



государственное бюджетное учреждение – центра психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Психолого-педагогический центр»
городского округа Тольятти Самарской области

445045, Самарская область
г.Тольятти, ул. Громовой, 44
тел. 76-99-74, факс 76-90-55
e-mail: tu_ppc@63edu.ru

Ханова
Директор
Алсу
«_____»
Минтал
иповна

Подписан: Ханова Алсу
Минталиповна
DN: C=RU, S=Самарская область,
L=г. Тольятти, T=Директор, O=
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ» ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ТОЛЬЯТТИ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ", SN=Ханова Алсу Минталиповна
Оснoвание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-23 11:33:54
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Путеводитель в мир чувств и эмоций»

Составитель: педагог-психолог
ГБУ «Психолого-педагогический центр»
Коротаяева Галина Александровна

Принята на Совете
ГБУ «ППЦ» г.о.Тольятти:

Тольятти, 2024

Аннотация

Актуальность программы обусловлена тем, что исследователи выявили, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названных алекситимией или заученной эмоциональной беспомощностью. Хороший эмоциональный интеллект способствует личному успеху человека. Эмоциональный интеллект (EQ) — это способность человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения собеседника, его мотивацию и желания. А также умение использовать эти знания для решения практических задач.

При разработке программы можно опереться на теоретические подходы в изучении эмоционального интеллекта, например, на модель П. Саловея, который включал в понятие эмоционального интеллекта пять главных компетенций: знание своих эмоций, управление эмоциями, самомотивация, распознавание эмоций в других людях и поддержание взаимоотношений.

Умение управлять своими эмоциями важно для физического и психического здоровья. Неспособность управлять эмоциями может привести к повышенной тревожности, депрессии, нарушениям сна и стрессу. Самоконтроль позволяет улучшать самочувствие и повышать уровень стрессоустойчивости. Умение управлять своими чувствами помогает точнее понять сильные и слабые стороны подростка, повысить уверенность в себе.

Обоснованность программы по развитию эмоционального интеллекта у подростков заключается в том, что у подростков развивается способность точно выражать и распознавать свои эмоции и эмоции другого человека, развивается способность сохранять эмоции, которые помогают при решении мыслительных задач. Также у подростков повышается эффективность деятельности (то есть улучшается успеваемость, поведение и общение). Это здоровый эмоциональный тонус (удовлетворённость результатами деятельности, преобладающий положительный эмоциональный фон, активность, хорошее самочувствие).

У подростков повышается способность ставить цели и достигать их, адекватно оценивать себя и свои способности, а также развивается социальная активность, инициативность, адекватность принятия критики, навыки самоконтроля и саморегуляции.

Научно-практическая новизна состоит в разработке комплекса занятий, который помогает сохранять внутренний покой, контролировать поведение, эмоции и реакции на разнообразные жизненные ситуации. Например, в конфликтной ситуации самообладание позволяет успокоиться, обдумать свои слова и действия и выбрать наиболее эффективный путь решения проблемы.

Цель программы: повышение уровня эмоционального интеллекта у подростков.

Задачи:

- Развивать, распознавать и управлять своими эмоциями, понимать чувства окружающих, находить с ними общий язык,
- Формирование эмоциональной отзывчивости, способности сопереживать и радоваться за другого,
- Развитие навыков стрессоустойчивости.

Каждое занятие программы содержит теоретическую часть, в которой раскрывается сущность эмоционального интеллекта, а также практическую часть, построенную с учетом глубокой проработки полученных знаний.

Для определения динамических изменений в ходе работы и оценки эффективности программы использовались в начале и конце цикла занятий следующие методики:

1. Тест эмоционального интеллекта Н. Холла.
2. Тест «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» Стивен Хобфолл. (Адаптация методики выполнена Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой).

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Путеводитель в мир чувств и эмоций» была разработана Коротаевой Галиной Александровной, педагогом-психологом ГБУ

«Психолого-педагогического центра» г.о. Тольятти <https://pcenter-tlt.ru/>, т.8-8482-76-99-74, директор Ханова А.М. Контактное лицо – методист, Никулина О.В., т.8-8482-76-99-74.

