

Администрация муниципального округа города Кировска
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» апреля 2023 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОДО ЦДТ «Хибинь»
Е.В. Карасаева
«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«EQ гид»

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень программы: продвинутый
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 5 месяцев (72 часа)

Автор составитель:
Горбачева Ольга Михайловна
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2023 г.

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	6
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	8
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	9
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	9
2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	9
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	10
ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА И ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	11
Приложение 1.....	12
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковое «Я» — загадочное и неопределенное, и оно часто переживается как беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую хочется чем-либо или кем-либо заполнить. Эмоциональная сфера подростков лабильна и неустойчива, им сложно интерпретировать свои эмоции, отслеживать смену настроения, вспыльчивость, они часто не понимают, что с ними происходит.

Если ребенка своевременно не обучили языку эмоций, подростковый период становится наиболее опасным и специфичным. Подростковый возраст имеет ряд особенностей, которые непосредственно связаны с развитием эмоционально— волевой сферы личности, а именно: возникновение рефлексии, неудовлетворенность внешним миром, появление интереса к своим переживаниям, появление чувства исключительности, стремление к самоутверждению, уход в себя, противопоставление себя окружающим, увеличение числа межличностных и внутриличностных конфликтов.

В исследованиях психолога современности О. И. Власовой было выявлено, что «эмоционально одаренные» подростки намного легче адаптируются в коллективе, чаще занимают лидирующие позиции, хорошо приспосабливаются к новым условиям, улучшают социально—психологический климат общности.

Можно ли развить эмоциональный интеллект в подростковом возрасте? Ученые выдвигают противоречивые мнения. Ряд ученых придерживаются позиции, что развить эмоциональный интеллект в подростковом возрасте невозможно, поскольку эта относительно устойчивая способность зарождается в раннем детстве и если ее процесс не был своевременно запущен, то до развить или же начать его развивать в подростковом периоде будет сложно. Однако, с точки зрения Д. Гоулмена, эмоциональные знания— вид информации, которой эмоциональный интеллект оперирует, относительно легко приобретаются, в том числе и в процессе обучения. Следовательно, эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. Подтверждением этой позиции является тот факт, что нервные пути мозга продолжают развиваться вплоть до середины человеческой жизни. В связи с этим становится возможным и эмоциональное развитие, которое проявляется в сознательном регулировании эмоций.

Введение специального обучения, направленного на развитие эмоциональной компетентности, а именно на определение, осознание, принятие и регулирование своих внутренних переживаний, то эмоциональная сфера подростка потерпит кардинальные изменения в лучшую сторону.

Данная программа восполняет дефицит обучающих программ, направленных на повышение уровня эмоционального интеллекта подростков и способствует расширению представлений подрастающего поколения о роли эмоционального интеллекта и его составляющих.

Направленность программы социально-гуманитарная.

Уровень программы – базовый.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

Актуальность данной программы заключается в необходимости удовлетворения потребности подростков в понимании себя и окружающих их людей.

Отличительные особенности программы. Программа является гидом по развитию эмоционального интеллекта, содержит в себе большое количество практических мероприятий, в том числе практикумы на интернет-ресурсах: онлайн-курсы, тематические мобильные приложения, тематические игры.

Адресат программы – подростки 14-17 лет.

Объем программы – 72 часа.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – тренинговая, командная, групповые и индивидуальные проекты, круглые столы, деловые, ролевые имитационные игры, тренинги, выездные турниры, выполнение самостоятельной работы, соревнования, форма очная и, по необходимости, дистанционная

Срок освоения программы – 5 месяцев

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями 10 минут.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: повышение уровня эмоционального интеллекта подростков и таких его компонентов как эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, само мотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей.

