

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Чувашской Республики
Администрация Батыревского муниципального округа
Чувашской Республики
МАОУ "Батыревская СОШ №1"
Батыревского муниципального округа Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
педагогов-психологов


Руководитель МО
Гаврилова А.Н.
Протокол №1
от «30» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем
директора по ВР


Терентьевой И.А.
«30» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Андреева И.Б.
Приказ № _____
от «30» августа 2025г.

Индивидуальная программа по развитию социально-эмоционального интеллекта для детей участников СВО
«Эмоциональный интеллект»

на 2025-2026 учебный год

с. Батырево, 2025

Описание программы

Настоящая программа составлена на основании рекомендации ФИОКО «Сборник эффективных моделей и практик воспитательной и профилактической работы, направленной на профилактику и предупреждение деструктивного, в т.ч. общественно опасного поведения подростков и обучающейся молодежи Выпуск 3 Москва - 2024», 233

Раздел 1 «Актуальность»

Аннотация

В условиях стремительно разворачивающихся во всем мире изменений, когда интенсивно меняются условия жизни, особенно актуальной становится проблема социализации и социальной адаптации подрастающего поколения. Современные научные исследования показывают, что успешность человека в современном обществе определяется не столько академическими знаниями и уровнем общего интеллекта (IQ), сколько умением управлять своим эмоциональным состоянием и эмоциональным состоянием других людей (EQ). 80% успеха в социальной и личной сферах жизни обусловлено именно уровнем развития эмоционального интеллекта.

Вместе с тем нельзя недооценивать влияние уровня развития социально-эмоционального интеллекта на образовательные результаты, ведь обучение – это не просто познавательный процесс, оно тесно связано с социальными и эмоциональными потребностями учеников.

Развитие социально-эмоционального интеллекта влияет на мотивационные, поведенческие аспекты деятельности и показатели академической успеваемости.

Ученики с развитым социально-эмоциональным интеллектом, значительно чаще посещают школу, с меньшей вероятностью привлекаются к дисциплинарной ответственности за нарушения правопорядка, и получают более высокие оценки. Умеют решать проблемы, преодолевать препятствия и принимать ответственные решения в учебе и в социальном взаимодействии.

Таким образом, лучшим способом формирования потенциала ребенка может быть развитие эмоциональной грамотности, социальной компетентности и ответственного поведения.

Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (других людей и свои собственные), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в решении повседневных задач (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо).

Ключевая идея программы лежит в достижении обучающимися личностных и метапредметных результатов через формирование у них социально-эмоциональных навыков как одной из важнейших составляющих успешной личности.

Теоретико-методологическими основами программы являются:

1. Субъектный подход. Делает акцент на индивидуальность и полноценное участие в процессе обучения и воспитания.

2. Междисциплинарный подход, который позволяет рассматривать развитие личности в единстве эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств;

3. Теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо). Исходит из единства эмоций и интеллекта, указывает на важнейшее значение некогнитивных ресурсов развития человека, за счет которых растет как его общечеловеческий потенциал, так и потенциал обучения и эффективной реализации.

4. Теория модели психического (Е.А. Сергиенко) – раскрывает общие тенденции в построении картины мира, становление способности и возможности «чтения», понимания социального мира, психического мира – своего и других людей (намерений, желаний, чувств, мыслей и т.п.). Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

Цели и задачи

Цель программы – содействовать социализации и социальной адаптации обучающихся 5 классов МАОУ «БАТЫРЕВСКАЯ СОШ №1» посредством формирования и развития социальных и эмоциональных навыков.

Задачи рабочей программы:

1. формирование представлений о природе эмоций, функциях в жизни человека, разнообразии проявлений в поведении и взаимодействии;

2. развитие способности к пониманию и идентификации собственных эмоциональных состояний и эмоций других людей в социальном взаимодействии;
3. развитие рефлексии собственных эмоций;
4. развитие способности к регуляции собственных эмоциональных состояний, в том числе и в ситуациях взаимодействия;
5. развитие умений и навыков выражения эмоций социально-приемлемым способом;
6. развитие эмпатических способностей;
7. развитие умений и навыков внутригруппового и межличностного взаимодействия.

