

Автономная некоммерческая организация «Центр
психоэмоционального и физического здоровья семьи «Намеда»

(ОГРН: 1221800009012, ИНН: 1841104747, КПП: 184101001)

Адрес: 426009, Удмуртская Республика, город Ижевск, улица Ленина, дом 108б, офис 54

Утверждено:

Директор АНО «Центр
психоэмоционального и физического
здоровья семьи «Намеда»
Стрекалова С.Е.
(Приказ № 2 от «03» октября 2023 г.)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Развитие
эмоционального интеллекта. Создание
психологического комфорта в семье»**

Срок реализации: 88 часов

город Ижевск
2023 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие эмоционального интеллекта. Создание психологического комфорта в семье» (далее – «Программа») разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и документами:

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

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

Устав Автономной некоммерческой организации «Центр психоэмоционального и физического здоровья семьи «Намеда».

Актуальность Программы

Дополнительное образование детей и взрослых является важнейшей составляющей образовательного пространства, которое формирует и развивает творческие способности у учащихся, удовлетворяет их индивидуальные потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепляет здоровье, а также организует их свободное время.

Актуальность представленной Программы состоит в том, что она помогает учащимся освоить навыки распознавания своих и чужих эмоций, а также эффективнее использовать ресурсы своего эмоционального интеллекта для создания конструктивных взаимодействий с другими людьми, решения внутренних и внешних конфликтов, что в совокупности влияет на внутреннее душевное состояние человека.

Хорошо развитый эмоциональный интеллект помогает людям контролировать и управлять своими чувствами, мышлением и поведением, чтобы достичь поставленных целей, решать практические задачи, лучше адаптироваться к реальной жизни и переменам.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации Программы: удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей граждан в получении знаний и навыков в области развития эмоционального интеллекта и достижения внутреннего психологического комфорта.

1.2. Задачи Программы:

- Повышение осмысленности восприятия окружающего мира, событий, своего поведения, поступков других людей;
- Освоение техник достижения внутреннего психологического комфорта.
- Освоение нейробиологических основ эмоционального интеллекта;
- Освоение способов развития эмоционального интеллекта;
- Освоение техник управления эмоциями и чувствами.

1.3. Планируемые результаты обучения:

В результате освоения Программы учащийся должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для достижения цели обучения по Программе:

Учащийся должен:

- иметь представление об эмоциональном интеллекте;
- уметь идентифицировать свои эмоции, понимать свои слабые и сильные стороны;
- уметь распознавать эмоциональные состояния другого человека по его мимике, жестам, голосу, понимать его чувства;
- приобрести навыки социально одобряемого межличностного взаимодействия, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

1.4. Рекомендуемый исходный образовательный уровень учащихся.

Категория учащихся - лица, независимо от пола, возраста, гражданства, места жительства, национальной, этической и религиозной принадлежности, политических воззрений и других обстоятельств, достигшие 7 лет. Требования к уровню образования не предъявляются. Программа адресована тем, кто заинтересован в получении знаний и практических навыков в области развития эмоционального интеллекта и достижения внутреннего психологического комфорта.

1.5. Трудоемкость обучения для учащихся составляет 88 часов, из которых 86 часов проводится дистанционно с применением информационно-коммуникационных технологий электронного обучения и параллельным выполнением заданий в образовательной платформе; 2 часа — самостоятельно.

1.6. Форма обучения – очная с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.7. Формы организации образовательного процесса:

Занятия проводятся индивидуально с каждым учащимся. Основными формами занятий являются работа в виртуальном классе и самостоятельная работа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план Программы:

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Развитие эмоционального интеллекта. Создание психологического комфорта в семье»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость,	По учебному плану	Самостоятельная работа
-------	--	---------------------	-------------------	------------------------

