

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБУПК «ЦППМСП»
Протокол от 29.04.2022 №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУПК «ЦППМСП»
 М.В. Мартьянова
«29» апреля 2022



**Индивидуальная коррекционно-развивающая программа
«Развитие эмоционального интеллекта подростков»**

Автор-составитель:
педагог-психолог ГБУПК «ЦППМСП»
Хабибулина Динара Наилевна

Пермь, 2022

Содержание

Пояснительная записка	3
Актуальность программы.....	3
Цель и задачи программы.....	5
Планируемые результаты.....	5
Основное содержание программы.....	5
Диагностическая база программы.....	5
Методы.....	5
Условия реализации программы.....	6
Структура программы.....	7
Библиографический список.....	9

Пояснительная записка

Актуальность программы

В данный период времени со стороны ученых, психологов, социологов, членов общества, не относящихся к профессиям, связанных с исследованием человека и общества, приобретает известность и значимость понятие «эмоциональный интеллект». Важность данного феномена в психологической науке объясняется следующими причинами. Во – первых, потребностью людей в определении, распознавании и управлении эмоциями. Все это обусловлено увеличением конкуренции, количеством стрессовых факторов, эмоциональных нагрузок, с которыми люди не во всех случаях способны конструктивно справиться. Во-вторых, развитая эмоциональная сфера личности способствует более успешному процессу социализации и самоактуализации.

При составлении программы мы опирались на концепции эмоционального интеллекта Д. Б. Люсина и Н. Холла.

Эмоциональный интеллект в концепции Н. Холла включает в себя следующие составляющие: эмоциональную осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивацию, эмпатию, понимание эмоций других людей.

Эмоциональный интеллект Л. Б. Люсиным понимается как способность к пониманию и управлению эмоциями, которая может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т.е. установить факт наличия эмоционального переживания у себя или другого человека⁴ может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек: может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать довольно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости вызвать ту или иную эмоцию.

Также Л. Б. Люсин выделяет внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. В межличностный эмоциональный интеллект он включает понимание чужих эмоций и управление чужими эмоциями. Внутриличностный эмоциональный интеллект он рассматривает через

понимание своих эмоций и управление своими эмоциями. Способность к пониманию эмоций, по мнению автора, означает, что человек может:

1. Распознать эмоцию;
2. Идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение;
3. Понимать причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек может: контролировать интенсивность эмоций; контролировать внешнее выражение эмоций; вызывать при необходимости ту или иную эмоцию.

Автор определяет эмоциональный интеллект как психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности, а, следовательно, определяют манеру поведения и построения коммуникативных процессов и социальных взаимоотношений.

Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте особенно важно, так как подростковый период – это сензитивный период для развития эмоциональной сферы личности.

Рассмотрим главные причины важности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Первая из причин – это ведущая деятельность по Д.Б. Эльконину интимно – личное общение со сверстниками. Они взаимодействуют друг с другом и это сопровождается различными ситуациями, в которых не всегда подростки могут совладать и понять, что именно происходит из – за незрелости эмоционального интеллекта. Вторая причина, подростковый возраст наименовывается как пубертатный. Который характеризуется тем, что организм претерпевает перестройки. Этим вызываются гормональные всплески, которые могут сопровождаться неадекватными реакциями на стрессовые и повседневными события. Третья причина заключается в том, что подростки нуждаются в принятии их в подростковые группы. Это будет затруднено, если подросток не сможет понимать и управлять своими эмоциями, но и анализировать других.

В этот период происходит перестройка эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний, новым адаптационным возможностям. На протяжении всего подросткового возраста ребенок учится управлять своим поведением, своим эмоциональным состоянием, зачастую, не имея необходимых навыков и умений конструктивного поведения. Для подростков в этот период характерны неустойчивость настроения,

противоречивость побуждения, ранимость, депрессивные переживания. Подросток становится ранимым, проявляет чувство неуверенности, тревожности, отсутствие чувства безопасности, защищенности.

Цель и задачи программы

Цель – создать условия для развития эмоционального интеллекта подростков;

Задачи:

1. Развить знания об эмоциях и чувствах;
2. Сформировать способность осознавать и принимать проявляющиеся эмоции и чувства;
3. Обучить техникам управления эмоциями.

Планируемые результаты

1. Развитие эмоциональной грамотности
2. Развитие способности адекватно понимать себя и других
3. Усвоенные техники и приемы эмоционального сдерживания и снятия стрессового напряжения

Основное содержание программы

Диагностическая база программы

1. Опросник эмоционального интеллекта Д. В. Люсина – «ЭмИн»;
2. Методика Н. Холла для определения уровня развития эмоционального интеллекта.

Методы

1. Беседа
2. Арт-терапия

3. Игра
4. Психогимнастика
5. Метафорические ассоциативные карты
6. Поведенческая терапия

Условия реализации программы

Настоящая программа предназначена для индивидуальной работы с детьми с 12 до 17 лет. Курс включает 8 занятий, 1-2 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

Для занятий необходимо помещение с возможностью комфортно разместиться психологу и обучающемуся, раздаточные материалы (бланки), простые и цветные карандаши.

Структура программы

Дата	Наименование темы	Всего Занятий
	Занятие №1 Знакомство, сбор анамнеза, установление эмоционального, доверительного контакта. Беседа об актуальном эмоциональном состоянии, об отношениях с близкими, друзьями. Диагностика.	1
	Занятие №2 МАК «Тараканы в моей голове». Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.	1
	Занятие №3 Развитие «эмоциональной осведомленности». Понимание эмоций «В мире эмоций и чувств». Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.	1
	Занятие №4 Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта. Эмпатия – способность понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.	1
	Занятие №5 Развития навыков сочувствия, сопереживания. Социальная ответственность – способность делать что-то ради других и вместе с другими, осознанно и в соответствии с социальными правилами.	1
	Занятие №6 Развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии. Межличностные	1

	отношения – способность устанавливать и поддерживать эмоционально удовлетворяющие взаимоотношения.	
	Занятие №7 Конструктивные способы разрешения конфликта. Закрепление позитивного опыта, приобретенного в период проведения программы.	1
	Занятие №8 Итоговая диагностика, с целью определения динамики и выработки рекомендаций.	1
Итого		8

Библиографический список

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии С Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - №3- Новополоцк : ПГУ, 2006. С.78-86.
2. Кац, Г. Б., Мухаматулина, Е. А. Метафорические карты. Руководство для психолога / Г. Б. Кац, Е. А Мухаматулина. — 7-е изд. — М.: Генезис, 2016.
3. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. - М. ЭКСМО-Пресс, 2000. - 1008 с.
4. Давыдова, Ю.В. Изучение особенностей эмоционального интеллекта подростков // Личность в современном обществе: психологопедагогические и эколого-психологические аспекты формирования и развития: Материалы Межвузовских психологических чтений студентов, аспирантов и молодых учёных. 24 апреля 2007 / Сост. и науч. ред.: Иващенко А.В., Гагарин А.В.- М.: 2007.-С. 88-90.
5. Ильин, Е.П. Чувства и эмоции / Е.П. Ильин. - СПб. 2001. - 752 с.
6. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. - № 4 -, с. 3 – 22
7. Истратова, О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. - РнД.: Феникс, 2007. - 345 с.
8. Хухлаева, О. В. Психология подростка: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О. В. Хухлаева. - М.: Академия, 2004. - 160 с.