Целевая аудитория и её особенности

Настоящая программа ориентирована на обучающихся 5 класса. Это сензитивный период в развитии эмоциональной, социальной сферы личности, формирования чувства взрослости.

Закладываются основы будущей самостоятельной жизни, происходит перестройка эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний, новых адаптационных возможностей.

Вместе с тем, именно на этом этапе освоения обучения чаще всего ярко проявляются психологические трудности, связанные, в том числе с переходом с основного звена. Так, имея высокий коэффициент интеллекта, многие обучающиеся совершенно беспомощны в межличностном общении, разрешении конфликтных ситуаций, выработке и принятии решений. Нечувствительность к состояниям и потребностям других людей, снижают общий адаптационный потенциал личности, создают условия для повышенной конфликтности. В этот период характерны неустойчивость настроения, неуверенность, тревожность, противоречивость побуждений, ранимость, отсутствие чувства безопасности, защищенности, которые приводят к неумению ориентироваться в социальных ситуациях, – это становится триггером в развитии дезадаптивного поведения. Инфантилизм как безответственность, неспособность анализировать свои действия и их последствия достаточно часто становится причиной девиантных поступков.

Программа развития социально-эмоционального интеллекта будет способствовать адаптационному потенциалу, создаст условия успешной ориентации в социальных ситуациях и позволит снизить риски дезадаптивных вариантов поведения обучающихся.

Методическое обеспечение (научно-методическое и нормативно-правовое)

Программа элективного курса по развитию социально-эмоционального интеллекта для обучающихся 5 классов составлена для организации профилактической, просветительско-развивающей деятельности в соответствии с нормативной правовой базой в области образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287
- Конвенция о правах ребенка. Преамбула Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н, зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации 18.08.15, регистрационный № 38575;
- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Министром образования и науки 19.12.2017;
- Устав МАОУ СШ № 17.

Методики, технологии, инструментарий

Реализация содержания программы осуществляется посредством групповых и индивидуальных форм работы, основанных на активном обучении, проблемности, приоритетности практикоориентированных методов работы, самостоятельной работе, организованной педагогом-психологом.

Формы и технологии работы применяемые в реализации программы: игровые занятия в малых подгруппах, упражнения, направленные на рефлекссию, межличностное, групповое

взаимодействие; дискуссия, мозговой штурм.

Программа ориентирована на использование следующего теоретического инструментария:

1. Сергиенко, Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. – М.: Дрофа, 2019. – 248 с.: ил. – (Российский учебник).

2. Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся / Авторы-составители: Васягина Н.Н., Барина Е.С., Герасименко Ю.А., Дубровский Р.Г., Артамонова Е.Г., Мелентьева О.С. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020.

Раздел 2 «Содержание и организация работы. Результативность практики»

Сроки, этапы и алгоритм реализации практики

Программа составлена в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МАОУ «БАТЫРЕВСКАЯ СОШ №1» на 17 часов периодичностью 1 раз в неделю в течение первого полугодия.

Перечень и описание программных мероприятий

Содержание программы включает в себя вводную часть, 3 основных тематических раздела и завершающую часть в форме зачетной работы:

Вводная часть: направлена на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия, заполнение анкеты об актуальных знаниях в сфере «эмоций».

Тематические разделы:

1. Восприятие эмоций и понимание их причин

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить.

Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин с фокусом на индивидуальных особенностях их восприятия и выражения. Материалы раздела обогащают представления об эмоциональной сфере, в первую очередь, речь идёт об интенсивности, модальности, амбивалентности эмоций, что важно не только при развитии навыков идентификации, но также и в управлении эмоциями и поведением.

2. Эмоциональная регуляция

Занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Обучающиеся учатся оценивать, какое влияние определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

3. Социальное взаимодействие

Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи.

Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения в классе. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

Завершающая часть: представляет собой итоговую работу (зачет) по содержанию тематических разделов, рефлексию.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации практики

Требования к специалистам, реализующим программу:

Специалист, реализующий программу (педагог-психолог) имеет высшее профессиональное образование. Компетентность педагога, реализующего программу, включает представление о планируемых результатах данной программы, умения проектировать зону ближайшего развития, психологически обеспечивать эмоционально-комфортную образовательную среду.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- стимульный материал к диагностическим методикам (бланки, анкеты);
- картотека игр и упражнений по развитию эмоциональной сферы обучающихся;
- набор пиктограмм эмоций, фотографий мимических выражений людей, сюжетных картин;
- печатные пособия, раздаточный материал к занятиям;
- библиотека учебно-методических материалов.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Занятия проводятся в отдельном помещении. Для групповой работы необходимы столы и стулья, которые можно передвигать в зависимости от задач занятия и характера взаимодействия детей.