		час.	Электронное обучение, час.	учащихся, час.
			Работа в виртуальном классе	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
1.	Введение (2 урока)	3	2	1
2.	1. Цикл уроков по теме «Грусть» (6 уроков)	6	6	-
3.	2. Цикл уроков по теме «Радость» (6 уроков)	6	6	-
4.	3. Цикл уроков по теме «Равнодушие» (2 урока)	2	2	-
5.	4. Цикл уроков по теме «Интерес» (8 уроков)	8	8	-
6.	5. Цикл уроков по теме «Волнение» (8 уроков)	8	8	-
7.	6. Цикл уроков по теме «Уверенность» (7 уроков)	7	7	-
8.	7. Цикл уроков по теме «Раздражение» (7 уроков)	7	7	-
9.	8. Цикл уроков по теме «Спокойствие» (13 уроков)	13	13	-
10.	9. Цикл уроков по теме «Смущение» (9 уроков)	9	9	-
11.	10. Цикл уроков по теме «Антипатия» (3 урока)	3	3	-
12.	11. Цикл уроков по теме «Симпатия» (3 урока)	3	3	-
13.	12. Цикл уроков по теме «Нежность» (7 уроков)	7	7	-
14.	13. Цикл уроков по теме «Эмоциональный баланс» (4 урока)	4	4	-
15.	Итоговая аттестация	2	1	1
16.	Итого	88	86	2

2.2. Календарный учебный график Программы:

Наименование раздела, дисциплин (модулей)	Объем в ч.	Учебные недели (8 учебных недель)
---	------------	-----------------------------------

		1	2	3	4	5	6	7	8
Введение (2 урока)	3								
1. Цикл уроков по теме «Грусть» (6 уроков)	6								
2. Цикл уроков по теме «Радость» (6 уроков)	6								
3. Цикл уроков по теме «Равнодушие» (2 урока)	2								
4. Цикл уроков по теме «Интерес» (8 уроков)	8								
5. Цикл уроков по теме «Волнение» (8 уроков)	8								
6. Цикл уроков по теме «Уверенность» (7 уроков)	7								
7. Цикл уроков по теме «Раздражение» (7 уроков)	7								
8. Цикл уроков по теме «Спокойствие» (13 уроков)	13								
9. Цикл уроков по теме «Смущение» (9 уроков)	9								
10. Цикл уроков по теме «Антипатия» (3 урока)	3								
11. Цикл уроков по теме «Симпатия» (3 урока)	3								
12. Цикл уроков по теме «Нежность» (7 уроков)	7								
13. Цикл уроков по теме «Эмоциональный баланс» (4 урока)	4								
Итоговая аттестация	2								
Итого	88								

2.3. Содержание учебного плана Программы:

Введение (2 урока)

Урок № 1. Знакомство. Анкетирование. Инструкция к рабочей тетради.

Урок № 2. Эмоции и чувства. Отличия друг от друга, как проявляются внешне.
Эмоционально-чувствительный спектр «Что я сейчас чувствую?».

1. Цикл уроков по теме «Грусть» (6 уроков)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 3. Грусть. Интенсивность ощущения по шкале от грусти до отчаяния.

Урок № 4. Подавленность.

Урок № 5. Уныние.

Урок № 6. Тоска.

Урок № 7. Беспомощность.

Урок № 8. Как победить грусть.

2. Цикл уроков по теме «Радость» (6 уроков)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 9. Радость. Интенсивность ощущения по шкале от радости до эйфории.

Урок № 10. Оживленность.

Урок № 11. Как выглядит радость внешне.

Урок № 12. Как поднять настроение себе и другим.

Урок № 13. Индивидуальная ассоциация радости.

Урок № 14. Объятия как способ доставить радость.

3. Цикл уроков по теме «Равнодушие» (2 урока)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 15. Равнодушие. Интенсивность ощущения по шкале от равнодушия до апатии.

Урок № 16. Апатия. Скука.

4. Цикл уроков по теме «Интерес» (8 уроков)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 17. Интерес. Интенсивность ощущения по шкале от интереса до азарта. Формирование интереса через целеполагание.

Урок № 18. Какая должна быть цель.

Урок № 19. Последовательность цели.

Урок № 20. Адекватное восприятие своей цели. Уважение к целям других.

Урок № 21. Поиск союзников при достижении цели.

Урок № 22. Срок достижения цели. Азарт.

Урок № 23. Преодоление помех в достижении цели. Зависть.

Урок № 24. Постановка цели. Планирование.

5. Цикл уроков по теме «Волнение» (8 уроков)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 25. Волнение. Интенсивность ощущения по шкале от волнения до ужаса.

Урок № 26. Как побороть страх.

Урок № 27. Паника. Как выглядит страх.

Урок № 28. «Шкатулка страхов» как способ преодолеть негативные эмоции.