Программа рекомендована к применению педагогам-психологам общеобразовательных и средне-профессиональных учебных организациях.

Участники программы: обучающиеся 14-18 лет.

Наименование вида программы и описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Вид: профилактическая психолого-педагогическая программа.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Путеводитель в мир чувств и эмоций», направлена на профилактику негативных эмоциональных состояний, обучающихся 14-18 лет.

Актуальность программы. Актуальность программы по развитию эмоционального интеллекта обусловлена рядом факторов. Во-первых, развитие эмоционального интеллекта позволяет лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей, что помогает устанавливать глубокие и доверительные отношения. Во-вторых, умение понимать и контролировать свои эмоции позволяет лучше справляться со стрессом, принимать эффективные решения и устанавливать продуктивные взаимоотношения. В-третьих, развитие эмоционального интеллекта помогает видеть ситуации с разных точек зрения и принимать во внимание эмоциональные аспекты при принятии решений. Часто мы недооцениваем важность эмоций в нашей жизни. Со времен Платона вся психическая жизнь человека делится на три относительно самостоятельные сущности: ум, воля и чувства или эмоции. Ум и воля в какой-то степени подчиняются нам. Эмоции же всегда возникают и действуют помимо нашего желания. Под умением управлять эмоциями чаще всего подразумевается умение скрывать их. Человек может не показывать свои эмоции, но они от этого не ослабевают, а чаще становятся еще мучительнее или принимают защитную форму агрессии. Управлять эмоциями просто необходимо, но, чтобы управлять ими, нужно знать о них как можно больше.

Эмоциональная сфера подростков отличается повышенной интенсивностью и нестабильностью. Подросток переживает эмоции очень ярко и не всегда способен с ними справиться, что создает дополнительные трудности при его взаимодействии с окружающими.

В связи с этим, особую актуальность и значимость для подрастающего поколения приобретает целенаправленная и систематическая работа с учащимися по развитию эмоционального интеллекта, умению управлять своими эмоциями.

Несмотря на теоретическую и практическую значимость данного вопроса, реальная работа в этом направлении ведется недостаточно. Именно поэтому считаем разработку данной программы, практически обоснованной и своевременной.

Данная программа построена с учетом общих требований стандарта и, относится к программам по развитию эмоционального интеллекта у подростков, способность распознавать и управлять своими эмоциями, понимать чувства окружающих, находить с ними общий язык. Профилактическая программа «Путеводитель в мир чувств и эмоций» состоит из цикла занятий и построена так, чтобы предоставить обучающимся не только узнать о психологии эмоционального интеллекта, о выражении своих собственных чувств и эмоций, но и о понимании эмоционального состояния окружающих людей, отработать это на практике, что ведет к глубокому самопознанию и умению брать ответственность за свое поведение. Тренинг предоставит возможность научиться управлять своими эмоциями, развивать навыки стрессоустойчивости в трудных ситуациях что, в свою очередь, позволит скорректировать поведение и эмоциональные проявления друг к другу в образовательном учреждении.

Описание целевой аудитории её социально-психологических особенностей

Эмоции играют огромную роль в нашей жизни. Они помогают нам понять, насколько та или иная ситуация важна для нас, влияют на наши решения и поступки. У каждого человека есть свой индивидуальный способ эмоционального реагирования. Особенно важно

эмоциональное развитие в подростковом возрасте. Этот период характеризуется бурными физиологическими и психологическими изменениями. Подросток учится выражать и контролировать свои эмоции, понимать эмоциональные состояния других людей. Навыки эмоциональной регуляции, полученные в этот период, во многом определяют дальнейшее развитие личности. Нестабильный эмоциональный фон, характерный для многих подростков, может приводить к проблемам в обучении, общении со сверстниками и взрослыми.