Для проведения занятий используются: компьютер, мультимедийный проектор, колонки, школьная доска, мел, цветные карандаши (фломастеры), листы бумаги в достаточном количестве (формата А4), основные дидактические материалы и пособия.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Для реализации программы в школе – выход в Интернет, библиотека психолого-педагогической литературы.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации практики (специалистов, обучающихся, родителей, педагогов)

Педагоги-психологи:

Обязанности:

- осуществлять профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического, соматического и социального благополучия детей и подростков в процессе обучения и воспитания;
- проводить психологическую диагностику, знакомить родителей (законных представителей) с результатами диагностики;
- следовать принципу конфиденциальности – не разглашать результаты диагностики, личные данные третьим лицам;
- вести необходимую документацию на протяжении всего времени реализации программы;
- при необходимости знакомить педагогов с особенностями реализации программы на педагогических советах и совещаниях, методических совещаниях и т.д.

Права:

- самостоятельно определять приоритетные направления работы с учетом конкретных условий;
- имеет право адаптировать задания, занятия, игры, в зависимости от степени усвоения обучающимися программы;

Педагогические работники:

Права и обязанности:

- содействовать охране прав и жизни обучающихся во время занятий;
- соблюдать конфиденциальность при получении информации.

Родители (законные представители):

Права и обязанности:

- знакомиться с ходом и содержанием данной программы, с рекомендациями по повышению уровня развития эмоционального интеллекта ребёнка.

Обучающиеся:

Права:

- право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;
- уважительное отношение к себе.

Обязанности:

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
- соблюдать режим посещения занятий.

Ожидаемые результаты реализации практики

Личностные результаты:

1. навыки распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих; навыки использования приемлемых способов выражения эмоций и саморегуляции собственных эмоциональных состояний;
2. умение оказывать эмоциональную поддержку окружающим;
3. рефлексия собственных эмоций.

Метапредметные результаты:

1. умение находить выходы из конфликтных ситуаций; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
2. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение.

Система организации внутреннего контроля за реализацией практики

Программой предусмотрена диагностика уровня адаптированности пятиклассников к основному звену, включая диагностику уровня самооценки, мотивации, тревожности, а также анкетирование, определение чувств к школе и социометрию. Динамика развития отслеживается посредством проведения анкетирования в начале курса об актуальных знаниях в сфере «эмоций» и зачета в завершении, а также наблюдения за обучающимися в учебных и внеучебных ситуациях.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

Заключение об эффективности программы осуществляется на основе качественного и количественного анализа образовательных результатов каждого обучающегося в отдельности и класса в целом, путем сопоставления данных входного анкетирования и итоговой зачетной работы.

Факторы, влияющие на достижение результатов

Достижение результатов развивающей программы обеспечивается соблюдением ряда принципов построения и реализации программы:

Модульность. Содержание программы поделено на модули (тематические разделы), каждый из которых представляет собой логичное содержание информации по определенной теме, и направлен на достижение конкретной задачи программы.

Интерактивность. В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию обучающегося.

Практико-ориентированность и событийность. Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач обучающегося, обеспечивает их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками взаимодействия как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире.

Индивидуальный подход. Педагог-психолог может адаптировать программу под индивидуальные особенности обучающегося, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоциональных навыков.

Сведения о практической апробации практики:

Программа разработана, прошла апробацию и внедрение с обучающимися 5 классов в 2021-2022 учебном году. Реализована с сентября 2023 года.

Подтверждение соблюдения правил заимствования (список используемых источников).

