)** Конфликт. Виды конфликтов. Структура конфликта. Колесо конфликта. Айсберг конфликта. Субъекты, объекты, предмет конфликта. Ценности.**Практика (4)** Упражнения по анализу конфликта в контексте его структуры.**Формы контроля:-****Тема 6.2. Стратегии выхода из конфликта (5 ч)****Теория (1 ч)** Стратегии выхода из конфликта. Виды и причины использования. Эффективные и неэффективные стратегии. Позиции субъектов конфликта при выборе стратегии.**Практика (4ч)** Упражнения по анализу стратегий конфликта.**Формы контроля:-****Тема 6.3.Медиативные техники разрешения конфликта (25 ч)****Теория (9 ч)** Медиация. Особенности технологии. Алгоритм переговоров.**Практика (16 ч)** Упражнения по отработке медиативных практик выхода из конфликта.**Формы контроля:** итоговое тестирование.**7. Итоговая аттестация (4,5 ч)****1.4 Планируемые результаты**

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные (воспитательные)	Метапредметные (развивающие)	Предметные (обучающие)
13-15 лет	<ul style="list-style-type: none"> - сформированы основы самоидентичности; - развивать способность к самовоспитанию и саморегуляции; - способствовать осознанию своих потребностей и мотивов в достижении цели; 	<ul style="list-style-type: none"> Сформированы первоначальные умения по саморефлексии, постановке перед собой целей и задач, организации режима, контроля над собой, волевого поведения; - сформированы навыки эффективной коммуникации; - сформированы способности управлять своими эмоциями и воздействовать на эмоции других людей; 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечено усвоение новой терминологии в рамках курса; - систематизированы знания об основных принципах саморефлексии и саморегуляции; - обеспечено усвоение знаний, связанных с формами эффективной коммуникации; - обучили приемам бесконфликтного взаимодействия.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	4,7	13.30 – 15.00	Лекционно-практическое	2	Эмоциональный интеллект. Особенности и отличия от других видов интеллекта. Что означает ЭИ? Научные подходы к определению.	Кабинет № 18	Входное тестирование
2	Сентябрь	11,14,18	-	-	2	Применение ЭИ в жизни.	-	-
4	Сентябрь	18,21	-	-	2	Модели ЭИ. Модель социального и эмоционального интеллекта Рувена Барона	-	-
5	Сентябрь	21,25	-	-	2	Модель эмоционального интеллекта Майера-Саловея - Карузо	-	-
6	Сентябрь	28	-	-	2	Смешанная модель Гоулмана	-	Проверочный тест.
7	Октябрь	2,5	-	-	2	Управление эмоциями. Реакционные мысли. Гнев и ярость.	-	Эссе.
8	Октябрь	9,12	-	-	2	Гнев и ярость. Беспокойство.	-	-
9	Октябрь	16,19	-	-	2	Беспокойство. Чувство обиды и жалость к себе.	-	-
10	Октябрь	23,27	-	-	2	Болезненная робость.	-	-

11	Октябрь	30	-	-	2	Гордость/гордыня.	-	
12	Ноябрь	6,9	-	-	2	Зависть. Конфликтность и склонность к критике.	-	Проверочный тест.
15	Ноябрь	13,16,20	-	-	2	Три главных навыка в ЭИ. Эмпатия.	-	Эссе.
16	Декабрь	23,27,30	-	-	2	Ассертивность	-	
17	Декабрь	4,7,11	-	-	2	Умение слушать.	-	Проверочный тест
18	Декабрь, январь	14,18,21,25,28,11	-	-	2	Оптимизм, самомотивация, счастье Техника оптимизма Альберта Эллиса. Техника работы с мыслями	-	Эссе.
21	Январь	15,18	-	-	2	Техника оптимистической интервенции	-	
22	Январь	22,25,29	-	-	2	Модель счастья Мартина Селигмана	-	
23	Февраль	12,15,19	-	-	2	Модель счастья Бен-Шахара	-	
24	Февраль	22,26	-	-	2	Самомотивация: техника swot	-	
25	Февраль, март	29,4,7	-	-	2	Самомотивация: техника «Пирамида Маслоу»	-	
26	Март	11,14	-	-	2	Самомотивация: техника «Позитивное отношение»	-	
27	Март	18,21	-	-	2	Самомотивация: техника Бенджамин Франклин	-	Проверочный тест.
28	Март, апрель	25,28,1	-	-	2	Социальные и межличностные конфликты: пути разрешения Конфликт: модели и подходы к феномену	-	Эссе
29	Апрель	4,8,11	-	-	2	Стратегии выхода из конфликта.	-	
30	Апрель, май	15,18,22,25,29,6,13,16,	-	-	2	Медиативные техники разрешения конфликта	-	Проверочный тест