Для реализации поставленной цели решаются следующие **задачи:**

- создание условий для осознания подростками своих эмоций и управления ими;
- развитие эмоциональной осведомленности подростков
- развитие понимания значимости осознания своих и чужих эмоций;
- формирование умений управлять эмоциями;
- освоение навыков управления эмоциональным состоянием с помощью успокаивающих, отвлекающих и аналитических методов.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ I. Осознание.					
1.1	Что такое EQ	4	2	2	Тестирование Педагогическое наблюдение
1.2	Что такое эмоции	8	3	5	Мини- самотестирование
1.3	Осознаем ли мы свои эмоции	8	4	4	Мини-проект
1.4	Матрица эмоций	4	2	2	Игра
1.5	Диагностика своих эмоций	2	1	1	Мини-проект
Итого часов по разделу		26	12	14	
РАЗДЕЛ II. Управление.					
2.1	Возможно ли управление	4	2	2	Мини-проект.
2.2	Способы управления непослушных эмоций	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка
2.3	Способы ослабления болезненных эмоций	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка
2.4	Уверенность и решимость	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка
2.5	Тренажера радости	4	2	2	Мини-проект
Итого часов по разделу		24	10	14	
РАЗДЕЛ III. Распознавание и использование.					
3.1	Распознавание эмоций людей	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка
3.2	EQ и профвыбор	6	1	5	Мини-проект
3.3	EQ в коммуникациях	8	3	5	Мини-проект

3.4	Алгоритмы создания юмора	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка
Итого часов по разделу		20	6	14	
РАЗДЕЛ IV. Итоговый.					
4	Оцени свои успехи	2	–	2	Тестирование. Печа-куча.
Итого часов по разделу		2	–	2	
Итого:		72	22	50	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

РАЗДЕЛ 1. Осознание - 26 часов

Тема 1. Что такое EQ - 4 часов

Теория. Знакомство. Виды, особенности разных видов интеллекта. Методики определения уровня EQ и IQ. Компоненты эмоционального интеллекта. Как можно развить эмоциональный интеллект. Значение EQ в жизни человека.

Практика. Оценка EQ методом самотестирования. Определения уровня развития различных видов интеллекта, уровня EQ и его компонентов.

Тема 2. Что такое эмоции – 8 часов

Теория. Как работают эмоции, чувства и настроение. Какими бывают. Эмоциональная арифметика: как из простых эмоций получить сложную.

Практика. Прохождение заданий мини-онлайн-курсов «Эмоциональный интеллект», «Эмоциональный интеллект: как развивать и использовать в карьере» в рамках проекта «Россия – страна возможностей».

Тема 3. Осознаем ли мы свои эмоции – 8 часов

Теория. Как осознать свои эмоции. Амбивалентные эмоции. Что первичнее: эмоция или мысль. Как ощущаются эмоции. Что дает проговаривание своих эмоций?

Практика. Упражнения: Ведро эмоций, Назови эмоцию. Методика СМЭР. Мини-проект «Эмоциональная тетрадь».

Тема 4. Матрица эмоций – 4 часов

Теория. Векторы «Энергия» и «Настроение» на матрице эмоциональных состояний.

Колесо эмоций. Способность «читать» других и распознавать их эмоции; способность использовать эмоции, чтобы мотивировать себя и других для достижения результата; способность предсказывать свои эмоции и их возможные последствия; способность управлять эмоциями, то есть использовать информацию, которую они приносят.

Практика. Определение уровня практических навыков. Работа с колесом эмоций. Практическое использование матрицы эмоций.

Тема 5. Диагностика своих эмоций – 2 часов

Теория. Внешние проявления эмоциональных состояний

Практика. Работа в парах: что я чувствую и почему?

РАЗДЕЛ 2. Управление - 24 часов

Тема 1. Возможно ли управление – 4 часа

Теория. Рассуждающее, эмоциональное или мудрое Я? Успокаивающие, отвлекающие и аналитические методы. Как приручить демонов?

Практика. Применение на практике техник приручения демонов – использование блокнота Люси Ирвинг. Метод анализа мыслей и чувств в работе.

Тема 2. Способы управления непослушных эмоций – 6 часа

Теория. Способ мышления и образ жизни. Противодействие порывам.

Практика. Апробация успокаивающих методов. Анализ подходящих техник из книги «Я чувствую... что? Работа с эмоциями 100+ техник».

Тема 3. Способы ослабления болезненных эмоций – 6 часа

Теория. Оценочные и безоценочные суждения. Какие эмоции приносят боль? Борьба с реальностью и ее принятие. Кризисный план.

