

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 161 имени Героев Советского Союза, выпускников Куйбышевского
военно-пехотного училища № 1» городского округа Самара

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете,
протокол № 1 от 30.08.21 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ от 01.09.21 г. № 82
Директор МБОУ СОШ №161
Кочерова Н. К.

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Автор разработчик
Китаева Н.В.,
Педагог-психолог

Самара 2021

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 161 имени Героев Советского Союза, выпускников Куйбышевского
военно-пехотного училища № 1» городского округа Самара**

**ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА У УЧАСТНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Автор разработчик
Китаева Н.В.,
Педагог-психолог

Самара 2021

Содержание

| | |
|--|----|
| Вид программы | 3 |
| Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа | 3 |
| Аннотация | 3 |
| Цель программы | 5 |
| Задачи программы | 5 |
| Участники реализации программы. | 5 |
| Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы | 6 |
| Перечень и описание основных мероприятий программы, функциональные модули/ дидактические разделы/ учебно тематические планы | 8 |
| Описание используемых методик, технологий, инструментария | 15 |
| Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников | 15 |
| Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (администрации школы, педагогов, детей, родителей) | 16 |
| Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы | 18 |
| Сроки, этапы и алгоритм реализации программы | 21 |
| Ожидаемые результаты реализации программы | 22 |
| Система организации внутреннего контроля за реализацией программы | 23 |
| Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные | 23 |
| Сведения о практической апробации программы на базе организации: место и срок апробации, количество участников | 24 |
| Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы | 26 |
| Подтверждение соблюдения правил заимствования | 32 |
| Приложения | 33 |

Вид программы: развивающая психолого-педагогическая программа.

Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа

Современный мир характеризуется не только как информационное общество, а как общество стремительно развивающихся цифровых технологий, обеспечивающих жизнедеятельность человека. Новые цифровые технологии коммуникации, развитие сети Интернет позволяют, не выходя из дома, удовлетворять различные потребности, интересы, осуществлять профессиональную, учебную деятельность. Все чаще мы наблюдаем картину, когда два приятеля сидят в кафе или прогуливаются в парке, и оба погружены в свои «гаджеты». В их коммуникации отсутствует даже элементарный контакт глаз. В научном языке появляется новый термин «жидкий мир» (liquid world), характеризующий новое состояние сознания, в котором стерты границы между реальным и виртуальным миром. Возникают понятия виртуальная личность, виртуальные друзья, виртуальный мир и т.д. С одной стороны такие условия социализации расширяют возможности самореализации человека, но с другой стороны в меньшей степени развиваются способности к пониманию эмоционального мира другого человека, саморегуляции. В связи с этим развитие эмоционального интеллекта становится очень актуальным для успешной адаптации детей и подростков.

В 90-е г.г. XX века понятие «эмоциональный интеллект» активно разрабатывается в психологии, становится самостоятельными и определяется как способность человека распознавать, выражать эмоции, понимать намерения других людей, ассимилировать мысли и эмоции, регулировать эмоции свои и других людей (Д. Майер, П. Сэловей). Эмоциональный интеллект позволяет успешно взаимодействовать с другими людьми, управлять собой; обеспечивает более эффективную познавательную деятельность; повышает мотивацию обучения. Кроме того, развитие эмоционального интеллекта позволяет человеку по мере его взросления преодолевать неэффективные модели поведения, усвоенные в детстве.

Аннотация

Современные научные исследования показывают, что успешность взрослого 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. Люди с высоким уровнем развития EQ обладают выраженными способностями к управлению эмоциональной сферой, что обеспечивает более высокую адаптивность и эффективность в общении. Не смотря на это,

в современной российской школе по-прежнему большая часть образовательного процесса направлена на когнитивное развитие учащегося, а эмоциональной жизни ребенка и умению выстраивать взаимоотношения с другими людьми уделяется недостаточно внимания.

Ключевая идея программы лежит в достижении личностных результатов освоения обучающимися основной образовательной программы через формирование у них навыков эмоционального интеллекта как одной из важнейших составляющих успешной личности XXI века. Эмоциональное образование выступает принципиально новым элементом системы качественного изменения современного российского образования. Таким образом, проблема эмоционального интеллекта становится одной из важнейших в психологии и педагогике. В настоящее время актуальны исследования прогностического значения эмоционального интеллекта – совокупности умственных способностей, связанных с обработкой эмоциональной информации. Анализ результатов ряда исследований показывает, что эмоциональный интеллект является предпосылкой организаторских способностей и эффективного поведения в организации. Обнаружены взаимосвязи эмоционального интеллекта с лидерством, оценками по тестам достижений и решением проблем. Анализ практики образовательного процесса свидетельствует, что проблеме эмоционального интеллекта в образовательных учреждениях уделяется недостаточно внимания, необходимость изучения структурных компонентов эмоционального интеллекта и организации работы по его формированию и развитию практически не учитывается. Педагогические коллективы, обучая и воспитывая будущих граждан нашей страны, не всегда ставят задачи выявить их побуждения, анализировать отношение к учению, понять какой личностный смысл они вкладывают в него, во имя каких целей учатся. Об отношении учащихся к учебной деятельности в большинстве случаев судят по оценкам, фиксирующим успеваемость, не учитывая ценность эмоциональной сферы, побуждающей к учебной деятельности. Такой подход нельзя признать правомерным, поскольку, как показывает психолого-педагогическая практика, отсутствие учета эмоционального интеллекта является одной из важных причин низкой успешности учения, формирования у учащихся социально значимых личностных качеств, а, следовательно, и в целом результативности образовательного процесса.

Отличительной особенностью программы является то, что в нее включен отдельный блок, **направленный на повышение профессиональной компетентности педагогических работников школы и родителей учащихся в области формирования и развития эмоционального интеллекта у детей и подростков.** При формировании данного блока в рамках общешкольной программы мы исходили из того, что только профессионально подготовленный педагог и психологически компетентный родитель могут помочь учащимся овладеть

современными коммуникативными технологиями, реализовывать цели, заложенные в программе **формирования и развития эмоционального интеллекта** школьников.

Таким образом, **практическая актуальность программы** заключается в достижении личностных результатов освоения обучающимися основной образовательной программы через формирование у них навыков эмоционального интеллекта как одной из важнейших составляющих успешной личности, а также в формировании и развитии эмоционального интеллекта у педагогов и родителей обучающихся, как полноправных участников образовательного процесса.