		20, 23						
31	Май	27,30	-	-	2	Итоговая аттестация		Устное собеседование Зачет.

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в учебном кабинете, который соответствует нормам и требованиям, укомплектован учебной мебелью и ТСО:

Компьютер 1 шт.,

мультимедийное оборудование 1 комплект,

тренинговый класс 1 комплект.

2.2.2. Информационное обеспечение

№ п/п	Название	Годиздания
1	Г.К. Селевко, «Сделай себя сам», М.: Народное образование, - Серия «Самосовершенствование личности»	2006
2	Александрова Е.А., Кузнецова К.С. Как формировать эмоциональный интеллект школьника – Москва.: Сентябрь, 2018. 160 с.	2018
3	Алешина А. В., Шабанов С.Т. Эмоциональный интеллект для достижения успеха. Санкт-Петербург: Речь, 2012. 336 с.	2012

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, с высшим педагогическим образованием, которое соответствует профилю программы.

2.3. Формы аттестации

Предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения Программы). Проводится в начале реализации Программы в виде входного тестирования.

Текущий контроль (отслеживание активности обучающихся в выполнении ими творческих работ.)

2.4. Оценочные материалы.

В качестве оценочных материалов используются проверочные тесты, зачеты, индивидуальные зачеты, семинары, написание эссе.

2.5. Методические материалы

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным

и словесным методам обучения (беседы, просмотр видеоматериалов, работа со специальной литературой), активно используются также методы обучения: практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский проблемный, игровой, дискуссионный, проектный и др.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, этическая беседа, пример, соревнования, поручения, практического задания.

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

Технология группового обучения – это такая технология обучения, при которой ведущей формой учебно-познавательной деятельности учащихся является групповая. При групповой форме деятельности обучающиеся делятся на группы для решения конкретных учебных задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога.

Технология коллективного взаимообучения – сущность технологии коллективного взаимообучения состоит в организации парного взаимодействия учащихся в процессе самостоятельной познавательной деятельности. Технология коллективного взаимообучения ориентирована на развитие умений самостоятельной познавательной деятельности, коммуникативных навыков учащихся.

Технология исследовательской деятельности - это особый вид интеллектуально-творческой деятельности на основе поисковой активности и на базе исследовательского поведения; это активность обучающегося, направленная на постижение устройства вещей, связей между явлениями окружающего мира, их упорядочение и систематизацию.

Технология игровой деятельности - это группа методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр, которая стимулирует познавательную активность учащихся, «провоцирует» их самостоятельно искать ответы на возникающие вопросы, позволяет использовать жизненный опыт школьников, включая их обыденные представления.

Технология коллективной творческой деятельности - это система философии, условий, методов, приемов и организационных форм воспитания, обеспечивающих формирование и творческое развитие коллектива взрослых и детей на принципах гуманизма.

2.6. Список литературы

2.7.1. Материалы для обучающихся:

1. Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М., 1992.
2. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ? Пер. с англ. А.П. Исаевой - М.: МИФ, 2019.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 1995.

5. Кроль Л. Эмоциональный интеллект лидера. М.: Альпина Паблишер, 2019.