Одной из самых ярких особенностей эмоциональной сферы в период взросления являются резкие, порой необъяснимые смены настроения. Состояние подростка может меняться очень быстро – от смеха и восторга к слезам и истерикам. При этом каких-либо заметных внешних причин для таких перепадов часто не наблюдается. Попробуем разобраться, чем вызвана такая лабильность. Во-первых, на уровень возбудимости нервной системы сильное влияние оказывают бурные гормональные изменения. Даже небольшой раздражитель в такие периоды может вызвать бурную эмоциональную реакцию. Во-вторых, становление личности, поиск своего места в социуме также сопровождается внутренними конфликтами и противоречиями. Это находит отражение в эмоциональном фоне. В-третьих, подростки ещё только учатся контролировать проявления собственных чувств, регулировать настроение. Поэтому оно качается, как маятник, из стороны в сторону. Исходя из этого, перепады настроения – естественный атрибут подросткового возраста на фоне масштабных внутренних изменений. Главное, чтобы они не превращались в устойчивую тенденцию и не мешали полноценной жизни. В подростковом возрасте нервная система находится в процессе активного созревания. Это проявляется в повышенной возбудимости и импульсивности поведения. Под возбудимостью понимается склонность нервной системы реагировать даже на слабые раздражители. У подростков минимальный повод может вызвать бурную эмоциональную реакцию – слезы, крики, истерику. Причем иногда даже невозможно понять причину такого поведения.

Программа является хорошим способом преодолеть трудности, возникающие в стрессовых ситуациях у подростков и научиться контролировать свои эмоции.

Данный тренинг адресован подросткам 14-18 лет.

При формировании группы учитывается:

- возрастная категория (14-18 лет);
- уровень мотивационной готовности к саморазвитию;
- личностные интересы и запросы участников.

Описание конкретных трудностей и проблем, на решение которых направлена программа

Умение управлять эмоциями важно для подростков, так как это может помочь избежать отрицательных последствий: повышенного уровня тревожности, стресса, конфликтных отношений с другими людьми (родителями, учителями, сверстниками), проблем со здоровьем. Кроме того, эмоциональная компетенция необходима для успешной адаптации в общественной среде и личностного развития. Через данную программу можно решить следующие проблемы: понимание и выражение своих эмоций, распознавание чувств другого человека, умение находить выход из стрессовой ситуации.

Некоторые способы, которые помогают подросткам управлять эмоциями: дыхание, чтобы привести себя в более-менее ровное состояние, нужно сделать глубокий медленный вдох и так же медленно выдыхать; сдержанность, если кто-то сказал грубость или не принимает точку зрения, лучше проявить сдержанность и не доказывать свою правоту; общение, если что-то тревожит или не даёт покоя, лучше выразить это словами в корректной, уважительной форме; переключение - интересы и хобби помогают конструктивно выходить на напряжение; работа со специалистом - общаясь с психологом, проще выразить скопившиеся переживания и получить поддержку.

В настоящее время в системе образования Российской Федерации происходят значительные изменения. Исходя из ФГОС второго поколения выпускник среднего (полного)

общего образования должен обладать необходимыми компетенциями для успешной социализации в современном обществе.

Активно внедряющийся в школах ФГОС, подразумевает особое внимание к личностным результатам обучения школьника, которые должны отражать:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- развитие способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Достичь поставленных задач возможно при создании условий для самореализации и саморазвития личности обучающегося на протяжении всей его жизни. Одним из важных факторов развития здоровой личности является его благоприятное эмоциональное состояние.

Эмоции встроены в нашу психофизиологию и нужны нам, чтобы выстраивать контакт с окружающей нас средой. По сути, это некая внутренняя сигнальная система, которая помогает нам ориентироваться в мире. И если это сигнальная система подавлена (то есть подавляется часть эмоцией), то и отношения с миром уже будут нарушены.

Вот представьте, человек привык подавлять в себе злость, ну не может он ее себе разрешить, боится по каким-то своим причинам. Что тогда с ним будет происходить?! Во-первых, он будет избегать ситуаций, где нужно проявить свою инициативу или не сможет себя защитить, когда в очередной раз его будут обесценивать, оскорблять, что-то требовать, короче всячески манипулировать им. Во-вторых, это энергия, которую он подавляет, просто так сама никуда не денется. А раз так, то она будет фактически разрушать человека изнутри.