Практика. Метод «КЛЮЧ». Анализ подходящих техник из книги «Я чувствую... что? Работа с эмоциями 100+ техник».

Тема 4. Уверенность и решимость – 4 часа

Теория. Как стать эффективнее. Само и инвалидация. Челлендж уверенности

Практика. Пробация отвлекающих методов. Анализ подходящих техник из книги «Я чувствую... что? Работа с эмоциями 100+ техник».

Тема 5. Тренажера радости – 4 часа

Теория. Способы улучшения настроения. Источники счастья.

Практика. Анализ подходящих техник из книги «Я чувствую... что? Работа с эмоциями 100+ техник».

РАЗДЕЛ 3. Распознавание и использование - 20 часов

Тема 1. Распознавание эмоций людей – 2 часа

Теория. Ключ понимания и когда начинаются ссоры.

Практика. Создании «портрета» некоего человека (при этом человек может служить и образом организации, например) или людей при помощи метафорических карт и карточек со словами в игре «Портрет в полный рост». Работа с колодой МАК «Характер и личность». Тест эмоционального интеллекта Мейера - Сэловея – Карузо.

Тема 2. EQ и профвыбор – 6 часов

Теория. Эмоциональный интеллект, выбор профессии и карьера.

Практика. Посещение профпроб и анализ своего эмоционального состояния и эмоций ведущих.

Тема 3. EQ в коммуникациях – 8 часов

Теория. Стиль общения. Мотивация. Навыки ассертивности. Эмпатия. Сказка о другой точке зрения.

Практика. Методика DISC. Практика ассертивности. Практикум по нетворкингу. Практикум по развитию эмпатии и коммуникативных способностей.

Тема 4. Алгоритмы создания юмора – 4 часа

Теория. Связь между юмором и интеллектом. Юмор в структуре эмоционального интеллекта. Использование юмора как способа саморегуляции состояния в напряженных ситуациях.

Практика. Практики улучшения чувства юмора. Определение эффективных стилей юмора в разных компаниях.

РАЗДЕЛ 4. Итоговый. – 2 часов

Тестирование. Оценка результатов и подведение итогов. Подведение итогов: печатка.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Повышение уровня эмоционального интеллекта подростков.

Позитивные изменения:

- в понимании себя и других.

- в расширении спектра эмоциональных состояний, их оттенков и возможных причин появления.

Получение навыков:

– самомотивации,

- выстраивания коммуникаций,

Управления своими и влияния на чужие эмоции,

- применение полученных навыков для саморазвития и, в частности, для осознанного выбора профессионального направления самореализации.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по программе проводятся с начала сентября по конец января.

Календарный учебный график – приложение 1.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Прием осуществляется по заявлению о зачислении от родителя или законного представителя, а также при активированном сертификате ПФДО.

Занятия проводятся по группам. Состав группы 12-15 обучающихся.

Информационное сопровождение:

Вся информация о ходе реализации программы, о проведённых мероприятиях, экскурсиях будет опубликована в официальной группе ЦДТ «Хибины» в социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/cdthibiny>.

Материально – технические:

– технические средства обучения: магнитно-меловая доска;

– средства фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера);

Методическое и дидактическое обеспечение:

– методические разработки, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;

– учебная, методическая, дополнительная, специальная литература;

– развивающие и диагностические материалы: тестовые задания, игры, викторины;

– раздаточный материал;

Цифровое и компьютерное оборудование:

– Интернет;

– аудиовизуальная (проектор, экран) и компьютерная техника (ПК учителя, колонки);

Цифровые образовательные ресурсы

– презентации Ms PowerPoint по темам занятий

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Входящая аттестация проводится на первом занятии с целью выявления опыта и результативности участия в подобном виде деятельности.

С целью систематизации знаний и осуществления **текущего контроля** на последних занятиях каждой темы проводится фронтальный опрос и взаимопроверка по основным вопросам темы.

Промежуточная аттестация проводится по результатам участия в мини-проектах программы.