Впервые в практике российского образования в рамках единой программы будут разработаны и внедрены 3 взаимосвязанные блока: программа формирования и развития у обучающихся эмоционального интеллекта в образовательном процессе; программа повышения квалификации педагогов в области психолого-педагогического сопровождения обучающихся при формировании у них эмоционального интеллекта; программа работы с родителями по развитию эмоционального интеллекта у детей

Цель программы

Создание в образовательной организации творческой, развивающей среды, обеспечивающей развитие эмоционального интеллекта у всех участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся и их родителей) позволяющего им успешно социализироваться в современном обществе

Задачи программы

- развитие эмоционального интеллекта школьников как важной составляющей успешной личности;
- совершенствование педагогами компетенций в области эмоционального интеллекта, его диагностики, эффективного формирования и развития у обучающихся образовательной организации;
- повышение психологической компетентности родителей учащихся в области формирования и развития эмоционального интеллекта у своих детей во внеурочное время (в домашних условиях).

Участники реализации программы

- обучающиеся 1-11 классов образовательной организации
- педагоги образовательной организации
- родители детей

Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы

Теоретико-методологическими

данной программы являются: основами структуры и содержания

1. Модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Эмоциональный интеллект трактуется не только как способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями, но и интерес к внутреннему миру других людей, общая направленность личности на другого человека. Эмоциональный интеллект имеет две составляющие: внутриличностный компонент (способность понимать собственные эмоции, управлять ими, выражать эмоции в общении; осознавать взаимосвязь собственных эмоций с эмоциями других); межличностный компонент (способность понимать эмоции и состояния других людей, управлять ими).

2. Системный подход, предполагает включение всех субъектов воспитательного и образовательного процесса в процесс развития эмоционального интеллекта детей и подростков. Программа предполагает три обучающих модуля: для детей и подростков, для родителей, совместные занятия «дети-родители», направленные развитие умений и навыков семейного взаимодействия. Необходимость создания модуля для родителей вызвана тем, что эмоциональная сфера ребенка и развитие эмоционального интеллекта во многом связана с детско-родительскими отношениями, стилем родительского воспитания, поведения, эмоциональной сферы самого родителя.

Нормативно-правовое обеспечение программы

| Наименование нормативного правового акта (федерального, регионального, муниципального) | Краткое обоснование включения нормативного правового акта в нормативное правовое обеспечение проекта |
|---|--|
| Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) | Статья 3. Основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования. 1. Государственная политика и правовое регулирование отношений в сфере образования основываются на следующих принципах: 3) гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности 8) обеспечение права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека; |
| Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Основного Общего | 6. Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»): - уважающий других людей, умеющий |

| вести конструктивный диалог, достигать | |
|--|---|
| <p>Образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. N1897</p> | <p>взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов; 9. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: - 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> |
| <p>Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования(1-4 кл.). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N3</p> | <p>8. В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется: становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся; формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности - умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе. Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника ("портрет выпускника начальной школы"): уважающий и принимающий ценности семьи и общества; любознательный, активно и заинтересованно познающий мир; владеющий основами умения учиться, способный к</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>организации собственной деятельности; готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом; доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;</p> |
| <p>Конвенция о правах ребенка. Преамбула Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.</p> | <p>Статья 12 1. Государства-участники обеспечивают ребенку, способному сформулировать свои собственные взгляды, право свободно выражать эти взгляды по всем вопросам, затрагивающим ребенка, причем взглядам ребенка уделяется должное внимание в соответствии с возрастом и зрелостью ребенка. Статья 29 1. Государства участники соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на: а) развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме;</p> |
| <p>Распоряжение Правительства РФ от 8 декабря 2011 г. N 2227-р О Стратегии инновационного развития РФ на период до 2020 г.</p> | <p>Основными задачами Стратегии являются:...адаптация системы образования с целью формирования у населения с детства необходимых для инновационного общества и инновационной экономики знаний, компетенций, навыков и моделей поведения, а также формирование системы непрерывного образования. Одной из основных задач инновационного развития является создание условий для формирования у граждан следующих компетенций инновационной деятельности:...креативность, умение работать самостоятельно, готовность к работе в команде и в высококонкурентной среде;</p> |
| <p>Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 N 453 (ред. от 23.03.2016) "О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы"</p> | <p>Подпрограмма 4 "Развитие дополнительного образования детей" Задачи подпрограммы: 9. Реализация комплекса мероприятий, способствующих развитию, самоопределению и социализации детей и молодежи. Система государственной поддержки развития детского творчества и досуга предоставляет детям возможность становиться успешными, социально востребованными личностями и получать навыки ранней социализации.</p> |

При разработке и реализации модуля 4 программы (см.ниже) в основу положены профессиональные стандарты:

- «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании)»;
- «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»
- «Специалист в области социально-педагогической деятельности (деятельность обучающихся)».по социально-педагогическому сопровождению

**Перечень и описание основных мероприятий программы,
функциональные модули/ дидактические разделы/ учебно-тематические
планы**

Структура программы включает четыре модуля:

1. Модуль 1 «Мой эмоциональный интеллект» - развивающие занятия для детей и подростков.
2. Модуль 2 «Как развивать эмоциональный интеллект детей и подростков» - вебинары для родителей.
3. Модуль 3 «Учимся понимать друг друга» - совместные занятия с детьми и родителями.
4. Модуль 4 «Повышения квалификации педагогов в области психологопедагогического сопровождения обучающихся при формировании у них эмоционального интеллекта».

| Развивающие модули | Цели | Задачи |
|---|---|--|
| Модуль 1. «Мой эмоциональный интеллект» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие способности к пониманию и идентификации собственных эмоциональных состояний и эмоций других людей в социальном взаимодействии. 2. Развитие способности к регуляции собственными эмоциональными состояниями и в ситуациях взаимодействия. 3. Развитие эмпатических способностей. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование представлений о природе эмоций, функциях в жизни человека, разнообразии проявлений в поведении человека и взаимодействии. 2. Формирование умений распознавать эмоциональные состояния людей в общении. 4. Развитие рефлексии собственных эмоций. 5. Развитие умений и навыков вербализации эмоций во взаимодействии (групповом и межличностном). 6. Развитие умений саморегуляции в общении. 7. Развитие умений и навыков внутригруппового и межличностного взаимодействия. |

| | | |
|--|--|---|
| | | 8. Развитие умений и навыков к ритуальному виду общения. |
| Модуль 2. «Как развивать эмоциональный интеллект детей и подростков» | Формирование знаний о способах и приемах развития эмоционального интеллекта детей. | 1. Формирование представлений о понятии «эмоциональный интеллект», его функциях и значении для развития личности ребенка и успешной социализации. 2. Формирование знаний о возрастных особенностях детей и подростков школьного возраста. 3. Формирование знаний и первичных умений идентификации эмоций в общении, рефлексии и вербализации собственных эмоций в детско-родительском взаимодействии. |
| Модуль 3. «Учимся понимать друг друга» | Формирование и развитие конструктивного развивающего диалога детей и родителей. | 1. Развитие умений и навыков эмпатического слушания друг друга в детско-родительском взаимодействии. 2. Развитие умений и навыков вербализации эмоций в диалоге. 3. Развитие конструктивных стратегий разрешения трудных ситуаций общения. |