Есть и другой вариант. Когда человек не подавляет свои эмоции, но его несет. Он не чувствует, когда нужно остановиться, что он может задеть другого человека и вести себя некорректно. Тогда получается следующая картина: неэтичный человек, который лезет не в свое дело и нарушает границы других людей. Так зачем же нужно управлять своими эмоциями?! Конечно, для себя и своего здоровья. И, конечно, для того чтобы выстраивать гармоничные, честные, этичные отношения с другими людьми и с миром в целом. В этом вся прелесть. Управлять эмоциями — это значит начать осознанно управлять своей жизнью. Когда у Вас есть возможность выбрать, как отреагировать, как сказать, как сделать или не сделать.

Бонусом ко всему этому, человек учится разрешать свои внутренние конфликты, лучше понимает свои потребности и желания. У него выстраивается личная система ценностей и формируется внутренняя опора на себя.

Таким образом, можно заключить, что человек, который научился регулировать свое эмоциональное состояние проживает свою жизнь гораздо здоровее и интереснее. Да, чтобы научиться управлять своими эмоциями понадобится время, усилия и желание.

Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации

Предполагается, что именно эмоциональный интеллект в современном его понимании был ключевым для выживания человека в доисторические времена, поскольку он проявляется в способности адаптироваться в окружающей среде, уживаться и находить общий язык с соплеменниками и соседними племенами. Этого аспекта в 1872 году коснулся Чарльз Дарвин в своём труде «Выражение эмоций у людей и животных», где он писал о роли внешних проявлений эмоций для выживания и адаптации.

Проблемой эмоций и контроля над эмоциями много занимался основатель психоанализа Зигмунд Фрейд. Он, в частности, считал, что первые законы и предписания этики, такие как «Свод законов Хаммурапи» (XVIII век до н. э., Вавилон) или эдикт императора Ашоки, можно расценивать именно как первые попытки обуздать и цивилизовать проявления эмоций.

Первые публикации, рассматривавшие социальное взаимодействие людей как вид интеллекта, появились в 1920-х годах. В 1920 году профессор Эдвард Торндайк впервые ввёл понятие социального интеллекта, который он описал как «способность понимать людей,

мужчин и женщин, мальчиков и девочек, умение обращаться с людьми и разумно действовать в отношениях с людьми». В 1926 году был создан первый получивший широкое распространение тест (тест-анкета) для измерения социального интеллекта. Попытки измерения социального интеллекта продолжились в следующие десять лет, хотя, по заключению Роберта Торндайка и Сола Стерна, написавших обзор методов измерения социального интеллекта в 1937 году, эти попытки не увенчались успехом.

Важный вклад в исследование интеллекта внёс Дэвид Вэкслер, который рассматривал интеллект как «совокупную способность индивидуума действовать целенаправленно, рационально мыслить и эффективно взаимодействовать с окружающим миром». В 1940 году он написал публикацию, в которой разделил способности человека на «интеллектуальные» и «неинтеллектуальные», к числу последних он отнёс аффективные, личностные и социальные, и заключил, что именно «неинтеллектуальные» способности являются ключевыми при предсказании жизненного успеха человека. Влияние Дэвида Вэкслера, много занимавшегося разработкой тестов интеллекта, сохранялось и в начале второй половины XX века, когда доминирующей в психологии стала теория бихевиоризма.

В 1960-х впервые стало фигурировать понятие именно эмоционального интеллекта. В 1964 году оно появилось в работе Майкла Белдока, а в 1966 году в работе Ханскарла Лёйнера.

В 1975 году Клод Штайнер, один из основателей транзактного анализа, разработал концепцию эмоциональной грамотности и запустил программу тренинга эмоциональной грамотности, представленную в его книге *Achieving Emotional Literacy* (изд. Avon Books, Нью-Йорк, 1997).

Расцвет теории эмоционального интеллекта пришёлся на 1980-е и 1990-е. В 1983 году Говард Гарднер опубликовал свою известную модель интеллекта, в которой разделил интеллект на внутриличностный и межличностный. В 1985 году Уэйн Пэйн опубликовал работу, посвящённую развитию эмоционального интеллекта. В 1988 году Рувен Бар-Он в своей докторской диссертации ввёл понятие эмоционального коэффициента EQ. Наконец, в 1990 году вышла влиятельнейшая статья Питера Саловея и Джона Майера «Эмоциональный интеллект», фактически определившая всё современное понимание эмоционального интеллекта. После выхода этой статьи теория эмоционального интеллекта привлекла большое внимание, последовала масса публикаций на тему эмоционального интеллекта.