Список литературы

1. Сергиенко, Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. – М.: Дрофа, 2019. – 248 с.: ил. – (Российский учебник).
2. Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся / Авторы-составители: Васягина Н.Н., Барина Е.С., Герасименко Ю.А., Дубровский Р.Г., Артамонова Е.Г., Мелентьева О.С. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020.
3. Дворецкая И.А., Макачук А.В., Рычка Н.Е., Хухлаев О.Е. Палитра эмоций. Игровой комплект. – Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2019.
3. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками». – Питер, 2007.
4. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. – Из-во: Речь, 2010 г. – 120 с.
5. Экман П. Психология эмоций. – СПб: изд-во Питер, 2010.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005
7. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
8. Изотова Е. И. Закономерности и инварианты эмоционального развития детей и подростков / Е. И. Изотова. – М.: МПГУ, 2014.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т. – М., 2010.
10. Ясюкова Л.А., Белавина О.В. Социальный интеллект детей и подростков. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 181 с.

Электронные ресурсы:

1. Материалы для психолога в образовании: <http://practic.childpsy.ru/diagnostics/>
2. Сборник психологических игр и упражнений: <https://trepsy.net/>

Раздел 3 «Практические разработки, иллюстрирующие содержание практики»

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Реализуемая задача	Количество часов
Вводная часть			
1	Здравствуй, это Я (входная анкета).	Развитие умений и навыков внутригруппового и межличностного взаимодействия	1
1. Восприятие эмоций и понимание их причин			
2.	Эмоциональный интеллект.	Формирование представлений о природе эмоций, функциях в жизни человека, разнообразии проявлений в поведении человека и взаимодействии	1
3.	Чувства и эмоции.		1
4.	Портрет эмоций.		1
5.	Угадай-ка!	Развитие способности к пониманию и идентификации собственных эмоциональных состояний и эмоций других людей в социальном взаимодействии	1
6.	Я – это мои чувства и эмоции?	Развитие рефлексии собственных эмоций	1
7.	Диагностика «Я – пятиклассник».	Диагностика уровня самооценки, мотивации, тревожности, а также анкетирование, определение чувств к школе и социометрию с целью определения уровня адаптированности к обучению в основном звене	1
2. Эмоциональная регуляция			
8.	Как понять, что я чувствую?	Развитие способности к регуляции собственных эмоциональных состояний, в том числе и в ситуациях взаимодействия	1
9.	Энергия и лень.		1
10.	Повелитель эмоций.	Развитие умений и навыков выражения эмоций социально-приемлемым способом	1
11.	Дерево здоровья.		1
3. Социальное взаимодействие			
12.	Эмпатия.	Развитие эмпатических способностей	1
13.	Общение (вербальное и невербальное).	Развитие умений и навыков внутригруппового и межличностного взаимодействия	1
14.	Выход из конфликтной ситуации.		1
15.	Уверенное поведение.		1
16.	Командная игра «Мы вместе».		1
Завершающая часть			
17.	Заключительный аккорд (зачетная работа).	Развитие рефлексии собственных эмоций	1
Итого:			17

Выдержки из занятий

Анкета «Эмоции»

ФИ _____

Класс _____

1. Какие эмоции ты знаешь? (перечисли) _____

2. Как ты поступаешь, когда у тебя «плохое» настроение? (перечисли действия) _____

3. Удастся ли тебе понимать чувства других людей? (обведи или подчеркни нужное)

1. Почти всегда, 2. Часто, 3. Редко, 4. Почти никогда

4. Поддерживаешь ли ты друзей в трудной ситуации? Как ты это делаешь? (перечисли действия) _____

«Чувства и эмоции»

Эмоции – это реакции человека на происходящее. Эмоции проявляются в теле (мимика, жесты, поза), поведении и мыслях.

Базовые эмоции: Радость, грусть, страх, злость, отвращение, удивление, интерес.

Упражнение «Что если». Напиши, какие эмоции могут появиться в подобных ситуациях.

