

Индивидуальный предприниматель  
Мартынова Светлана Анатольевна

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_ Мартынова С. А.

Приказ № 01-по от 16.06.2023 г.

М.П.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа «Технология развития эмоционального  
интеллекта»**

Трудоемкость программы – 22 ак. часа

г. Сургут

2023



## Содержание

1.	Общая характеристика программы (цель, планируемые результаты обучения)	3
2.	Содержание программы (учебный план, календарный учебный график)	7
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы	9
4.	Оценка качества освоения программы (формы аттестации, контроля, оценочные материалы и иные компоненты)	11
5.	Список используемой литературы	14
	Приложение № 1. Рабочие программы модулей	



# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

(цель, планируемые результаты обучения)

## **Нормативные правовые основания разработки программы.**

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановления Правительства РФ от 05.08.2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования» (вместе с «Правилами осуществления мониторинга образования»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **1.1. Категория слушателей.**

К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются лица в возрасте от 18 лет, желающие приобрести знания по технологии развития эмоционального интеллекта.

**1.2. Форма обучения – при реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы применяется *исключительно электронное обучение и дистанционные образовательные технологии без отрыва от работы.*

### **1.3. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения.**

Цель - формирование у слушателей совокупности знаний и навыков в области технологии развития эмоционального интеллекта.

### **1.4. Актуальность изучения**



Актуальность программы заключается в том, что в современном мире эмоциональный интеллект постоянно вмешивается в нашу повседневную жизнь. Сейчас, когда Интернет является неотъемлемой частью нашей жизни, эмоциональный интеллект имеет свое отражение и там. В социальных сетях можно найти большое количество информации, посвященной данной тематике.

### **1.5 Направленность образовательной программы**

Направленность программы – социально-гуманитарная, так как направлена на формирование знаний в области эмоционального интеллекта.

### **1.6. Новизна программы**

Новизна данной программы заключается в том, что её реализация повышает уровень компетентности в области эмоционального интеллекта по основным направлениям с формированием комплексного представления об эмоциональном интеллекте в целом.

### **1.7. Задачи программы:**

- изучить эмоциональный интеллект в воспитании детей;
- научиться определять результат развития эмоционального интеллекта;
- изучить элементы эмоционального интеллекта;
- научиться распознавать эмоцию;
- изучить принятие своих эмоций, принятие эмоций других людей;
- рассмотреть эмоциональную устойчивость;
- изучить борьбу с реальностью или принятие реальности;
- изучить медитацию любящей доброты;
- изучить современный мир - мир гаджетов;
- изучить правила безопасности в интернете, о чем должен знать родитель.

### **1.8. Сроки реализации программы**

*Объем программы:* **22 академических часа.**

Один (1) академический час равен **45 минут.**

Программа рассчитана на 11 недель обучения.



## **1.9. Формы и режим занятий**

- режим занятий: 1 раз в неделю по 1 занятию в день, длительность каждого занятия составляет 2 академических часа.

Начало и окончание занятий регламентируется расписанием.

## **1.10. Отличительная особенность**

К *отличительным особенностям* дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы необходимо отнести следующее:

- последовательность тем курса подчинена логике построения изучения эмоционального интеллекта, что усиливает практическую направленность курса.

## **1.11. Ожидаемые результаты освоения программы**

**В результате теоретической подготовки обучающийся будет знать:**

- эмоциональный интеллект в воспитании детей;
- элементы эмоционального интеллекта;
- принятие своих эмоций, принятие эмоций других людей;
- эмоциональную устойчивость;
- борьбу с реальностью или принятие реальности;
- медитацию любящей доброты;
- современный мир - мир гаджетов;
- правила безопасности в интернете, о чем должен знать родитель.

**В результате практической подготовки обучающийся будет уметь:**

- определять результат развития эмоционального интеллекта;
- распознавать эмоцию.

## **1.12. Способы определения результативности:**

- практические задания;
- тесты.

*Результативность усвоения учебного материала отслеживается посредством* прохождения итогового тестирования.



Основным результатом завершения прохождения программы является приобретение знаний по эмоциональному интеллекту.



## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(учебный план, календарный учебный график)

### 2.1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов			Формы промежуточной и итоговой аттестации (3)
		Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Практические Занятия и тестирование	
1	Эмоциональный интеллект школьника	6	0,31	5,69	3*
2	Принятие эмоций как своих, так и чужих	6	0,6	5,4	3*
3	Принятие школьниками своего тела	4	0,22	3,78	3*
4	Мир гаджетов в жизни школьника	4	0,31	3,69	3*
<b>Итоговая аттестация</b>		2		2	Итоговое тестирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>22</b>			

\*3 - зачет

### 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	наименование модуля	всего, час	учебные недели														
			I	II	III	IV	V	VI	VI I	V III	IX	X	XI				
			количество часов в неделю														
1.	Эмоциональный интеллект школьника	6	2	2	2												
2.	Принятие эмоций как своих, так и чужих	6				2	2	2									
3.	Принятие школьникам и своего тела	4								2	2						



4.	Мир гаджетов в жизни школьника	4									2	2	
5.	Итоговая аттестация	2											2
<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

2.3. Рабочие программы модулей представлены в Приложении № 1





### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Материально-технические условия реализации программы.**

Для проведения занятий с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются:

- система дистанционного обучения Бизон 365 <https://start.bizon365.ru>.
- Ноутбук HUAWEI MateBook 16 (Модель - CREM-WFD9, Процессор - AMD Ryzen 7 5800H, Графика (встроенная) - AMD Radeon Graphics, Оперативная память - 16 ГБ DDR4, Накопитель - твердотельный диск PCIe NVMe емкостью 512 ГБ, Веб-камера - разрешение 720p (HD)Аудиоразъем - комбинированный 3,5-миллиметровый, Операционная система - Windows 11 Домашняя, Беспроводные соединения - Wi-Fi 5 (802.11ac), Bluetooth 5.0
- Принтер Epson workforce pro wf-4720dwf
- Наушники
- Проектор Vivitek D510
- модем
- Доступ к сети Интернет

#### **3.2 Методическое обеспечение программы**

*Методические материалы, используемые для обучения по* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

1. планы занятий, раскрывающие содержание каждой темы, которые рассматриваются на лекциях;
2. зачет, проводимый по окончании изучения каждого модуля дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для отслеживания результатов по промежуточной аттестации;
3. итоговое тестирование, проводимое по окончании изучения всех модулей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для отслеживания результатов по итоговой аттестации.

Обучение проходит как в форме лекций, так и в форме выполнения практических заданий. Также в работе используются дидактические материалы такие, как:

- тесты;
- эссе.



Взаимосвязь этих форм дает учащимся возможность освоить дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

### **3.3. Кадровое обеспечение программы.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.



## **4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (формы аттестации, контроля, оценочные материалы и иные компоненты)**

### **4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

В процессе обучения используется наблюдение как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации является зачет. Для получения отметки по промежуточной аттестации слушатель должен набрать определенное количество баллов согласно системе оценивания.

Промежуточная аттестация включает в себя выполнение практических заданий. Промежуточная аттестация входит в период (время изучения) учебного модуля и проводится в форме, указанной в учебном плане. Время, отводимое на промежуточную аттестацию, заложено в каждом модуле программы (столбец практические занятия).

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения каждого модуля программы.

Варианты оценочных материалов представлены в Рабочих программах модулей.

#### **Системы оценивания.**

По результатам промежуточной аттестации выставляются отметки по стобалльной и двухбалльной системам оценивания.

Соответствие балльных систем оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по двухбалльной системе
51-100	«зачтено»
Менее 51	«не зачтено»



Оценка результатов освоения слушателями образовательной программы или ее части осуществляется в соответствии со следующими критериями:

отметка «зачтено» ставится слушателю, успешно освоившему учебный модуль и не имеющему задолженностей по результатам текущего контроля успеваемости;

отметка «не зачтено» ставится слушателю, имеющему задолженности по результатам текущего контроля успеваемости по модулю.