2.7.2. Материалы для педагогов:

<https://psytests.org/tags/eq.htm> – Методики оценки эмоционального интеллекта.
<https://museumofemotions.ru/> – Музей эмоций в Москве.

<https://psytests.org/search.html>– Психодиагностические методики, методики диагностики эмоционального интеллекта.

<https://5psy.ru/obrazovanie/risuem-chuvstva-diagnosticheskie-priemy.html>– Научно-популярный психологический портал с описанием проективных методик диагностики и развития эмоционального интеллекта.

2.7.3. Библиографический список:

1. Кочетов А.И. Педагогическая диагностика. Минск, 1992.
2. Маленкова Л.И. Человековедение. М., 1993.
3. Маленкова Л.И. Я — человек. М., 1996.
4. Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997.
5. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
6. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987.
7. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988.
8. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998.
9. Сазыкин А.А. Мир принадлежит тебе. Эмоциональный интеллект в действии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022.
10. Сергиенко Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект»: руководство / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова; Российская акад. наук, Ин-т психологии. – М.: Ин-т психологии РАН, 2010.
11. Хэссон Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники. М.: Альпина Паблишер. 2021.
12. Шабанов С. Эмоциональный интеллект: российская практика / Сергей Шабанов, Алена Алешина. 7-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

Тест Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха) предназначен для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Тест Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха) предназначен для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:
 - а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
 - б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
 - в) Говорите: "Спасибо".
 - г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
 - д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".
2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:
 - а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"
 - б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
 - в) Ничего не говорите.
 - г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
 - д) Говорите: "Это действительно замечательно!"
3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:
4. а) Говорите: "Вы - болван!"
5. б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.
6. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:
 - а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
 - б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
 - в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
 - г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".
 - д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

7. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:
- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
 - б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
 - в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
 - г) Ничего не говорите этому человеку.
 - д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"
8. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Никого ни о чем не просите.
 - б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".
 - в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.
 - г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
 - д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".
9. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
 - б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
 - в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
 - г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
 - д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"
10. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
 - б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
 - в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
 - г) Говорите: "Пустяки".
 - д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".
11. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
 - б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".
 - в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
 - г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
 - д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
12. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
 - б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
 - в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
 - г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
 - д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.
13. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
 - б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
 - в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
 - г) Говорите: "Спасибо".
 - д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
14. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
 - б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
 - в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
 - г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
 - д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".
15. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:
- а) Немедленно прекращаете беседу.
 - б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
 - в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
 - г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
 - д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.
16. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".
 - б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
 - в) Ничего не говорите этому типу.
 - г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"
 - д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".
17. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
 - б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
 - в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
 - г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".
 - д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.
18. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
 - б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
 - в) Отбираете эту вещь.
 - г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.
 - д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.
19. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его

- одалживать. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".
 - б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
 - в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
 - г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
 - д) Говорите: "Вы с ума сошли!"
20. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:
- а) Не говорите ничего.
 - б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
 - в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
 - г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
 - д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.
21. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?"
Обычно Вы:
- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
 - б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
 - в) Продолжаете молча работать.
 - г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
 - д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.
22. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:
- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
 - б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
 - в) Спрашиваете: "Что случилось?"
 - г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
 - д) Никак не реагируете на это событие.
23. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:
- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
 - б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
 - в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
 - г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
 - д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".
24. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого.
Обычно в таких случаях Вы:
- а) Не говорите ничего.
 - б) Говорите: "Это их ошибка!"
 - в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".
 - г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
 - д) Говорите: "Это их горькая доля".
25. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
 - б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
 - в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
 - г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
 - д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.
26. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
 - б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
 - в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
 - г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
 - д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"
27. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:
- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите."
 - б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
 - в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
 - г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
 - д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".
28. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:
- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
 - б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
 - в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
 - г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
 - д) Ничего не говорите этому человеку.
29. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
 - б) Не говорите ничего
 - в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
 - г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
 - д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные).

Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике.

Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)
- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)
- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Обработка и анализ результатов:

Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.
 2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
 3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
 4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
 5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
-
1. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
 2. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
 3. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
 4. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
 5. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

КЛЮЧИ

	зависимые	компетентные	агрессивные
1	АГ	БВ	Д

2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ
5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б
7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	БД
9	Д	БВ	АГ
10	БД	Г	АВ
11	БД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	БД
14	АВ	Д	БГ

15	ВД	Б	АГ
16	БД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	БД
19	АВ	Д	БГ
20	ГД	БВ	А
21	Б	ГД	АВ
22	А	ВГ	БД
23	АВ	Д	БГ
24	Г	АБ	ВД

25	В	АД	БГ
26	ВД	АБ	Г
27	БД	АГ	В

Тест эмоционального интеллекта Люсина Описание методики

Тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина - психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора.

Инструкция

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение»

Бланк для ответов

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9	Я умею улучшить настроение окружающих				
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				

21	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24	Если надо, я могу разозлить человека				
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился				
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37	Я умею контролировать свои эмоции				
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь				

41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43	Я не умею преодолевать страх				

44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Теоретические основы

В основу опросника положена трактовка ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом. Таким образом, в структуре ЭИ априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида ЭИ:

	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект
Понимание эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций
Управление	Управление чужими	Управление своими эмоциями

эмоциями	эмоциями	
----------	----------	--

Для создания опросника ЭМИн были разработаны утверждения на каждый вид ЭИ. Предварительные версии опросника проводились на нескольких сотнях испытуемых. Серия факторно-аналитических процедур показала, что более или менее устойчиво выделяется пять факторов, в целом соответствующих предложенной структуре.

Внутренняя структура

В окончательном виде опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка:

	МЭИ Межличностный эмоциональный интеллект	ВЭИ Внутрличностный эмоциональный интеллект
ПЭПониманиеэмоций	МП Понимание чужих эмоций	ВП Понимание своих эмоций
УЭУправление эмоциями	МУ Управление чужими эмоциями	ВУ Управление своими эмоциями; ВЭ контроль экспрессии

- Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
- Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.
- Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.
- Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.
- Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.
- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.
- Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций

Интерпретация

Сырые баллы.

Утверждениям присписывается значения в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
совсем не согласен	0 баллов	3 балла
скорее не согласен	1 балл	2 балла
скорее согласен	2 балла	1 балл
полностью согласен	3 балла	0 баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стенайны

Стенайны	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ
1	31 и меньше	28 и меньше	31 и меньше	29 и меньше
2	32–34	29–32	32–34	30–32

Стенайны	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 и больше	58 и больше	57 и больше	57 и больше

Приложение 2

Мини-лекция

Как часто вы сталкиваетесь с умными людьми, общение с которыми вас отталкивает? Они кажутся не умными, а заумными. У них высокий IQ, но никто не хочет с ними общаться. У таких людей хорошо выходит решать логические задачи, но любой личный вопрос становится для них непреодолимой сложностью. Почему так происходит?

Четверть века назад психологи дали ответ на этот вопрос. Наш интеллект состоит не только из логической, но и эмоциональной части. Высокий коэффициент интеллекта показывает лишь способность работать с логикой, но не с эмоциями. Поэтому было введено понятие эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект — это способность правильно истолковывать эмоции, которые испытываешь сам и окружающие, а также умение ими управлять.

В настоящее время нет шкалы для количественной оценки эмоционального интеллекта. Как правило, выделяют отдельные характеристики, по которым можно оценить личность. Из этих составляющих и складывается эмоциональный интеллект.

Способность выражать эмоции

У большинства людей есть те или иные эмоции, которые они привыкли прятать. Например, бизнесмену необходимо прятать свой страх или неуверенность при заключении сделки. Иначе он просто не получит желаемых условий договора. Добавьте к этому необходимость проявлять эмоции, которые мы на самом деле не испытываем.