| | | |
|--|--|--|
| Модуль 4. «Повышение квалификации педагогов в области психолого-педагогического сопровождения обучающихся при формировании у них эмоционального интеллекта». | Получение и совершенствование педагогами компетенций в области эмоционального интеллекта, его диагностики, эффективного формирования и развития у обучающихся образовательной организации. | 1. Развитие способности педагогов управлять своими эмоциями и эмоциями других людей (учеников и их родителей), направляя эмоции в нужное для образовательной организации русло. 2. Развитие готовности педагогов использовать знания в области системно-деятельностного подхода к |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>организации и осуществлению процесса формирования и развития эмоционального интеллекта учащихся.</p> <p>3. Совершенствование способности педагогов адекватно, с учетом возрастных, индивидуальных и групповых особенностей, учащихся подбирать и использовать в практической деятельности методы, формы и средства формирования и развития эмоционального интеллекта учащихся.</p> |
|--|--|---|

Модуль 1. развивающие занятия для детей и подростков «Мой эмоциональный интеллект».

Занятия для детей и подростков могут быть включены во внеурочную систему. Основная форма занятий – семинары, игровые занятия в малых подгруппах (от 10 до 13 человек).

Развивающие и обучающие технологии: игры, упражнения, направленные на рефлекссию, межличностное, групповое взаимодействие; решение кейсов (для подростков), групповые обсуждения, мини эксперименты. Настольные игры: Имаджнариум, Диксит, Эмпатиум. Содержание каждого занятия предполагает тематические упражнения или игры, направленные на распознавание, рефлекссию и вербализацию эмоциональных состояний. Это способствует формированию навыков наблюдательности в общении, рефлексии и эффективным речевым моделям выражения эмоций.

Название занятий, применяемые технологии и содержание должны быть ориентированы на возраст обучающихся.

Тематическое планирование занятий

| № | Тематика занятий | Реализуемая задача | Количество часов |
|----|--|--|------------------|
| 1. | <p>1.1. Эмоции у людей и животных.</p> <p>1.2. Физиологическая природа наших эмоций.</p> | <p>1. Формирование представлений о природе эмоций, функциях в жизни человека.</p> <p>2. Развитие рефлексии собственных эмоций.</p> | 2 |

| | | | |
|--------|---|--|---|
| 2. | <p>2.1. Мир эмоций: узнавание и проявление эмоций в поведении.</p> <p>2.2. Играем в «Эмпатиум»!</p> <p>2.3. Язык эмоций. Культура и выражение эмоций.</p> | <p>1. Формирование представлений о разнообразии проявлений в поведении человека и взаимодействии.</p> <p>2. Формирование умений распознавать эмоциональные состояния людей в общении.</p> <p>3. Развитие рефлексии собственных эмоций.</p> | 4 |
| 3. | <p>3.1. «Я управляю своими эмоциями».</p> <p>3.2. «Безопасное выражение собственных эмоций».</p> <p>3.3. «Мой внутренний критик» (для подростков)</p> | <p>1. Развитие навыков саморегуляции в общении.</p> <p>2. Развитие рефлексии собственных эмоций.</p> <p>3. Развитие умений и навыков вербализации эмоций во взаимодействии (групповом и межличностном).</p> | 6 |
| 4. | <p>4.1. Эмоции и познание. Психогимнастика.</p> <p>4.2. Играем в «Имаджинариум»!</p> | <p>1. Развитие навыков саморегуляции.</p> <p>2. Развитие рефлексии собственных эмоций.</p> | 2 |
| 5. | <p>5.1. Этикет общения.</p> <p>5.2. Межличностные отношения: дружба, вражда, любовь.</p> | <p>1. Развитие умений саморегуляции в общении.</p> <p>2. Развитие умений и навыков внутригруппового и межличностного взаимодействия.</p> <p>3. Развитие умений и навыков ритуального общения.</p> | 4 |
| 6. | <p>6.1. Типичные трудные ситуации в школе. Стратегии преодоления.</p> | <p>Развитие умений и навыков конструктивного разрешения трудных ситуаций.</p> | 2 |
| Итого: | 20 | | |

Модуль 2. «Как развивать эмоциональный интеллект детей и подростков».

Данный модуль представлен вебинарами офф-лайн для родителей. Это короткие видеоролики и видео-сообщения о развитии эмоционального интеллекта у детей и подростков. Время видеосюжетов составляет от 20 до 35 минут. Основные требования к созданию видеосюжетов: наглядность, лаконичность изложения, возможность практического применения, увлекательность. По каждой предлагаемой теме могут быть созданы 2-3 вебинара. Видеосюжеты размещаются на сайте образовательного учреждения.

Тематическое планирование

| № | Тема вебинара | Реализуемая задача |
|----|---|--|
| 1. | Что такое эмоциональный интеллект и почему его важно развивать не только у ребенка? | Формирование представлений о понятии «эмоциональный интеллект», его функциях и значении для развития личности ребенка и успешной социализации. |
| 2. | Возрастные особенности детей младшего школьного возраста и развитие эмоционального интеллекта. Возрастные особенности подростков и развитие эмоционального интеллекта. Подражание – основной механизм формирования поведения детей. Или: «Внимание! На Вас смотрят дети!» | Формирование знаний о возрастных особенностях детей и подростков школьного возраста. |
| 3. | Развитие эмоционального интеллекта в игре со своим ребенком и подростком. | Формирование знаний о возрастных особенностях детей и подростков школьного возраста. |
| 4. | Природа эмоций. Язык эмоций. Психосоматические проявления эмоциональных состояний у детей и подростков. Как правильно выражать свои чувства детям и | Формирование знаний и первичных умений идентификации эмоций в общении, рефлексии и вербализации собственных эмоций в детско-родительском взаимодействии. |

| | | |
|----|---|--|
| | подросткам? | |
| 5. | Приемы саморегуляции в общении. | Формирование знаний и первичных умений рефлексии и вербализации собственных эмоций в детско-родительском взаимодействии. |
| 6. | Технология развивающего диалога. Приемы обратной связи, психологической поддержки. | Формирование знаний и первичных умений рефлексии и вербализации собственных эмоций в детско-родительском взаимодействии. |

Модуль 3. «Учимся понимать друг друга».

Данный модуль представляет собой совместные встречи дети-родители, которые могут быть реализованы в рамках родительского клуба, совместных родительских собраний. Совместные встречи дети-родители это возможность в безопасном, реальном взаимодействии отработать полученные умения и навыки, лучше понять друг друга.