## **4.2. Итоговая аттестация.**

### **4.2.1. Общие положения**

Дополнительной общеобразовательной программой – дополнительной общеразвивающей программой предусмотрена итоговая аттестация слушателей, которая проводится после успешного освоения всех модулей образовательной программы в полном объеме. Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования (Рабочие программы модулей в Приложении №1). Итоговая аттестация входит в период (время изучения) образовательной программы и проводится в форме, указанной в учебном плане отдельной строкой.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения курса обучения.

Итоговая аттестация предназначена для определения уровня полученных знаний слушателей.

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки по стобалльной системе и четырехбалльной.

### **4.2.2. Содержание итоговой аттестации**



Итоговая аттестация включает вопросы следующих модулей: «Эмоциональный интеллект школьника», «Принятие эмоций как своих, так и чужих», «Принятие школьниками своего тела», «Мир гаджетов в жизни школьника».

#### **4.2.3. Критерии оценки результатов освоения образовательной программы.**

Соответствие балльных систем оценивания:

Количество баллов по сто балльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
81-100	«отлично»
61-80	«хорошо»
51-60	«удовлетворительно»
менее 51	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии со следующими критериями:

отметка «неудовлетворительно» выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков), предусмотренных программой; допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

отметка «удовлетворительно» выставляется слушателю, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков), предусмотренных программой; сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

отметка «хорошо» выставляется слушателю, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

отметка «отлично» выставляется слушателю, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков), всестороннее и глубокое изучение литературы.



## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога:

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие: монография / И. Н. Андреева. — Новополоцк: ПГУ, 2020. — 356 с.
2. Кроль, Л. Эмоциональный интеллект лидера / Л. Кроль. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 220 с.

### Список литературы для учащихся:

1. Сергиенко, Е. А. Тест эмоционального интеллекта: учебно-методическое пособие / Е. А. Сергиенко; под редакцией Т. А. Сарыевой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 178 с.
2. Сергиенко, Е. А. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам: монография / Е. А. Сергиенко; под редакцией О. В. Шапошниковой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 254 с.
3. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под редакцией Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 351 с.
4. Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Д. Хэссон; перевод с английского В. Краснянская. — Москва: Альпина Паблишер, 2018. — 127 с.
5. Эмоциональный интеллект: сборник. — Москва: Альпина Паблишер, 2016. — 188 с.

### Информационные ресурсы:

1. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>



Приложение № 1  
к Дополнительной общеобразовательной программе -  
дополнительной общеразвивающей программе  
«Технология развития эмоционального интеллекта»

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ**



## Рабочая программа модуля

### «Эмоциональный интеллект школьника»

**1. Цель освоения модуля:** приобретение знаний по вопросам изучения эмоционального интеллекта школьника.

**2. В результате освоения модуля:**

**В результате теоретической подготовки обучающийся будет знать:**

- эмоциональный интеллект в воспитании детей;
- элементы эмоционального интеллекта

**В результате практической подготовки обучающийся будет уметь:**

- определять результат развития эмоционального интеллекта.

**3. Структура и содержание модуля.**

Объем модуля и виды учебной деятельности.

Общая трудоемкость модуля «Эмоциональный интеллект школьника» составляет 6 академических часов.

**Разделы модуля и виды занятий.**

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Практические Занятия и тестирование
1.	Эмоциональный интеллект в воспитании детей	2	0,11	1,89
2.	Результат развития эмоционального интеллекта	2	0,04	1,96
3.	Элементы эмоционального интеллекта	2	0,16	1,84
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>0,31</b>	<b>5,69</b>

*Методические материалы (тематическое содержание модуля).*

**Тема 1. Эмоциональный интеллект в воспитании детей**





Что такое эмоциональный интеллект. Как делать не надо. Как делать надо.

### **Практические задания после изучения темы:**

- 1) Раскройте понятие «эмоциональный интеллект».
- 2) Эмоциональное воспитание – это...
- 3) Среди родителей, которые не могут развить у своих детей эмоциональный интеллект, Готтман выделил три типа. Проведя анализ, подробно опишите каждый вид, подумайте чем один вид отличается от другого.
- 4) Опишите все позитивные формы поддерживания дисциплины, которые должны применять родители.
- 5) Назовите важнейшие принципы по мнению Хаима Гинотта.
- 6) Раскройте понятие «подростковый возраст».
- 7) Напишите краткое эссе на тему: «Понятие и признаки подросткового возраста».