Аттестация на этапе завершения программы проходит в нескольких формах: тестирование, анкетирование и самопрезентаций обучающихся.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Инструментарий	Наименование показателя
Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл)	Уровень эмоционального интеллекта и его составляющих: 1) эмоциональная осведомленность, 2) управление своими эмоциями, 3) самомотивация, 4) эмпатия, 5) распознавание эмоций других людей
Тест эмоционального интеллекта Мейера - Сэловея - Карузо	Уровень развития навыков эмоционального интеллекта
Анализ EQ подростка	Уровня эмоционального интеллекта
Опросник эмоционального интеллекта Шабанова и Алешиной (EISAI)	Уровень развития навыков эмоционального интеллекта

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Метафорические карты «Тараканы», «Характер и личность», «Дерево как образ человека».

Трансформационная игра «Невероятное приключение».

Рабочая тетрадь «Формирование навыков совладания со стрессом, тревогой и гневом у детей».

Блокнот «Как приручить демонов?»

Игра «Портрет в полный рост».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гоулман Д., Боядис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М, Альпина Бизнес Букс, 2019. - С. 22--23.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2018. - 478 с.
3. Гоулмен Д. В лабиринте эмоционального интеллекта //Отдел кадров. - 2018, - №8, - С. 98-100.
4. Деревянко С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции / Смол. гос. ун-т. - Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2018. - Ч. 1. - С. 108-112.
5. Деревянко, С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции / Смол. гос. ун-т. - Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2018. - Ч. 1. С. 108-112.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб. Питер, 2021. - С. 242-244.
- Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2019. - С. 29-36.
7. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями - эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В.Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2019. С. 129-140.
8. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы: справочник практического психолога. - М.: ЭКСМО, 2019. - 1008 с.
9. Гаритова, С.В. Выбор будущей профессии — важный шаг в жизни человека / С. В. Гаритова // Методист. — 2019. — № 3. — С. 32-33. — Библиогр. в конце ст. — Подготовка обучающихся 9-х классов к жизненному и профессиональному самоопределению.
10. Мелетичев, В.В. Профессиональные склонности и мотивация обучающихся как условие успешности выбора и освоения профессии [Текст] / В. В. Мелетичев, Е. В. Харитоновна // Педагогика. — 2020. — № 1. — С. 87-93. — Библиогр. в конце ст.
11. Савенков А. И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха // Вестник практической психологии образования.2018.
12. Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Киселёва Т. С. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека //Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26. – №. 1.
13. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 2018.
14. Слостенин В. А., Каширин В. П. Психология и педагогика. – 2019.
15. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Диагностика социально психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) //Социально психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во института психотерапии. – 2019. – С. 193.
16. Хартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации //М.: Институт общегуманитарных исследований. – 2018.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА И ОБУЧАЮЩИХСЯ

Мини-онлайн-курсы «Эмоциональный интеллект», «Эмоциональный интеллект: как развивать и использовать в карьере» в рамках проекта «Россия – страна возможностей».

Онлайн игра «Город эмоций». Онлайн-гид по развитию навыков «Покажи, на что ты способен»

<https://www.asi.ru/upload/iblock/d69/Atlas.pdf>

<https://smartia.me/skills/>

<https://rsv.ru/>

<https://city-eigame.vbudushee.ru/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Армстронг Томас Ты можешь больше, чем ты думаешь – М.: Манн, Иванов и Фабер, 2020.
2. Афанасьев А. Тайм-менеджмент для детей. Мечтай и действуй. – Ростов н/Д.: Феникс, 2019.
3. Буше Ф. Книга, которая сделает тебя самым счастливым на свете. – М.: «Клевер-Медиа-Групп», 2021.
4. Гейлер Дарья Вижу цель — иду к ней Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2020
5. Кассар Р., Велла К. Я не люблю Учиться. – М.: Издательство ИТРК, 2017.
6. Кедрова Н.В. Азбука эмоций. - Ростов н /Д.: Феникс, 2020.
7. Кови Шон "7 навыков высокоэффективных тинейджеров". – Издательство: Добрая книга, 2019.
8. Макеева А.Г. Что делать???... если делать этого не хочется. – М.: Клевер-Медиа-Групп, 2019.
9. Максимов А. Как перевоспитать родителей и другие проблемы, которые должен решить «разведчик» - подросток. – СПб. Питер, 2019.
10. Марок А. Почему я? История белой вороны. – М.: Манн, Иванов и Фабер, 2020.
11. Танг Д. Быть интровертом. История тихой девочки в шумном мире. – М.: Манн, Иванов и Фабер, 2019.
12. Тимошенко Г.В. 50 лайфхаков: психологические квесты. - М.: Издательство АСТ, 2019.
13. Чеснова И.Е Как стать уверенными в себе. – М.: Аванта, 2020.