Урок № 29. Тревога. Симптомы скрытой тревожности.

Урок № 30. Маски тревожности.

Урок № 31. Игра «Угадай эмоцию под маской».

Урок № 32. Страничка для мамы. Причины тревожности у ребенка.

6. Цикл уроков по теме «Уверенность» (7 уроков)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 33. Уверенность. Интенсивность ощущения по шкале от уверенности до самодостаточности.

Урок № 34. Преодоление страхов как принцип формирования уверенности.

Урок № 35. Лестница успеха.

Урок № 36. Понятие самооценки.

Урок № 37. Виды самооценки. Определение своей.

Урок № 38. Самоуверенность.

Урок № 39. Лидерские качества.

7. Цикл уроков по теме «Раздражение» (7 уроков)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 40. Раздражение. Интенсивность ощущения по шкале от раздражения до бешенства.

Урок № 41. Критика. Как реагировать.

Урок № 42. Агрессия. Внешние проявления агрессии.

Урок № 43. Варианты реагирования на агрессию.

Урок № 44. Конфликт. Варианты разрешения конфликта.

Урок № 45. Драка — как способ реагирования на конфликт.

Урок № 46. Польза конфликта. Как вести себя в конфликтной ситуации.

8. Цикл уроков по теме «Спокойствие» (13 уроков)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 47. Спокойствие. Интенсивность ощущения по шкале от спокойствия до умиротворения.

Урок № 48. Озвучивание негативных эмоций как способ обрести внутренний покой.

Урок № 49. Умение говорить «нет» как способ обрести внутренний покой.

Урок № 50. Умение быть самостоятельным как способ обрести внутренний покой.

Урок № 51. Смена обстановки как способ обрести внутренний покой.

Урок № 52. Умение прощать и признавать свои ошибки.

Урок № 53. Шутки. Как не пересекать личные границы.

Урок № 54. Принятие своих и чужих достоинств и недостатков.

Урок № 55. Безделье как способ восстановить силы.

Урок № 56. Влияние пищи на физиологию настроения.

Урок № 57. Умение проявлять свои чувства.

Урок № 58. Гармония с окружающим миром. Умение принимать успехи окружающих.

Урок № 59. Влияние сна на настроение. Режим сна. Расслабление тела перед сном.

9. Цикл уроков по теме «Смущение» (9 уроков)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 60. Смушение. Интенсивность ощущения по шкале от смущения до чувства вины.

Урок № 61. Неловкость, стеснение.

Урок № 62. Испанский стыд.

Урок № 63. Стыд за детей. Стыд за родителей.

Урок № 64. Совместная работа с родителями.

Урок № 65. Страничка для мамы. Чувство вины.

Урок № 66. Обида.

Урок № 67. Манипуляция.

Урок № 68. Как справляться с обидой.

10. Цикл уроков по теме «Антипатия» (3 урока)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 69. Антипатия. Интенсивность ощущения по шкале от антипатии до ненависти.

Урок № 70. Осознанная антипатия.

Урок № 71. Неосознанная антипатия.

11. Цикл уроков по теме «Симпатия» (3 урока)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 72. Симпатия. Интенсивность ощущения по шкале от симпатии до страсти.

Урок № 73. Дружба. Причины возникновения дружбы.

Урок № 74. Круг общения.

12. Цикл уроков по теме «Нежность» (7 уроков)

Понятие, признаки, анализ своего опыта связанного с этим ощущением. Положительные и отрицательные стороны эмоции или чувства. Способы преодоления или развития ощущения.

Урок № 75. Нежность. Интенсивность ощущения по шкале от нежности до любви.

Урок № 76. Забота. Благодарность.

Урок № 77. Уважение.

Урок № 78. Как проявлять уважение.

Урок № 79. Настоящая любовь. В чем проявляется.

Урок № 80. Безответная любовь и симпатия. Как справиться с безответным чувством.

Урок № 81. Ревность. Как справиться с ревностью.

13. Цикл уроков по теме «Эмоциональный баланс» (4 урока)

Урок № 82. Баланс эмоций.

Урок № 83. Ассоциации эмоций и чувств с температурой, цветом, звуком.

Урок № 84. Превращение негативных эмоций в позитивные.

Урок № 85. Эмоциональный цветок жизни.