### **Тема 2. Результат развития эмоционального интеллекта**

Человек с высоким эмоциональным интеллектом. Человек с низким уровнем EQ. Фазы управления эмоциями. Когда и кому нужно развивать эмоциональный интеллект.

### **Практические задания после изучения темы:**

- 1) Подробно опишите человека с высоким эмоциональным интеллектом.
- 2) Опишите человека с низким уровнем EQ.
- 3) Что отличает человека с высоким эмоциональным интеллектом от человека с низким эмоциональным интеллектом.
- 4) Перечислите основные фазы управления эмоциями и назовите их отличительные признаки.



5) Ответьте на вопрос: «Когда и кому нужно развивать эмоциональный интеллект»?

### **Тема 3. Элементы эмоционального интеллекта**

Практическое определение ЕИ. Женщины с высоким коэффициентом умственного развития. Что такое эмоции.

#### **Практические задания после изучения темы:**

- 1) Перечислите основные составляющие эмоционального интеллекта.
- 2) Опишите какие типы сравнивал Джек Блок.
- 3) Составьте 4 психологических портрета:
  - мужчина с высоким общим интеллектом;
  - мужчина с высоким эмоциональным интеллектом;
  - женщина с высоким общим интеллектом;
  - женщина с высоким эмоциональным интеллектом.
- 4) Что отличает типичного представителя мужского пола с высоким коэффициентом умственного развития.
- 5) Что отличает *женщин с высоким коэффициентом умственного развития.*

б) *Эмоции – это...*

**Форма промежуточной аттестации:** зачет (методические материалы).

**Методические материалы (оценочные материалы для промежуточной аттестации):**

#### ***А) Тестирование***

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

#### ***Примерный вариант теста:***

1. Раскройте понятие «эмоциональный интеллект».



- это реакция на ТВОЕ действие или бездействие, дает возможность управления любой ситуацией, сохраняя конструктивный диалог;

- это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи;

- это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим;

- это ресурс, нужно этот ресурс использовать.

## 2. Эмоциональное воспитание – это...

- это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи;

- это *способность осознавать свои эмоции и эмоции другого, способность управлять своими эмоциями и эмоциями другого и на этой основе строить наше взаимодействие;*

- это важная часть процесса, но не его цель.

## 3. Раскройте понятие «подростковый возраст».

- переходная стадия физического и психологического развития, которая обычно наступает в период от полового созревания до взрослой жизни;

- это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи;

- это прививка, порой очень болезненная, но очень рабочая.

4. Среди родителей, которые не могут развить у своих детей эмоциональный интеллект, Готтман выделил три типа, укажите тот, который не относится к данному типу.

- Отвергающие;

- Неодобряющие;

- Невмешивающиеся;

- Одобряющие.

## 5. Что не включает в себя эмоциональный интеллект.

- Способности воспринимать собственные эмоции;

- Умение обходиться с ними, подчинять их своей цели;



- Мотивировать себя самого;
- Мотивировать других людей.

### **Список используемой литературы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие: монография / И. Н. Андреева. — Новополюцк: ПГУ, 2020. — 356 с.
2. Кроль, Л. Эмоциональный интеллект лидера / Л. Кроль. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 220 с.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Сергиенко, Е. А. Тест эмоционального интеллекта: учебно-методическое пособие / Е. А. Сергиенко; под редакцией Т. А. Сарыевой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 178 с.
2. Сергиенко, Е. А. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам: монография / Е. А. Сергиенко; под редакцией О. В. Шапошниковой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 254 с.

#### **Информационные ресурсы:**

- 1.. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>



## Рабочая программа модуля

### «Принятие эмоций как своих, так и чужих»

**1. Цель освоения модуля:** приобретение знаний в области принятия эмоций как своих, так и чужих.

**2. В результате освоения модуля:**

**В результате теоретической подготовки обучающийся будет знать:**

- принятие своих эмоций, принятие эмоций других людей;
- эмоциональную устойчивость.

**В результате практической подготовки обучающийся будет уметь:**

- распознавать эмоцию.