1. Кто-то занял твое место _____

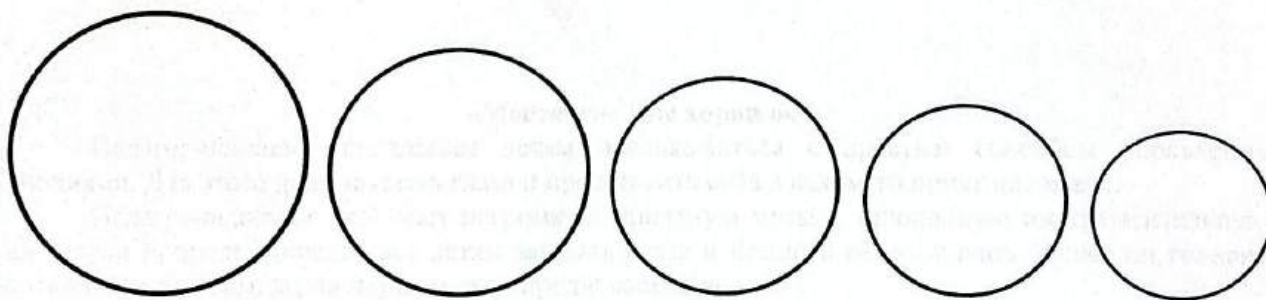
2. На улице неожиданно загудела машина _____

3. Ты подарил подарок, который другу понравился _____

4. У тебя не получилось решить задачу _____

5. Одноклассник рассказал всем в классе твой секрет _____

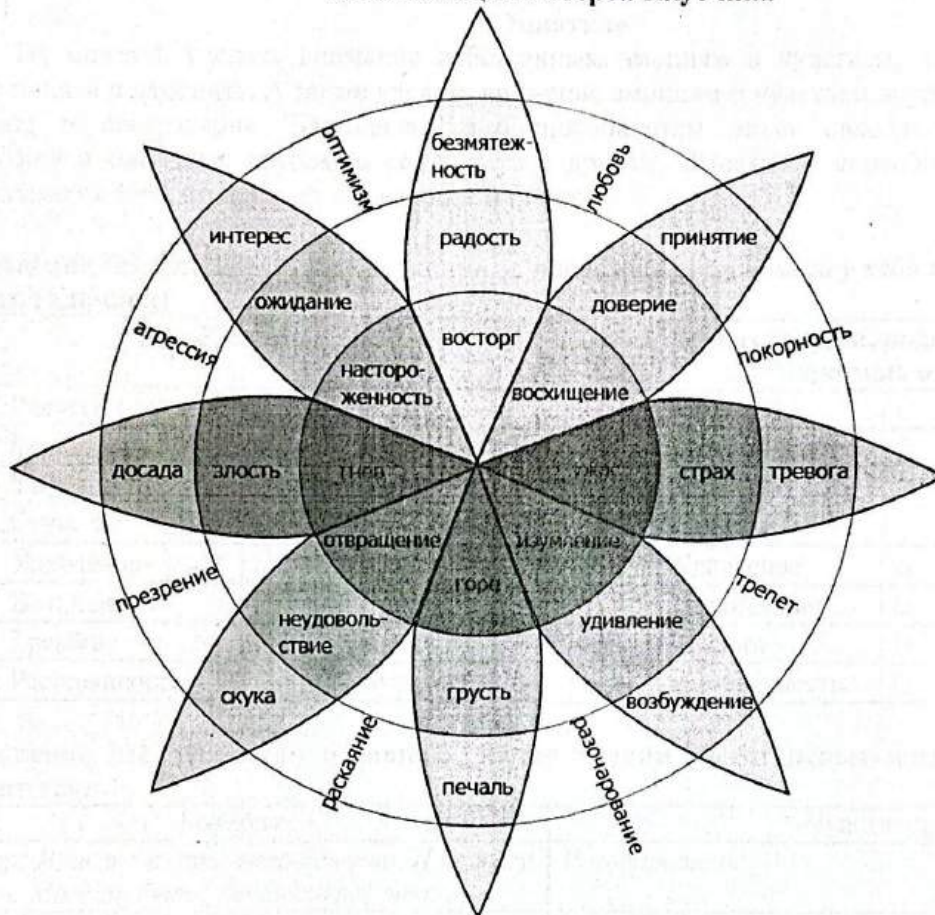
Упражнение «Круги эмоций» Нарисуй в тетради 5 кругов разного размера: от большого к маленькому. Подпиши самый большой круг названием эмоции, которую ты испытывал чаще всего в последнее время и изобрази в круге мимику присущую этой эмоции. Сделай также и с другими кругами, выбирай эмоции по убыванию, в самом маленьком будет эмоция, которую ты испытывал реже, чем все предыдущие.