Итоговая аттестация

Собеседование с преподавателем, проверка качества усвоения материала учащимся.

Выполнение и защита самостоятельной работы «Анализ конфликтной ситуации», в которой учащийся должен проанализировать пример конфликта, указать его причины, проанализировать эмоциональное состояние всех участников конфликта, предложить несколько вариантов разрешения конфликта с последствиями и выбрать оптимальный вариант.

Самостоятельная работа

Освоение Программы включает самостоятельную работу учащегося. В качестве самостоятельной работы учащемуся необходимо выполнить следующие задания:

- Заполнить анкету о себе;
- Провести самотестирование;
- Запомнить разновидности, понятия и признаки эмоций и чувств;
- Провести самоанализ своего последнего опыта переживания каждой из пройденных на курсе эмоций и чувств.

2.4. Форма аттестации

Промежуточная аттестация по Программе не предусмотрена.

Итоговая аттестация проводится в следующей форме:

- проведение собеседования с преподавателем для оценки уровня освоения разделов Программы;
- выполнение и защита самостоятельной работы «Анализ конфликтной ситуации», в которой учащийся должен проанализировать пример конфликта, указать его причины, проанализировать эмоциональное состояние всех участников конфликта, предложить несколько вариантов разрешения конфликта с последствиями и выбрать оптимальный вариант.

При успешном прохождении итоговой аттестации учащемуся предоставляется Сертификат об успешном освоении Программы.

Перечень вопросов для подготовки к итоговому собеседованию:

- Понятие эмоционального интеллекта;
- Разновидности, понятия и признаки эмоций;
- Отличия эмоций от чувств;
- Техники и приемы проживания и контроля эмоций и чувств;

Критерии оценивания знаний и умений по предмету:

Итоговая аттестация считается пройденной, если в контрольном сеансе учащийся допустил не более 4 некритичных ошибок - он получает «зачёт».

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Обеспечение Программы электронной информационно-образовательной средой, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от их места нахождения.

Виды используемых электронных образовательных ресурсов:

- Электронный образовательный тренинг «Развитие эмоционального интеллекта. Создание психологического комфорта в семье»;
- Интерактивный учебник «Эмоциональный интеллект».

Виды используемых электронных информационных ресурсов:

- Электронно-библиотечный ресурс <https://www.litres.ru/>

3.2. Обеспечение образовательной деятельности соответствующими технологическими средствами, обеспечивающими освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от их места нахождения.

Наличие информационных систем, обеспечивающих функционирование электронной информационно-образовательной среды:

- Сайт АНО «Центр психоэмоционального и физического здоровья семьи «Намеда» <https://nameda.ru/>
- Образовательная платформа «GetCourse» <https://nameda.getcourse.ru>

Наличие телекоммуникационного оборудования (интерактивных средств обучения и/или специального программного обеспечения для создания электронных образовательных ресурсов и проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий):

- Персональный компьютер (Ноутбук ASUS Vivobook Go 15);
- Принтер HP LaserJet M141a;
- Веб-камера Logitech HD Webcam C270, black (960-001063);
- Смартфон Xiaomi Redmi 12C;
- Внешний HDD диск Transcend 2TB StoreJet 25A3K;
- Wi-Fi роутер Xiaomi Mi Wi-Fi Router 4A CN;
- ВКС система «zoom» для видеоконференцсвязи с учащимися <https://zoom.us/>
- Лицензионное программное обеспечение «LibreOffice».

Наличие серверного оборудования, обеспечивающего функционирование электронной информационно-образовательной среды:

- Файловое хранилище Образовательной платформы «GetCourse».

Наличие высокоскоростных каналов доступа к электронной информационно-образовательной среде:

- Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» от провайдера ПАО «Ростелеком» <https://rtk-ru.online> (Интернет: Технологии доступа. Хит сезона S. Скорость: 150 Мбит/с).

3.3. Материально-технические условия

У учащихся должен быть компьютер с предустановленным программным обеспечением для реализации Программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также телефон с функцией видеозаписи либо иное устройство, позволяющее осуществлять видеозапись выполнения практических уроков.

В процессе обучения слушателю предоставляется возможность пользоваться электронными образовательными ресурсами, в том числе дополнительными материалами для изучения, размещенными на сайте <https://nameda.ru/>.