**3. Структура и содержание модуля.**

**Объем модуля и виды учебной деятельности.**

Общая трудоемкость модуля «Принятие эмоций как своих, так и чужих» составляет 6 академических часов.

**Разделы модуля и виды занятий.**

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Практические Занятия и тестирование
1	Умение распознать эмоцию	2	0,11	1,89
2	Принятие своих эмоций. Принятие эмоций других людей	2	0,31	1,69
3	Эмоциональная устойчивость	2	0,18	1,82
ИТОГО		6	0,6	5,4

**Методические материалы (тематическое содержание модуля).**

**Тема 1. Умение распознать эмоцию**

Эмоциональный интеллект. Как работает эмоциональный интеллект.

**Практические задания после изучения темы:**



- 1) Эмоциональный интеллект – это...
- 2) Объясните *как работает эмоциональный интеллект*.
- 3) *Перечислите, что нужно для того, чтобы развить эмоциональный интеллект.*
- 4) *Напишите краткое эссе на тему: «Основные признаки эмоционального интеллекта».*

## **Тема 2. Принятие своих эмоций. Принятие эмоций других людей**

Эмоция. Две простые идеи. Упражнение «Принятие эмоций других». Типичные ошибки при управлении эмоциями других. Квадрант управления эмоциями других.

### **Практические задания после изучения темы:**

- 1) Раскройте понятие «эмоция».
- 2) Для того чтобы вам было проще принять эмоциональное состояние другого человека, имеет смысл помнить две простые идеи. Опишите их.
- 3) Перечислите типичные ошибки при управлении эмоциями других.
- 4) Напишите краткое эссе на тему: «Квадрант управления эмоциями других».

## **Тема 3. Эмоциональная устойчивость**

Что такое эмоциональная устойчивость и зачем она нужна. Факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость. От чего зависит степень эмоциональной устойчивости? Способы развития эмоциональной устойчивости, их плюсы и минусы.

### **Практические задания после изучения темы:**

- 1) Объясните, что такое эмоциональная устойчивость.
- 2) Охарактеризуйте **нейротизм**.
- 3) Перечислите в назывном порядке факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость.
- 4) Опишите подробно каждый фактор, влияющий на эмоциональную устойчивость.



5) Назовите основные способы развития эмоционального интеллекта.

6) В чем заключаются плюсы способов развития эмоционального интеллекта.

7) В чем заключаются минусы способов развития эмоционального интеллекта.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет (методические материалы).

**Методические материалы (оценочные материалы для промежуточной аттестации):**

***А) Тестирование***

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

***Примерный вариант теста:***

1. В представленном ниже перечне Вы видите самое необходимое для развития эмоционального интеллекта. Укажите, что к этому не относится.

- осознанность;
- самооценка;
- мотивация;
- самовыражении.

2. Эмоция — это...

- реакция на ТВОЕ действие или бездействие, дает возможность управления любой ситуацией, сохраняя конструктивный диалог;

- это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи;

- это способность осознавать свои эмоции и эмоции другого, способность управлять своими эмоциями и эмоциями другого и на этой основе строить наше взаимодействие;

- это важная часть процесса, но не его цель.



3. Раскройте понятие «эмоциональная устойчивость» - это...

- способность человека противостоять неблагоприятным факторам, преодолевать состояние эмоционального возбуждения и быстро возвращаться к состоянию душевного равновесия после стресса;

- это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи;

- это способность осознавать свои эмоции и эмоции другого, способность управлять своими эмоциями и эмоциями другого и на этой основе строить наше взаимодействие.

4. Назовите фактор, не влияющий на эмоциональную устойчивость.

- Темперамент;

- Самооценка, наличие психологических проблем;

- Ведущее полушарие;

- самовыражение.

5. Назовите способ, который не относится к эмоциональной устойчивости.

- медитация;

- диета;

- визуализация;

- различные духовные практики.

### **Список используемой литературы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие: монография / И. Н. Андреева. — Новополюк: ПГУ, 2020. — 356 с.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Сергиенко, Е. А. Тест эмоционального интеллекта: учебно-методическое пособие / Е. А. Сергиенко; под редакцией Т. А. Сарыевой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 178 с.





2. Эмоциональный интеллект: сборник. — Москва: Альпина Паблшер, 2016. — 188 с.