Приложение 1
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Комплексное занятие	2	Что такое EQ	Входящая диагностика. Педагогическое наблюдение
2		Комплексное занятие	2	Значение EQ в жизни человека.	Педагогическое наблюдение
3		Комплексное занятие	2	Что такое эмоции	Педагогическое наблюдение
4		Комплексное занятие	2	Как работают эмоции, чувства и настроение.	Педагогическое наблюдение
5		Комплексное занятие	2	Эмоциональный интеллект: как развивать и использовать в карьере	Педагогическое наблюдение
6		Комплексное занятие	2	Как осознать свои эмоции	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
7		Комплексное занятие	2	Амбивалентные эмоции.	Педагогическое наблюдение
8		Комплексное занятие	2	Как ощущаются эмоции	Педагогическое наблюдение
9	Октябрь	Комплексное занятие	2	Что первичнее: эмоция или мысль.	Педагогическое наблюдение
10		Комплексное занятие	2	Что дает проговаривание своих эмоций?	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
11		Комплексное занятие	2	Матрица эмоций	Педагогическое наблюдение

12		Комплексное занятие	2	Колесо эмоций	
13		Комплексное занятие	2	Диагностика своих эмоций	Педагогическое наблюдение
14		Комплексное занятие	2	Возможно ли управление	Педагогическое наблюдение
15		Комплексное занятие	2	Практикум по приручению демонов	Педагогическое наблюдение
16		Комплексное занятие	2	Способы управления непослушных эмоций	Педагогическое наблюдение
17		Комплексное занятие	2	Апробация успокаивающих методов.	Педагогическое наблюдение
18	Ноябрь	Комплексное занятие	2	Анализ подходящих техник - практикум	Педагогическое наблюдение
19		Комплексное занятие	2	Способы ослабления болезненных эмоций	Педагогическое наблюдение
20		Комплексное занятие	2	Какие эмоции приносят боль?	Педагогическое наблюдение
21		Комплексное занятие	2	Практикум	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
22		Комплексное занятие	2	Уверенность и решимость	Педагогическое наблюдение
23		Комплексное занятие	2	Челлендж уверенности	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.

24		Комплексное занятие	2	Тренажера радости	Педагогическое наблюдение	
25		Комплексное занятие	2	Источники счастья	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.	
26		Комплексное занятие	2	Распознавание эмоций людей	Педагогическое наблюдение	
27	Декабрь	Комплексное занятие	2	Ключ понимания и когда начинаются ссоры.	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.	
28		Комплексное занятие	2	EQ и профвыбор	Педагогическое наблюдение	
29		Комплексное занятие	2	EQ и карьера	Педагогическое наблюдение	
30		Комплексное занятие	2	EQ в коммуникациях	Педагогическое наблюдение	
31		Комплексное занятие	2	Эмпатия. Сказка о другой точке зрения.	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.	
32		Комплексное занятие	2	Стиль общения и навыки асертивности	Педагогическое наблюдение	
33		Комплексное занятие	2	Практикум по развитию эмпатии и коммуникативных способностей и нетворкингу.	Педагогическое наблюдение	
34		Январь	Комплексное занятие	2	Алгоритмы создания юмора	Педагогическое наблюдение
35			Комплексное занятие	2	Алгоритмы создания юмора	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
36			Комплексное занятие	2	Оцени свои успехи	Диагностика на этапе завершения программы

Итого часов по программе	72	
---------------------------------	-----------	--