Оценка эмоций

Обратной стороной способности выражать эмоции является умение их понимать. Причём понимать как эмоции, которые испытывают окружающие, так и те, которые испытываем мы сами. Если мы оцениваем наши собственные эмоции, то

тут важно обратить внимание на то, как мы строим мысли, что ощущаем. Эмоции окружающих анализируются по внешнему виду, мимике, жестам, интонациям и так далее.

Использование эмоций в рассуждениях

Когда мы довольны жизнью и когда мы в депрессии, будет ли наша оценка одних и тех же событий одинаковой? Очевидно, нет. Будет разной и скорость принятия решений в момент злости и фрустрации. Поэтому умение понимать, как мы принимаем решения в том или ином эмоциональном состоянии, влияет на нашу успешность.

Понимание причин эмоций

Эмоции — это не случайные события. Наше тело, наша психика реагируют на различные события разными эмоциями. Существуют определённые правила, по которым зарождаются те или иные эмоции. Понимание причины, по которой ваш собеседник сейчас раздражён, позволит сначала его успокоить, а потом получить то, что вы от него хотели.

Управление эмоциями

Не все причины появления эмоций можно изменить. Вы не можете запретить дождю идти третий день подряд, а тоску он нагоняет. Можно управлять тем, как вы проявляете ваши эмоции. Какую бы эмоцию вы ни испытывали, у вас всегда есть выбор.

Эмоциональный интеллект состоит из основных 5 компонентов:

1. Внутрличностные навыки (умение распознавать и применять свои личные эмоции)
2. Межличностные навыки (навыки взаимодействия с другими)
3. Стрессоустойчивость (способность справляться со сложными ситуациями)
4. Приспособляемость (умение быстро, адекватно и эффективно реагировать на изменения)
5. Жизненный фон (оптимизм, счастье)

Вот несколько сигналов о том, что вам нужно поработать над своим эмоциональным интеллектом:

Вам часто кажется, что окружающие не понимают того, что вы хотите им сказать, и это вызывает у вас раздражение и фрустрацию.

Вас удивляет, когда ваши слова или шутки задевают окружающих, вам кажется, что они реагируют излишне эмоционально.

- Вы считаете, что не так уж важно, любят вас на работе или нет.

- Вы спешите вставить в разговор свое мнение и защищаете его с большим рвением.
- Вы предъявляете к другим такие же высокие требования, как и к себе.
- Вы считаете, что в большинстве проблем вашей команды виноваты другие.
- Вас раздражает, когда окружающие ожидают от вас, что вы будете разбираться в их чувствах.

Эмоциональный интеллект во многом влияет на отношение человека к работе и к жизни в целом. Сегодня это не менее важно, чем профессиональные навыки и знания.

Существуют сотни эмоций и еще больше эмоциональных оттенков. Для лидера очень важно понимать не только разнообразные эмоции людей, но и то, как эти эмоции выражаются. Исследователи выделяют восемь основных групп эмоций:

Любовь, страх, гнев; грусть, наслаждение, удивление, стыд, отвращение.

Назови эмоцию (слайд-шоу)

Обсуждение задания, сложность определения эмоций.

Упражнение «Передай эмоцию».

Цель: установление контакта, развитие чувства сплоченности, развитие внимания.

Упражнение выполняется в круге. Все участники кроме одного закрывают глаза. Тренер пантомимическими методами, без слов, передает по часовой стрелке какую-либо эмоцию участнику, находящемуся слева с открытыми глазами. Тот – следующему участнику. И так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. По окончании упражнения - обмен чувствами. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3-4 раза.

Обсуждение упражнения, обратная связь.

Дискуссия «Я и мои чувства».

- Какие чувства я испытываю большую часть времени?
- Чем отличаются эмоции и чувства?
- Понимаю ли я, чем вызвано то или иное чувство?
- Подавляю ли я те чувства, которые в нашем обществе считаются негативными (гнев, зависть, разочарование и пр.)? Почему?
- Знаю ли я, как правильно, недеструктивным способом выражать свои чувства?

Упражнение «Фантом».