Тематическое планирование

| № | Тема встречи-занятия | Реализуемые задачи | Кол-во часов |
|----|--|---|--------------|
| 1. | «Внутренний мир другого». | Создание безопасной среды общения. | 4 |
| 2. | Коммуникативные барьеры в общении. | Развитие социальной рефлексии. | 4 |
| 3. | «Я знаю, что ты чувствуешь». Эмпатия в общении. | Развитие умений и навыков эмпатического слушания друг друга в детско-родительском взаимодействии. | 4 |
| 4. | Практикум: приемы активного слушания в общении. | Развитие направленности на партнера в общении. | 4 |
| 5. | «Я умею выражать свои эмоции». Вербализация своих эмоций в общении. | Развитие умений и навыков вербализации эмоций в диалоге. | 4 |
| 6. | Безопасное общение. | | 4 |
| 7. | «Психологические границы друг друга в общении». | Развитие направленности на партнера в общении. | |
| 8. | Стратегии разрешения конфликтных ситуаций. | Развитие конструктивных стратегий разрешения трудных ситуаций общения. | 4 |
| 9. | «Учимся поддерживать друг друга». | Развитие умений и навыков высказывать поддержку и обратную связь. | 4 |

| | | | |
|--------|---------------------------------|--|----|
| | | Развитие конструктивных стратегий разрешения трудных ситуаций общения. | |
| 10. | Завершение «Мои и твои ресурсы» | Развитие направленности на партнера в общении. | 4 |
| Итого: | | | 40 |

Модуль 4. «Повышение квалификации педагогов в области психологопедагогического сопровождения обучающихся при формировании у них эмоционального интеллекта».

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Календарный учебный график:

Общий объем программы в часах: 108 часов

Из них:

аудиторных часов – 90 часов

обучение в дистанционном режиме – 18 часов *

Режим аудиторных занятий:

Аудиторных часов в день – 6 часов

Дней в неделю – 1

Общая продолжительность программы (месяцев, недель) 4 месяца, 15 недель

| № пп | Наименование разделов, дисциплин, модулей, тем | Всего часов | В том числе | | Формы контроля |
|------|--|-------------|-------------|----------------------|----------------|
| | | | Лекции | Практические занятия | |
| 1. | Эмоциональный интеллект: теоретические и методологические основы, концепции | 36 | 18 | 18 | Экзамен |
| 1.1 | Эмоциональный интеллект как сложное образование: сущность, физиологические основы | 6 | 6 | | |
| 1.2 | Основные концепции и модели эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной науке | 6 | 6 | | |
| 1.3 | Структура эмоционального интеллекта | 12 | 6 | 6 | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|-----------|---------------------------------|
| 1.4 | Эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность | 12 | 12 | | |
| 2. | Методы и методики диагностики эмоционального интеллекта | 36 | 6 | 30 | Экзамен |
| 2.1 | Методы изучения эмоционального интеллекта | 6 | 6 | | |
| 2.2 | Методики диагностики структурных компонентов эмоционального интеллекта | 12 | 12 | | |
| 2.3 | Методы и методики диагностики эмоциональной сферы учащихся * | 18 | 18 | | |
| 3. | Методики формирования и развития эмоционального интеллекта | 36 | 12 | 24 | Экзамен |
| 3.1 | Системный подход к формированию и развитию эмоционального интеллекта | 6 | 6 | | |
| 3.2 | Методы, формы и средства формирования различных сторон эмоционального интеллекта | 24 | 6 | 18 | |
| 3.3 | Управление эмоциями людей в образовательной организации | 6 | 6 | | |
| 4 | Итоговый контроль | | | | Выпускная аттестационная работа |
| | Итого | 108 | 36 | 72 | |

Описание используемых методик, технологий, инструментария

Для реализации программы используются следующие **методы обучения и педагогические технологии**: проблемные лекции; методы активного обучения – элементы тренинга, функциональные и ролевые игры,

решение кейсов, групповые дискуссии, вебинары, семинары; дистанционные формы обучения; самостоятельная работа педагогов по разработке программ диагностики, формирования и развития эмоционального интеллекта учащихся с последующим их обсуждением в ходе практических занятий.

Среди **основных методов обучения педагогов** использовались: лекции, упражнения, семинары (классические методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности), тренинг (как метод преднамеренных изменений психологических феноменов педагогов и педагогического коллектива в целом), интерактивные занятия (позволили закрепить полученные знания и проходить тестирование при помощи обучающей программы), самостоятельная работа (благодаря дистанционному обучению развивала у педагогов навыки самодисциплины), кейс-стади (позволил решать реальные задачи педагогического коллектива), деловая игра (решение проблем, возникающих в профессиональной деятельности педагогов).

Ключевыми выступали **общедидактические методы обучения**: проблемное изложение, исследовательский метод, частично-поисковый (эвристический) метод (по И.Я.Лернеру и М.Н.Скаткину).

Основные методики измерения эмоционального интеллекта (Приложение 1)

| Название методики, авторы | Измеряемые характеристики |
|--|--|
| MEIS, Дж.Майер, П.Саловей, Д.Карузо | Восприятие эмоций, эмоциональное содействие, эмоциональное понимание, эмоциональное управление |
| EQ, Н.Холл | Эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей |
| MSCEIT, MSCEIT V2.0, Дж.Майер, П.Саловей, Д.Карузо | Способность понимать эмоции, использовать эмоции в процессе мышления, воспринимать эмоции, управлять эмоциями |
| ЭМИн, Д.В.Люсин | Понимание и управление своими эмоциями, понимание и управление чужими эмоциями, контроль экспрессии |
| Шкала эмпатии, | Эмпатия |

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников. Гарантии прав участников программы обеспечиваются следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребенка
- Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации»
- Устав образовательной организации
- Должностные инструкции педагогов
- Договор между родителями ребенка (законными представителями) и образовательной организацией
- Письменное согласие родителей ребенка (законных представителей) на психологическое сопровождение
- Этический кодекс педагога - психолога.
- Добровольное участие, учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей детей и подростков.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (администрации школы, педагогов, детей, родителей)

Администрация

Права и обязанности:

- обеспечивать безопасность труда и условия, отвечающие требованиям охраны и гигиены труда;
- требовать от работников исполнения ими трудовых обязанностей и бережного отношения к имуществу ОО, соблюдения настоящих Правил трудового распорядка, иных локальных нормативных актов ОО;
- организовать нормальные условия труда работников ОО в соответствии с их специальностью и квалификацией, закрепить за каждым из них определенное место работы, обеспечить исправное состояние оборудования, здоровые и безопасные условия труда;
- обеспечить работников документацией, оборудованием, инструментами и иными средствами, необходимыми для исполнения ими трудовых обязанностей;
- совершенствовать учебно-воспитательный процесс, создавать условия для внедрения научной организации труда, осуществлять мероприятия по улучшению качества работы, культуры труда, организовывать изучение, распространение и внедрение передового опыта работников данного и других ОО;
- создавать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья учащихся и сотрудников ОО, контролировать знание и соблюдение сотрудниками всех требований инструкций и правил по технике безопасности, производственной санитарии и гигиене, пожарной

безопасности.