Портрет эмоции «Радость»

1. Нарисуйте смайлик, изображающий эту эмоцию.
2. Запишите слова-ассоциации. Радость – это что? Что представляется, когда вы думаете об этой эмоции, какие слова приходят на ум, запишите их.
3. Причины. Закончите предложение: я радуюсь когда...
4. Представьте, на что похожа эта эмоция: на какое а) растение, б) природное явление, в) животное, г) предмет? Запишите и, по желанию, нарисуйте ваши ответы.
5. Ответьте на вопрос: если бы эта эмоция выражалась в музыке, то, на каком инструменте бы исполнялась?

Схема эмоций Роберта Плутчика



«Место, где мне хорошо»

Педагог-психолог предлагает детям познакомиться с простым способом управления эмоциями. Для этого надо закрыть глаза и представить себя в каком-то приятном месте.

Педагог-психолог включает негромкую приятную музыку (спокойную инструментальную или звуки природы), предлагает детям закрыть глаза и немного её послушать. Далее он говорит спокойным голосом, делая паузы между предложениями.

Инструкция

Представьте себе какое-то место, где вам хорошо и приятно находиться. Это может быть место, где вы уже были, или вымышленное место. Оно может быть где угодно – в городе, в деревне, в лесу, около моря, у реки (пауза). Постарайтесь как можно лучше рассмотреть это место (пауза). Прислушайтесь к звукам (пауза). Почувствуйте, какие запахи витают в этом месте (пауза). Почувствуйте, как приятно вам находиться здесь. Как комфортно и безопасно (пауза). Побудьте здесь ещё немного (пауза). Скоро вы откроете глаза и вернётесь в класс (пауза). А сейчас ещё раз

оглянитесь вокруг. Когда вам потребуется снова ощутить покой и безопасность, вы всегда сможете вернуться сюда в своей фантазии. Сделайте вдох и откройте глаза.

Педагог-психолог предлагает детям в тетради нарисовать место, в котором они мысленно побывали. После выполнения задания педагог-психолог напоминает детям, что, когда они почувствуют себя уставшими или, наоборот, слишком взволнованными или обеспокоенными, они могут вспомнить это место и мысленно перенестись в него.

Очень важно, чтобы при выполнении этого упражнения детям не мешали посторонние звуки. Если обеспечить тишину невозможно, лучше провести это упражнение в другой раз, заменив на другую технику саморегуляции из дополнительных заданий.

«Эмпатия»

Ты можешь уделять внимание собственным эмоциям и чувствам, чтобы пережить их, лучше понять и изменить. А также уделять внимание эмоциям и чувствам других людей, проявляя эмпатию и сострадание. Благодаря этим способностям люди находят взаимопонимание, поддержку и ощущают глубокую связь друг с другом. Эмпатия – способность быть чутким, независимо от того, привлекает вас человек или нет.

Упражнение №1. Определи, какие эмоции за последнее время были у тебя и у других людей? (отметь галочкой)

У меня		У других (друзей, родных, учителей, знакомых и т.д.)	
☐ Радость	☐ Разочарование	☐ Радость	☐ Разочарование
☐ Печаль	☐ Скука	☐ Печаль	☐ Скука
☐ Злость	☐ Обида	☐ Злость	☐ Обида
☐ Страх	☐ Раздражение	☐ Страх	☐ Раздражение
☐ Удивление	☐ Интерес	☐ Удивление	☐ Интерес
☐ Восхищение	☐ Возмущение	☐ Восхищение	☐ Возмущение
☐ Тревога	☐ Счастье	☐ Тревога	☐ Счастье
☐ Растерянность	☐ Смущение	☐ Растерянность	☐ Смущение

Упражнение №2. Определи и запиши, какие эмоции может испытывать человек, когда говорит так:

Говорит	Чувствует
<i>Пример: Я не знаю, что тут неверно. Я не могу понять. Может быть, бросить всё это.</i>	<i>Разочарование.</i>
1. О, осталось только 10 дней до конца школы	
2. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли этого достаточно?	
3. Смотри, я сделал самолет из нового конструктора	
4. Мне не весело. Я не знаю, что делать.	
5. Я сам могу это сделать. Не надо мне помогать.	
6. Я бы хотел пойти, но я боюсь ей позвонить. А если она засмеет меня, что я её пригласил?	