**Информационные ресурсы:**

1. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>



## Рабочая программа модуля

### «Принятие школьниками своего тела»

**1. Цель освоения модуля:** приобретение знаний в области принятия школьниками своего тела.

**2. В результате освоения модуля:**

**В результате теоретической подготовки обучающийся будет знать:**

- борьбу с реальностью или принятие реальности;
- медитацию любящей доброты;

**3. Структура и содержание модуля.**

**Объем модуля и виды учебной деятельности.**

Общая трудоемкость модуля «Принятие школьниками своего тела» составляет 4 академических часа.

**Разделы модуля и виды занятий.**

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Практические Занятия и тестирование
1	Борьба с реальностью или принятие реальности	2	0,11	1,89
2	Медитация любящей доброты	2	0,11	1,89
ИТОГО		4	0,22	3,78

**Методические материалы (тематическое содержание модуля).**

**Тема 1. Борьба с реальностью или принятие реальности**

Что такое принятие реальности. В чём состоит принятие реальности.

**Практические задания после изучения темы:**

- 1) Напишите эссе на тему: «Принятие реальности».
- 2) В чем заключается борьба с реальностью.



## **Тема 2. Медитация любящей доброты**

Метта. Медитация на метте «Любящая доброта».

### **Практические задания после изучения темы:**

- 1) В чем заключается медитация любящей доброты.
- 2) Напишите краткое эссе на тему: «Медитация любящей доброты».
- 3) Как медитация любящей доброты влияет на мозг.
- 4) Перечислите преимущества медитации любящей доброты.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет (методические материалы).

**Методические материалы (оценочные материалы для промежуточной аттестации):**

### *Тестирование*

#### *А) Тестирование*

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

#### *Примерный вариант теста:*

1. На каком принципе основана метта медитация.
  - на принципе развития ощущений безусловной любви, сострадания и понимания к себе и всем живым существам;
  - на принципе развития сострадания к себе и всем живым существам;
  - на принципе развития сострадания и понимания к себе и всем живым существам.
2. Что из перечисленного не относится к преимуществам медитации любящей доброты.
  - Улучшение эмоционального равновесия и снижение уровня стресса.
  - Развитие сострадания и эмпатии к себе и окружающим.
  - Укрепление межличностных отношений и улучшение коммуникации.



- Увеличение уровня негативных эмоций, таких как злость, обида и зависть.

3. Сколько времени практиковать метту

- 1 раз в неделю;

- 2 раза в неделю;

- 3 раза в неделю;

- 1 раз в месяц.

4. В чем суть метты

- в сильном стремлении к счастью других;

- в глубоком сострадании к другим;

- в способности воспринимать мир глазами другого человека;

- в сильном стремлении к счастью других, лишенном всякого личного интереса, состоянии глубокого сострадания и способности воспринимать мир глазами другого человека.

### **Список используемой литературы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие: монография / И. Н. Андреева. — Новополюцк: ПГУ, 2020. — 356 с.

2. Кроль, Л. Эмоциональный интеллект лидера / Л. Кроль. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 220 с.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Сергиенко, Е. А. Тест эмоционального интеллекта: учебно-методическое пособие / Е. А. Сергиенко; под редакцией Т. А. Сарыевой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 178 с.

2. Сергиенко, Е. А. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам: монография / Е. А. Сергиенко; под редакцией О. В. Шапошниковой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 254 с.



3. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под редакцией Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 351 с.

4. Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Д. Хэссон; перевод с английского В. Краснянская. — Москва: Альпина Паблишер, 2018. — 127 с.

#### **Информационные ресурсы:**

1. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>



## Рабочая программа модуля

### «Мир гаджетов в жизни школьника»

**1. Цель освоения модуля:** приобретение знаний в области мира гаджетов для школьника.

**2. В результате освоения модуля:**

**В результате теоретической подготовки обучающийся будет знать:**

- современный мир - мир гаджетов;
- правила безопасности в интернете, о чем должен знать родитель.

**3. Структура и содержание модуля.**

**Объем модуля и виды учебной деятельности.**

Общая трудоемкость модуля «Мир гаджетов в жизни школьника» составляет 4 академических часа.