Педагогические работники (учителя и специалисты ОО)

Права и обязанности:

- соответствовать требованиям педагогических характеристик по должности и полученной специальности, подтвержденной документами об образовании, и требованиям присвоенных квалификационных категорий;
- содействовать охране прав и жизни обучающихся во время занятий;
- участвовать в планировании, разработке и реализации развивающих психолого-педагогических программ;
- соблюдать конфиденциальность при получении информации.

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 (первичную, промежуточную, итоговую), знакомит 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;
- знакомить педагогов с особенностями реализации программы на педагогических советах и совещаниях, методических совещаниях и т.д.;
- формировать психологическую культуру педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих), в том числе, проводить индивидуальные и групповые консультации.

Права:

- самостоятельно определять приоритетные направления работы с учетом конкретных условий;
- имеет право адаптировать задания, занятия, игры, в зависимости от степени усвоения детьми и подростками программы;
- обмениваться информацией со специалистами смежных специальностей и представителями других ведомств в интересах ребенка.

Родители (законные представители) детей:

Права и обязанности:

- участвовать в реализации программы, присутствовать на занятиях, во время диагностического обследования;

- знакомиться с ходом и содержанием данной программы, с рекомендациями по повышению уровня развития эмоционального интеллекта ребёнка;
- давать письменное согласие/несогласие на участие детей в реализации программы.

Обучающиеся (дети и подростки)

Права:

- добровольное участие в программе;
- 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.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы ***Требования к специалистам, реализующим программу:***

Специалист, реализующий программу (педагог-психолог, учитель, социальный педагог, педагог дополнительного образования) 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:

- пакет диагностического инструментария;
- стимульный материал к диагностическим методикам в работе с детьми и подростками, родителями и специалистами ГБОУ (бланки, анкеты, тесты);
- картотека игр и упражнений по развитию эмоциональной сферы обучающихся (настольные игры: Имаджнариум, Диксит, Эмпатиум);
- набор пиктограмм эмоций, фотографий мимических выражений детей и подростков, сюжетных картин для каждого занятия;
- печатные пособия, раздаточный материал к занятиям;
- библиотека учебно-методических материалов.

Список использованной литературы:

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб: БХВ.: Петербург, 2012.
2. Болотова А. К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие.- М.: Изд.дом Высшей школы экономики, 2012.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты.- Москва: «Издательство АСТ», 2014.
4. Гиппенрейтер Ю.Б., Фаликман М.В. Психология мотивации и эмоций. – Москва: «АСТ», 2009.
5. Готтман Д., Деклео Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей.- Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2014.
6. Гоулмэн Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. 6-е издание/bookmo.org – Электронная библиотека.
7. Кипнис М., Кипнис М. Тренинг коммуникации. – Москва: Ось-89, 2007
8. Кэрролл Э. Изард. Психология эмоций. - СПб., 2006.
9. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. Цели, задачи и основные принципы.- СПб: Изд-во Речь, 2005.
10. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности.- СПб: Изд-во Речь, 2006.
11. Экман П. Психология эмоций. – СПб: изд-во Питер, 2010.
12. Фельдман Барретт Л. Как рождаются эмоции. – Москва: издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2018.

Список литературы для детей и родителей:

1. Т. Армстронг Ты можешь больше, чем думаешь. – Москва: издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2016.
2. Анковски Э., Анковски Э. Что у него в голове? - Москва: издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2016.
3. Броснон П., Мерримен Э. Воспитательный шок. Революционный взгляд на воспитание детей и подростков. -
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком . Как? – Москва: АСт; Владимир: Астрель, 2011.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Чудеса активного слушания. – Москва: «АСТ», 2014.
- 20
6. Майрок А. Почему Я? История белой вороны. - Москва: издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2014.
7. Мартин Селигман Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера.- Москва: издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2014.

Список литературы для самостоятельной работы педагогов

1. Адаир Дж. Искусство управлять людьми и самим собой. - М., 2006.
2. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. - М. 2005.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб., 2004.
4. Лосик Б. Держитесь! Стресс-менеджмент для трудоголиков. - М., 2006.
5. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Русскоязычная адаптация теста Дж.Мэйера, П.Сэловея, Д.Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT V2.0). – М., 2017.
6. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования/ Под ред. Д. В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М., 2004.
7. Сарвир И. Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга. - М., 2006.
8. Хлевная Е., Южанинова Л. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. – СПб., 2013.
9. Шиманская В. Монсики: что такое эмоции и как с ними дружить. – М., 2018.
10. Шингаев С.М. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров. - СПб., 2011.
11. Шингаев С.М. Психосаморегуляция в менеджменте. - СПб., 2011.
12. Элкин А. Стресс для «чайников». - М., 2005.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий)

Занятия проводятся в аудиториях, оснащенных интерактивными досками, компьютерами, мультимедийными проекторами.

Местом проведения групповых внеурочных занятий должно быть специально предназначенное для психологических занятий помещение площадью 20 кв. м. (кабинет психологической разгрузки)

- столы (5 шт.) для проведения игр и упражнений на развитие эмоциональной сферы;
- наличие магнитофона, аудиозаписи музыки для фона занятия;
- основные дидактические материалы и пособия.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, Интернет)

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

В ходе обучения обучающиеся (школьники, их родители и педагоги) обеспечиваются следующими материалами, составляющими учебнометодический комплекс:

- список рекомендуемой литературы по программе;
- обобщенная схема материала по программе;
- презентации по материалам занятий;
- комплект диагностических методик;
- структурно-функциональная схема программы формирования и развития эмоционального интеллекта;
- рекомендации по самостоятельному освоению навыков эмоционального интеллекта.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

Этап 1. Разработка и внедрение программы формирования и развития у обучающихся эмоционального интеллекта в образовательном процессе. Январь 2018 г. - декабрь 2022 г.

Этап 2. Разработка и реализация программы повышения квалификации педагогов (в рамках внутришкольного и внешнего обучения педагогических работников) в области психолого-педагогического сопровождения обучающихся при формировании у них эмоционального интеллекта. Апрель 2018 г. – декабрь 2018 г.

Этап 3. Подготовка и реализация программы работы с родителями по развитию эмоционального интеллекта у детей. Январь 2019 г. – январь 2020 г.