Каждый участник получает листок бумаги со схематичным изображением человеческого тела, и по одному карандашу синего, красного, желтого и черного цветов. Требуется заштриховать участки тела на рисунке следующим образом: черным цветом те места, которые реагируют на чувство страха (например, холодеет в желудке – заштриховываем область живота, и т.п.); синим цветом – места, которые реагируют на грусть, желтым – на радость, красным – на злость.

Обсуждение упражнения, обратная связь.

Упражнение «Нарисуй за минуту».

За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

Обсуждение, обратная связь.

«Я - герой»

Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был успешно сданный экзамен, лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, превосходный доклад, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем.

- Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.

- А теперь постарайтесь детально вспомнить вчерашний день, восстановить в подробностях события прошедшей недели. Какой настрой у вас преобладал? Уверенность наполняла вашу душу или ее терзали бесконечные сомнения?

- Вспомните пики своей уверенности и провалы в бездну неуверенности. Как в том и другом случае звучал ваш голос? Как работала голова? Каким было выражение лица?

- Сделайте глубокий вдох, на выдохе улыбнитесь. Вдох, на выдохе улыбка. И так несколько раз до закрепления навыка, до автоматизма.

Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой.

«Мой опыт»

Каждый участник на листке бумаги пишет случай, за который ему стыдно до сих пор. Необходимо описать подробно реальную ситуацию, когда участник группы повел себя непродуктивно.

После написания такого мини-сочинения участник большими буквами внизу пишет: « Я принимаю себя таким!», затем можно порвать лист на самые маленькие кусочки.

«Недостатки»

По центру круга ставится стул, на который в порядке очередности садится каждый участник тренинга. Каждый участник, сидя на стуле, называет свои 3 недостатка. Участники тренинга начинают упрекать сидящего на стуле за его недостатки, говорить неприятные и обидные фразы. Задача – никак не отвечать на услышанное.

В процессе обсуждения итогов важно сделать акцент на следующих моментах: легко ли было молчать в ответ? Какие слова задевали сильнее всего, какой тон? Что помогало сдерживаться и не реагировать?

Упражнение «Определи чувство».

Инструкция: «Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны те или иные эмоциональные состояния или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки невербально изобразит это состояние или чувство. Делать это надо будет по очереди, выйдя сюда, в центр полукруга, и повернувшись спиной к группе. Наша задача - определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком со спины, не видя его лица».

Примерный перечень состояний и чувств для этого упражнения: радость, печаль, удивление, гнев, нетерпение, страх, беспокойство и т. п.

Обсуждение, обратная связь: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?».

Обсуждение дает возможность собрать «банк» пантомимических и жестикуляторных проявлений, характерных для, того или иного состояния.

Упражнение «Разговор по телефону».

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. Тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д. Задача постараться понять, с кем и о чем идет разговор».

Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили.

На следующем этапе обсуждения можно задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения.

Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего мимическими проявлениями.

Упражнение «Мафия».

Участники группы сидят по кругу, у каждого - чистый лист бумаги.

Инструкция: «Я буду зачитывать вопросы, на которые вы будете отвечать, каждый самостоятельно. Отвечайте откровенно и будьте готовы к тому, что ваши ответы узнают другие участники группы. Итак:

1. Кто ваш любимый актер/актриса?
2. Какой ваш любимый цвет?
3. Ваша любимая песня?
4. Какой предмет в школе вы любили больше всего?
5. Если бы у вас была возможность провести неделю в любой стране мира или любом желанном месте, какую страну/место вы бы выбрали?»

Сейчас я по очереди буду читать ответы каждого. Выслушав их, постарайтесь понять, кому они принадлежат.

Каждый по очереди высказывает свое мнение, кому могут принадлежать данные ответы. Человек, которому принадлежит данная характеристика, пытается себя не выдать.

Участник может высказать только одно предположение. После объявления нескольких кандидатур, участникам предлагается голосование (голосовать можно только 1 раз того или иного человека). Кандидат, за которого проголосует большинство участников, раскрывает свое инкогнито.

Обсуждение, обратная связь.