Упражнение №3 Перестановка ролей. Представьте, будто вы в роли другого человека, своего соседа по парте, и как будто отвечаете за него. Напишите ответы на вопросы так, как вы считаете, ответил бы он. Потом обсудите, что у вас получилось с вашим соседом по парте, угадали ли вы?

Как бы ответил сосед?	
Как вас зовут? Каков ваш возраст?	
Какой ваш любимый жанр фильмов?	
Что вам больше всего нравится делать?	
Что вас больше всего печалит?	
Что вас приводит в восторг?	
Чего вы боитесь?	

ЭМПАТИЯ + ДОБРОТА = СОСТРАДАНИЕ
СОСТРАДАНИЕ В ДЕЙСТВИИ = ПОМОЩЬ

Упражнение №4. Вспомни и запиши случаи, когда у тебя получалось проявить сострадание и кому-то помочь.

Упражнение №1. Какие выражения относятся к эмоциональному интеллекту? (несколько ответов)

- 1) Позволяет чувствовать себя и понимать других людей.
- 2) Создан думать. Он помогает учиться, запоминать, накапливать опыт и пользоваться им.
- 3) Включает способность управлять своими чувствами и переживаниями.

Упражнение №2. Соедини понятие и его значение.

Эмоция	это длительное переживание, смешение эмоций, это отношение к человеку или событию.
Чувство	это состояние, в котором находишься продолжительное время, которое влияет на выбор и действия.
Настроение	это реакция на раздражители, как внешние, так и внутренние.

Упражнение №3. Перечисли 7 базовых эмоций.

Упражнение №4 Оттенками какой базовой эмоции являются следующие эмоции?

1. Удовлетворение, восторг – _____
2. Тревога, ужас – _____
3. Раздражение, ярость – _____
4. Горе, печаль – _____

Упражнение №5 Подпиши название эмоции, которую испытывает человек.

		
Ответ: _____	Ответ: _____	Ответ: _____
		
Ответ: _____	Ответ: _____	Ответ: _____

Упражнение №6. Соотнеси эмоцию и её проявление в теле.

Скука	комки в горле, дрожь в теле, жар на лице, затрудненное дыхание, сильное сердцебиение, влажные ладони
Радость	пустота, замедленность времени, сонливость
Стеснение	прилив сил и энергии, лёгкость движений, расслабленность и улыбка на лице, приятное покалывание на кончиках пальцев
Злость	сильное сердцебиение, тяжесть в ногах и дрожь, сухость во рту, липкие ладони, холод в животе
Страх и тревога	сжаты зубы, напряжены руки, участилось дыхание, быстро бьется сердце, срывается голос

Упражнение №7. Определи лишнюю эмоцию в каждой строчке, подпиши ее номер и название. Ниже запиши название эмоции изображенной на остальных картинках.

				Лишняя: Остальное:
1	2	3	4	
				Лишняя: Остальное:
1	2	3	4	
				Лишняя: Остальное:
1	2	3	4	

				Лишняя: _____ Остальное: _____ _____
---	---	---	---	--

Упражнение №8 Закончите предложения

Я радуюсь, когда _____
 Я тревожусь, когда _____
 Я злюсь, когда _____
 Я грущу, когда _____
 Я горжусь собой, когда _____

Упражнение №9.



1. Посмотри на картину и опиши кратко, что произошло.

2. Что бы ты посоветовал(а) мальчику в этой ситуации? Как ты обычно поддерживаешь друзей?

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

Администрация Батыревского муниципального округа

Чувашской Республики

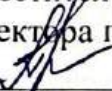
МАОУ "Батыревская СОШ №1"

Батыревского муниципального округа Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
педагогов, психологов


Руководитель МО
Гаврилова А.Н.
Протокол №1
от «30» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем
директора по ВР


Терентьевой И.А.
«30» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Андреева И.Б.
Приказ №
от «30» августа 2025г.

**Индивидуальная программа по развитию социально-эмоционального интеллекта для детей участников СВО
«Эмоциональный интеллект»**

на 2025-2026 учебный год

с. Батырево, 2025