Алгоритм реализации программы представлен на инфографике модели:

Ожидаемые результаты реализации программы

- Повышение доли учащихся, показавших высокие показатели EQ
- Повышение уровня эмпатии у учащихся (на эмоциональном, когнитивном, предикативном уровнях)
- Повышение способности к сопереживанию, направленности на других, тенденции к присоединению, повышение чуткости к чувствам других людей и лучшее понимание последствий своего поведения
- Увеличение доли учащихся, у которых сформированы навыки самооценки и самоанализа
- Увеличение доли учащихся, обладающих конструктивными стратегиями поведения в конфликтах и просоциальными стратегиями разрешения межличностных проблем
- Улучшение социальных и когнитивных навыков, эмоционального состояния, осознания и понимания, улучшение самоконтроля и качества планирования при решении когнитивных задач в процессе учебы
- Улучшение морально-психологической атмосферы в классе и развитие навыков общения у учащихся

- Снижение количества правонарушений и асоциального поведения
- Повышение психологической компетентности педагогов школы в области формирования и развития эмоционального интеллекта учащихся
- Повышение психологической компетентности родителей в области формирования и развития эмоционального интеллекта у детей и подростков

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.

Контроль за реализацией программы осуществляется администрацией образовательного учреждения. Психолого-педагогическая программа утверждается на педагогическом совете школы.

Перед началом программы проводится входная диагностика. По завершению занятий проводится итоговая диагностика. Составляется итоговый отчет, в котором отражаются качественные и количественные результаты реализации программы, с которым знакомятся педагоги на педагогическом совете.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

| Категория участников программы | Качественные показатели оценки достижения планируемых результатов |
|--|---|
| обучающиеся 1-11 классов образовательной организации | Развитый эмоциональный интеллект: умение распознавать собственные чувства и адекватно их проявлять, большая чуткость к чувствам других людей, лучшее понимание последствий своего поведения, возросшая способность адекватно оценивать межличностные ситуации и планировать соответствующие действия, более просоциальное поведение, улучшенные навыки самоконтроля, стрессоустойчивость) |
| Педагоги образовательной организации | Компетенции в области формирования у обучающихся эмоционального интеллекта |
| Родители детей, прошедшие обучение в | Улучшение детско-родительских |

| | |
|-------------------------------|---|
| рамках проекта по развитию ЭИ | отношений в семье, более позитивная привязанность детей к семье и школе |
|-------------------------------|---|

Эффективность проекта: количественные показатели оценки достижения планируемых результатов

| Ожидаемый эффект | Описание |
|---|--|
| Повышение доли учащихся, показавших высокие показатели эмоционального интеллекта EQ | Значимое увеличение доли учащихся с высокими показателями эмоционального интеллекта (на статистически достоверном уровне значимости $p < 0.1$) - по методикам М.Холла и ЭМІQ-2 (российская разработка) |
| Повышение доли учащихся, демонстрирующих выше среднего показатели эмпатии | Статистически достоверное (на уровне значимости $p < 0.1$) увеличение доли детей с высоким и выше среднего уровнем эмпатии (сочувствия, сопереживания другим людям, умения понимать чувства окружающих) |

24

| | |
|---|---|
| Увеличение доли учащихся с развитым самоконтролем и высокой стрессоустойчивостью, способность контролировать свои эмоциональные проявления | Увеличение доли учащихся (на статистически достоверном уровне значимости $p < 0.1$), обладающих выше среднего и высокими показателями самоконтроля и стрессоустойчивости |
| Увеличение доли учащихся, у которых сформированы навыки самооценки и самоанализа | Увеличение доли учащихся со сформированными навыками самооценки и самоанализа на 15% |
| Увеличение доли учащихся, обладающих конструктивными стратегиями поведения в конфликтах и просоциальными стратегиями разрешения межличностных проблем | Увеличение доли учащихся, обладающих конструктивными стратегиями поведения в конфликтах и просоциальными стратегиями разрешения межличностных проблем, до 70% от общего количества детей в классе |

Оценка эффективности реализации модуля 2 косвенным образом оценивалась с помощью анкеты удовлетворенности (указано количество ответивших родителей).

| Как бы вы в целом оценили | Положительно | Затрудняюсь | Скорее |
|--|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| доброжелательность и вежливость работников организации? | или скорее положительно 20 | ответить 12 | отрицательно или отрицательно 4 |
| Удовлетворены ли вы компетентностью работников организации? | Да, вполне, или скорее да 20 | Затрудняюсь ответить 13 | Скорее нет, или однозначно нет 3 |
| Удовлетворены ли вы качеством предоставляемых образовательных услуг? | Да, вполне, или скорее да 27 | Затрудняюсь ответить 5 | Скорее нет, или однозначно нет 4 |

Модуль 3 «Учимся понимать друг друга» - совместные занятия с детьми и родителями.

Модуль проходит пилотажное исследование.

Модуль 4 «Повышения квалификации педагогов в области психологопедагогического сопровождения обучающихся при формировании у них эмоционального интеллекта».

Оценка эффективности реализации модуля 4 программы осуществлялась с помощью авторской анкеты (Приложение 2), которую заполняли педагоги школы ДО и ПОСЛЕ программы повышения квалификации в области психолого-педагогического сопровождения обучающихся при формировании у них эмоционального интеллекта. Результаты оценки эффективности курсов повышения квалификации для педагогов представлены в Приложении 3.

Реализация программы в течение 2018 года показала ее эффективность, основными *критериями* которой выступили: высокий уровень удовлетворенности педагогов обучением, повышение знаниевого компонента (оценивался методом тестирования), готовность учителей к продолжению работы по проекту.

Приложение 1

Тест на определение уровня развития эмоционального интеллекта (Н.Холл)

- заполнение теста рассчитано на 15 минут

Инструкция

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Обозначение баллов:

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Полностью не согласен (-3 балла). • В основном не согласен (-2 балла). • Отчасти не согласен (-1 балл). | <ul style="list-style-type: none"> • Отчасти согласен (+1 балл). • В основном согласен (+2 балла). • Полностью согласен (+3 балла). |
|---|--|

| № | Высказывание | Балл (степень согласия) | | | | | |
|---|--|-------------------------|-----|-----|----|----|----|
| | | - 3 | - 2 | - 1 | +1 | +2 | +3 |
| 1 | Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни. | | | | | | |
| 2 | Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни. | | | | | | |
| 3 | Я спокоен, когда испытываю давление со стороны. | | | | | | |
| 4 | Я способен понимать изменение своих чувств. | | | | | | |
| 5 | Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни. | | | | | | |
| 6 | Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор. | | | | | | |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|--|--|--|--|
| 7 | Я слежу за тем, как я себя чувствую. | | | | |
|---|--------------------------------------|--|--|--|--|