**Разделы модуля и виды занятий.**

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Лекции	Практические Занятия и тестирование
1	Современный мир - мир гаджетов	2	0,15	1,85
2	Правила безопасности в интернете. О чем должен знать родитель	2	0,16	1,84
ИТОГО		4	0,31	3,69

**Методические материалы (тематическое содержание модуля).**

**Тема 1. Современный мир - мир гаджетов**

Актуальность гаджетов. Что такое эргономичность. Что такое портативность. Виды гаджетов. Положительное влияние. Отрицательное влияние.

**Практические задания после изучения темы:**

- 1) Перечислите в чем заключается актуальность гаджетов.



- 2) Эргономичность – это...
- 3) Портативность – это...
- 4) Назовите виды гаджетов.
- 5) Перечислите положительное влияние гаджетов.
- 6) Назовите отрицательное влияние гаджетов.

## **Тема 2. Правила безопасности в интернете. О чем должен знать родитель**

Какие существуют виды интернет-угроз. Чем опасна «дружба» с телевизором и Интернетом. 16 правил Интернет-безопасности для детей.

### **Практические задания после изучения темы:**

1. Назовите какие существуют виды интернет-угроз.
2. Чем опасна «дружба» с телевизором и Интернетом
3. Перечислите 16 правил Интернет-безопасности для детей.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет (методические материалы).

**Методические материалы (оценочные материалы для промежуточной аттестации):**

### ***А) Тестирование***

Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения тем модуля. Тестирование может проводиться как после каждой темы (частично), так и после всего модуля (полностью).

### ***Примерный вариант тестов:***

1. Гаджеты – это...
  - это разнообразные цифровые устройства, основными характеристиками которых являются эргономичность, портативность, а также функциональность;
  - аппараты для передачи и приёма звука;
  - устройство оперативной визуальной связи пользователя с управляющим устройством и отображением данных.



## 2. Эргономичность – это...

- компактность, позволяющая без труда переносить какой-либо предмет;
- простота и удобство во взаимодействии человека и предмета;
- соответствие предмета заявленной функции, способность предмета реализовать ту или иную функцию.

## 3. Портативность – это...

- компактность, позволяющая без труда переносить какой-либо предмет;
- это простота и удобство во взаимодействии человека и предмета;
- это соответствие предмета заявленной функции, способность предмета реализовать ту или иную функцию.

## 4. Функциональность – это...

- соответствие предмета заявленной функции, способность предмета реализовать ту или иную функцию;
- простота и удобство во взаимодействии человека и предмета;
- это компактность, позволяющая без труда переносить какой-либо предмет.

## 5. Назовите положительное влияние гаджетов.

- зависимость;
- деградация личности;
- портативность.

### **Список используемой литературы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Кроль, Л. Эмоциональный интеллект лидера / Л. Кроль. — Москва Альпина Паблишер, 2019. — 220 с.

#### **Список литературы для учащихся:**





1. Сергиенко, Е. А. Тест эмоционального интеллекта: учебно-методическое пособие / Е. А. Сергиенко; под редакцией Т. А. Сарыевой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 178 с.

2. Сергиенко, Е. А. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам: монография / Е. А. Сергиенко; под редакцией О. В. Шапошниковой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 254 с.

### **Информационные ресурсы:**

1. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>



## **Рабочая программа модуля «Итоговая аттестация»**

**1. Цель освоения модуля:** формирование у слушателей совокупности знаний и навыков в области технологии развития эмоционального интеллекта.

**2. В результате освоения модуля:**

**В результате теоретической подготовки обучающийся будет знать:**

- эмоциональный интеллект в воспитании детей;
- элементы эмоционального интеллекта;
- принятие своих эмоций, принятие эмоций других людей;
- эмоциональную устойчивость;
- борьбу с реальностью или принятие реальности;
- медитацию любящей доброты;
- современный мир - мир гаджетов;
- правила безопасности в интернете, о чем должен знать родитель.

**В результате практической подготовки обучающийся будет уметь:**

- определять результат развития эмоционального интеллекта;
- распознавать эмоцию.