29

| | |
|----|--|
| 8 | После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами. |
| 9 | Я способен выслушивать проблемы других людей. |
| 10 | Я не застреваю на отрицательных эмоциях. |
| 11 | Я чувствителен к эмоциональным потребностям других. |
| 12 | Я могу действовать успокаивающе на других людей. |
| 13 | Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия. |
| 14 | Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам. |
| 15 | Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей. |
| 16 | Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности. |
| 17 | Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема. |
| 18 | Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения. |
| 19 | Для меня важно в жизни понимать то, что я чувствую на самом деле в разных ситуациях. |
| 20 | Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто. |
| 21 | Я хорошо могу |

| | |
|----|--|
| | распознавать эмоции по выражению лица. |
| 22 | Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать. |
| 23 | Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются. |
| 24 | Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей. |
| 25 | Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью. |

30

| | |
|----|--|
| 26 | Я способен улучшить настроение других людей. |
| 27 | Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми. |
| 28 | Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей. |
| 29 | Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей. |
| 30 | Я могу легко отключиться от переживания неприятностей. |

31

Подсчет результатов

По каждой из 5 шкал (см. ниже) высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

| ШКАЛЫ | БАЛЛЫ |
|---|-------|
| Шкала «Эмоциональная осведомленность» пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25. | |
| Шкала «Управление своими эмоциями» пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30. | |
| Шкала «Самотивация» пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22. | |

| | |
|---|--|
| Шкала «Эмпатия» пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28. | |
| Шкала «Распознавание эмоций других людей» пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29. | |
| Интегративный уровень: | |

Уровень эмоционального интеллекта по отдельным шкалам:

- 14 и более - высокий
- 8-13 - средний
- 7 и менее - низкий

Интегративный уровень эмоционального интеллекта (сложить показатели по всем 5 шкалам)

- 70 и более - высокий
- 40-69 - средний
- 39 и менее - низкий.

32

Шкала Эмпатии (Меграбиан)

Инструкция:

Вам предстоит ответить на ряд вопросов. Для оценки используйте следующую шкалу:

| | | | |
|---|---|--|-----------------------------------|
| -4 – нет, абсолют но неверно (очень сильное несоглас ие) | -3 – нет, неверно (сильное несоглас ие) | -2 – в общем, нет (среднее несоглас ие) | - 1 – скорее нет, чем да |
|---|---|--|-----------------------------------|

| |
|--|
| 1. Мне становится грустно, когда я вижу, что человек, случайно попавший в компанию, находится в одиночестве. |
| 2. Люди несравненно более чувствительны, чем животные. |
| 3. Меня часто раздражают люди, демонстрирующие свои чувства. |
| 4. Меня раздражает, когда несчастные люди начинают себя жалеть. |
| 5. Если окружающие меня люди проявляют признаки нервозности, я тоже начинаю |

| |
|---|
| нервничать. |
| 6. Я считаю, что глупо кричать о своем счастье на всех перекрестках. |
| 7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей. |
| 8. Иногда меня глубоко трогают слова какой-нибудь песни о любви. |
| 9. Я теряю самообладание, когда мне приходится сообщать людям плохие новости. |
| 10. Мое настроение сильно зависит от окружающих. |
| 11. Большинство иностранцев, которых мне приходилось встречать, производят впечатление холодных и неэмоциональных людей. |
| 12. Из профессий, связанных с общением с людьми, я предпочел бы такую, где можно непосредственно помогать людям, чем профессию, где я выступал бы в роли преподавателя. |
| 13. Я не теряю душевного равновесия, если мой друг выходит из себя, действует необдуманно. |
| 14. Одинокие люди, наверное, недружелюбны. |
| 15. Вид плачущих людей всегда выводит меня из равновесия. |
| 16. Я чувствую себя счастливым, когда слушаю некоторые песни. |
| 17. Меня по-настоящему захватывают переживания литературных героев. |
| 18. Меня охватывает гнев, когда я вижу, что с кем-то жестоко обращаются. |
| 19. Я могу оставаться спокойным, даже если все |

| |
|---|
| вокруг меня взволнованы. |
| 20. Когда друзья начинают говорить о своих проблемах, я стараюсь перевести разговор на другую тему. |
| 21. Когда я нахожусь среди незнакомых людей, меня мало волнует, нравлюсь я им или нет. |
| 22. Чужой смех не заражает меня. |

33

| |
|---|
| 23. Иногда в кино меня удивляют и даже забавляют плач и вздохи зрителей. |
| 24. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены. |
| 25. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей. |
| 26. Чувства других людей могут не влиять на решения, которые я принимаю. |
| 27. Мне очень тяжело видеть страдания животных. |
| 28. Переживать всерьез из-за книг или кинофильмов просто глупо. |
| 29. Я огорчаюсь, когда вижу беспомощных стариков. |
| 30. Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие. |
| 31. Меня очень захватывают кинофильмы. |
| 32. Часто я замечаю, что могу оставаться спокойным, даже если вокруг все взволнованы. |
| 33. Маленькие дети иногда плачут безо всякой |

причины.

34

Ключ к шкале Эмпатии

| | |
|---|---|
| 1. Мне становится грустно, когда я вижу, что человек, случайно попавший в компанию, находится в одиночестве. | + |
| 2. Люди несравненно более чувствительны, чем животные. | - |
| 3. Меня часто раздражают люди, демонстрирующие свои чувства. | - |
| 4. Меня раздражает, когда несчастные люди начинают себя жалеть. | - |
| 5. Если окружающие меня люди проявляют признаки нервозности, я тоже начинаю нервничать. | + |
| 6. Я считаю, что глупо кричать о своем счастье на всех перекрестках. | - |
| 7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей. | + |
| 8. Иногда меня глубоко трогают слова какой-нибудь песни о любви. | + |
| 9. Я теряю самообладание, когда мне приходится сообщать людям плохие новости. | + |
| 10. Мое настроение сильно зависит от окружающих. | + |
| 11. Большинство иностранцев, которых мне приходилось встречать, производят впечатление холодных и незмоциональных людей. | - |
| 12. Из профессий, связанных с общением с людьми, я предпочел бы такую, где можно непосредственно помогать людям, чем профессию, где я выступал бы в | + |

| | |
|--|---|
| роли преподавателя. | |
| 13.Я не теряю душевного равновесия, если мой друг выходит из себя, действует необдуманно. | - |
| 14.Одинокие люди, наверное, недружелюбны. | + |
| 15.Вид плачущих людей всегда выводит меня из равновесия. | - |
| 16.Я чувствую себя счастливым, когда слушаю некоторые песни. | + |
| 17.Меня по-настоящему захватывают переживания литературных героев. | + |
| 18.Меня охватывает гнев, когда я вижу, что с кем-то жестоко обращаются. | + |
| 19.Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня взволнованы. | + |
| 20.Когда друзья начинают говорить о своих проблемах, я стараюсь перевести разговор на другую тему. | - |
| 21.Когда я нахожусь среди незнакомых людей, меня мало волнует, нравлюсь я им или нет. | - |
| 22.Чужой смех не заражает меня. | - |
| 23.Иногда в кино меня удивляют и даже забавляют плач и вздохи зрителей. | - |
| 24.Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены. | + |
| 25.Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей. | - |
| 26.Чувства других людей могут не влиять на решения, которые я принимаю. | - |
| 27.Мне очень тяжело видеть страдания | + |

| | |
|--|---|
| животных. | |
| 28.Переживать всерьез из-за книг или кинофильмов просто глупо. | - |
| 29.Я огорчаюсь, когда вижу беспомощных стариков. | + |
| 30.Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие. | - |
| 31.Меня очень захватывают кинофильмы. | + |