**3. Структура и содержание модуля.**

**Объем модуля и виды учебной деятельности.**

Общая трудоемкость модуля «Итоговая аттестация» составляет 2 академических часа.

**Форма итоговой аттестации:** тестирование (методические материалы).

**Методические материалы (оценочные материалы) для проведения итоговой аттестации:**

*А) Тестирование*



Тестирование предусматривает ответы на поставленные вопросы теста, которое показывает знания, умения и навыки приобретенные в процессе изучения курса. Итоговое тестирование проводится после изучения курса в полном объеме.

***Примерный вариант теста:***

1. Гаджеты – это...

- это разнообразные цифровые устройства, основными характеристиками которых являются эргономичность, портативность, а также функциональность;

- аппараты для передачи и приёма звука;

- устройство оперативной визуальной связи пользователя с управляющим устройством и отображением данных.

2. Эргономичность – это...

- компактность, позволяющая без труда переносить какой-либо предмет;

- простота и удобство во взаимодействии человека и предмета;

- соответствие предмета заявленной функции, способность предмета реализовать ту или иную функцию.

3. На каком принципе основана метта медитация.

- на принципе развития ощущений безусловной любви, сострадания и понимания к себе и всем живым существам;

- на принципе развития сострадания к себе и всем живым существам;

- на принципе развития сострадания и понимания к себе и всем живым существам.

4. Что из перечисленного не относится к преимуществам медитации любящей доброты.

- Улучшение эмоционального равновесия и снижение уровня стресса.

- Развитие сострадания и эмпатии к себе и окружающим.



-Укрепление межличностных отношений и улучшение коммуникации.

-Увеличение уровня негативных эмоций, таких как злость, обида и зависть.

5. В представленном ниже перечне Вы видите самое необходимое для развития эмоционального интеллекта. Укажите, что к этому не относится.

- осознанность;
- самооценка;
- мотивация;
- самовыражении.

6. Эмоция — это...

- реакция на ТВОЕ действие или бездействие, дает возможность управления любой ситуацией, сохраняя конструктивный диалог;

- это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи;

- это *способность осознавать свои эмоции и эмоции другого, способность управлять своими эмоциями и эмоциями другого и на этой основе строить наше взаимодействие;*

- это важная часть процесса, но не его цель.

7. Раскройте понятие «подростковый возраст».

- переходная стадия физического и психологического развития, которая обычно наступает в период от полового созревания до взрослой жизни;

- это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи;

- это прививка, порой очень болезненная, но очень рабочая.

8. Среди родителей, которые не могут развить у своих детей эмоциональный интеллект, Готтман выделил три типа, укажите тот, который не относится к данному типу.



- Отвергающие;
- Неодобряющие;
- Невмешивающиеся;
- Одобряющие.

9. Что не включает в себя эмоциональный интеллект.

- Способности воспринимать собственные эмоции;
- Умение обходиться с ними, подчинять их своей цели;
- Мотивировать себя самого;
- Мотивировать других людей.

### **Список используемой литературы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие: монография / И. Н. Андреева. — Новополюцк: ПГУ, 2020. — 356 с.
2. Кроль, Л. Эмоциональный интеллект лидера / Л. Кроль. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 220 с.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Сергиенко, Е. А. Тест эмоционального интеллекта: учебно-методическое пособие / Е. А. Сергиенко; под редакцией Т. А. Сарыевой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 178 с.
2. Сергиенко, Е. А. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам: монография / Е. А. Сергиенко; под редакцией О. В. Шапошниковой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 254 с.
3. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под редакцией Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 351 с.
4. Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Д. Хэссон; перевод с английского В. Краснянская. — Москва: Альпина Паблишер, 2018. — 127 с.



5. Эмоциональный интеллект: сборник. — Москва: Альпина Пабlisher, 2016. — 188 с.

### **Информационные ресурсы:**

1. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Организация, сотрудник

Доверенность: рег. номер, период действия и статус

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



Мартынова Светлана Анатольевна



Не требуется для подписания

02FFD7050139B11393436BE85773  
246CC2  
с 20.03.2024 18:43 по 20.06.2025  
18:43 GMT+03:00

05.07.2024 20:53 GMT+03:00  
Подпись соответствует файлу  
документа