35

| | |
|--|---|
| 32.Часто я замечаю, что могу оставаться спокойным, даже если вокруг все взволнованы. | - |
| 33.Маленькие дети иногда плачут безо всякой причины. | - |

Нормы

| Шестибалл | Граница | Интерпретация |
|-----------|---------|---------------------------|
| 1 | -4 | Значительно ниже среднего |
| 2 | 4 | Ниже среднего |
| 3 | 11 | Немного ниже среднего |
| 4 | 26 | Немного выше среднего |
| 5 | 34 | Выше среднего |
| 6 | 41 | Значительно выше среднего |

Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В.Люсин)

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.

| №п/п | 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 | | | | |

| | |
|-----|---|
| 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 |

38

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 37. | Я умею контролировать свои эмоции |
|-----|-----------------------------------|

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 12. | 35. | | | | | | | | |
| 13. | 36. | | | | | | | | |
| 14. | 37. | | | | | | | | |

39

| | |
|-----|-----|
| 15. | 38. |
| 16. | 39. |
| 17. | 40. |
| 18. | 41. |
| 19. | 42. |
| 20. | 43. |
| 21. | 44. |
| 22. | 45. |
| 23. | 46. |

Интерпретация

Сырые баллы

Утверждениям приписывается значение 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 | 1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, | 2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, |

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| эмоционального интеллекта | 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37 | 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46 |
|----------------------------------|---|--|

40

Стенайны

| Стенайны | Сырые баллы по шкалам | | |
|----------|-----------------------|-------------|-------------|
| МЭИ | ВЭИ | ПЭ | УЭ |
| 1 | 31 и меньше | 28 и меньше | 31 и меньше |
| 2 | 32–34 | 29–32 | 32–34 |
| 3 | 35–37 | 33–36 | 35–37 |
| 4 | 38–40 | 37–40 | 38–40 |
| 5 | 41–44 | 41–44 | 41–44 |
| 6 | 45–47 | 45–48 | 45–47 |
| 7 | 48–51 | 49–53 | 48–51 |
| 8 | 52–55 | 54–57 | 52–56 |
| 9 | 56 и больше | 58 и больше | 57 и больше |

41

Приложение 2

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Пожалуйста, отвечая на вопросы, выберите и отметьте то количество пунктов, которое указано в тексте вопроса, для этого проставьте галочки в поле справа. Там, где не указаны готовые варианты, напишите развернутый ответ:

| Вопросы | Ответы |
|--|--------|
| 1) Эмоциональный интеллект – это... (выберите 1 вариант ответа) | |
| а) Способность контролировать свои эмоциональные проявления в школе, чтобы они не мешали выполнению рабочих задач. | |
| б) Умение ярко выражать свои эмоции и увлекать других людей. | |
| в) Способность воспринимать и понимать собственные эмоции, эмоции человека (ученика, коллеги, родителей учеников) и группы (ученического | |

| | |
|---|--|
| класса), а также управлять ими. | |
| 2) Какие компоненты являются составляющими эмоционального интеллекта (выберите необходимое количество пунктов) | |
| a) Эмоциональная выразительность, экспрессивность поведения | |
| b) Понимание себя | |
| c) Управление собой | |
| d) Умение контролировать внешнее проявление своих эмоций (скрывать, не показывать свои эмоции) | |
| e) Понимание других (социальная чуткость, эмпатия) | |
| f) Воодушевление других людей на достижение амбициозных целей | |
| g) Управление эмоциями других и взаимоотношениями | |

| |
|--|
| 3) Отметьте, какая из формулировок является определением эмоций (выберите 1 вариант ответа) |
| a) Относительно непродолжительное и неинтенсивное состояние человека, являющееся фоном его жизни |
| b) Устойчивое переживание человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности |
| c) Это психическое состояние, сильная реакция нервной системы на какой либо стимул: • возникает |

| |
|--|
| <p>непроизвольно, без участия сознания</p> <ul style="list-style-type: none"> • вызывает позитивный или негативный психологический ответ, который побуждает организм к действию |
| <p>4) Перечислите 5 каналов управления эмоциями.</p> |
| <p>5) Алгоритм осознания своих эмоций включает в себя следующие шаги: (выберите нужное количество пунктов)</p> |
| <p>a) Обозначение эмоции точным словом</p> |
| <p>b) Анализ того, что именно в ситуации или в поведении людей вызвало мои</p> |

42

| |
|--|
| <p>эмоции</p> |
| <p>c) Анализ источника эмоций в самом себе</p> |
| <p>d) Понимание мотивов других людей в ситуации, вызвавшей мои эмоции (почему люди так поступают, что ими в действительности движет)</p> |
| <p>e) Принятие ответственности за свое состояние</p> |
| <p>6) Перечислите не менее 4 любых способов влияния на свое негативное эмоциональное состояние.</p> |
| <p>7) Назовите не менее четырех способов влияния учителя на эмоции ученического класса.</p> |
| <p>8) Чтобы управлять своими эмоциями нужно: (выберите 1 пункт)</p> |
| <p>a) Контролировать их, стараться не проявлять их внешне.</p> |
| <p>b) «Выплескивать» их как</p> |

| |
|--|
| они есть в общении с людьми, чтобы не накапливались. |
|--|

| |
|--|
| с) Осознавать их, проговаривать, анализировать их источник в самом себе. |
|--|

| |
|---|
| d) Не обращать на них внимания, сами пройдут со временем. |
|---|

Приложение 3

Результаты оценки эффективности курса повышения квалификации для педагогов

Одним из инструментов оценки эффективности курсов повышения квалификации учителей являлся опрос, который позволил оценить знания об эмоциональном интеллекте. На рисунке 1 представлены результаты опроса. Рисунок 1: Процент правильных ответов до и после прохождения курсов повышения квалификации.

В целом, уровень знаний педагогов в области эмоционального интеллекта после прохождения программы повышения квалификации повысился. У педагогов сформированы знания об управлении собственными эмоциями и знания о том, как управлять эмоциями других людей, детей.

0 20 40 60 80 100

эмоциональный интеллект - это...

знание компонентов

эмоционального интеллекта

алгоритм рефлексии

эмоциональных состояний

приемы управления эмоциями

36

21

20

9

94

91

80

91

после %

до %