В 1995 году научный журналист Дэниел Гоулман опубликовал научно-популярную книгу *Emotional Intelligence*, в которой описал историю развития теории эмоционального интеллекта, дал обзор современных научных представлений об эмоциональном интеллекте и даже представил собственную модель эмоционального интеллекта, получившую впоследствии название смешанной модели. В 1996 году Рувен Бар-Он на собрании американской ассоциации психологов в Торонто представил свой новый тест EQ-i, содержащий перечень вопросов для определения коэффициента эмоционального интеллекта, из которого родилась «модель эмоционального интеллекта Бар-Она».

В начале XXI века разработка концепции эмоционального интеллекта продолжилась, многие новые публикации по этой теме сделали Петр Соловей (Петер Саловей), Джон Майер, Говард Гарднер, Константин Василис Петридис. Начинают накапливаться данные о мозговом обеспечении эмоционального интеллекта.

Таким образом, можно сделать вывод, что тема эмоционального интеллекта актуальна и в современном обществе.

Нормативно-правовую базу разработки программы составили:

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Конституция РФ;
- Закон РФ "Об образовании 273-ФЗ»;
- Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка" от 24.07. 1998г. № 124 Ф-3 (изменения и дополнения от 20.07.2000г.)
- Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 года № 223-ФЗ (изменения 02.01.2000 г.)

- Закон РФ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.01.1999 г. № 120-ФЗ.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2012 г.)
- Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению учащихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования;
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г. Москва)
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015г. №ВК – 268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).

Описание целей и задач программы

Цель программы: повышение уровня эмоционального интеллекта у подростков.

Задачи:

- Развивать навык распознавания и управления своими эмоциями, понимания чувства окружающих, выстраивания с ними общий язык,
- Формирование эмоциональной отзывчивости, способности сопереживать и радоваться за другого,
- Развитие навыков стрессоустойчивости.

К окончанию программы подростки должны научиться:

- умению контролировать свои эмоции;
- умению распознавать эмоции другого человека и способности сопереживать ему;
- умению развивать навыки стрессоустойчивости.

Педагогические технологии: основной технологией является тренинговая деятельность: групповые и игровые технологии. Также в программе используется информационно – коммуникационная технология, которая заключается в развитии критического мышления и обучении активного использования речевых средств и средств информационных технологий.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

Продолжительность программы: 18 часов.

Сроки реализации программы: 9 занятий по 2 часа.

График проведения профилактической программы формируется в согласовании с администрацией образовательного учреждения. Рекомендуемая периодичность: 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы

1) Подготовительный этап.

Этот этап включает в себя изучение запросов администрации и педагогического состава образовательных организаций по работе с подростками по вопросам самоидентификации, формированию навыков развития эмоционального интеллекта. Определяется круг теоретико-практических задач, необходимых для функционирования программы. Проводятся предварительные встречи с обучающимися, где рассказывается о программе «Путеводитель в мир чувств и эмоций». Далее на основе персональных добровольных заявлений о согласии принимать участие формируется группа. Затем планируются сроки, решаются организационные вопросы с администрацией и классным руководителем.

2) Основной этап.

Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Путеводитель в мир чувств и эмоций» по ознакомлению с эмоциональным интеллектом, с чувствами, со

стрессоустойчивостью и навыками самообладания. В данном тренинге организуется активное взаимодействие с участниками, позволяющее отработать полученные знания и использовать их на практике.

Формами работы по данной программе являются: лекции: диалоговая лекция, лекция-презентация; практические занятия: ролевые игры, интерактивная выставка, работа в подгруппах, дискуссии. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение:

- входной и итоговой диагностики, в процессе которых участники проходят тестирование;
- промежуточной диагностики, в процессе которой используется метод «Наблюдение» и метод обратной связи в конце каждого занятия.

3) Заключительный этап.

Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для этого организуется рефлексия опыта работы в группе участников, оговаривается возможность продолжения работы в индивидуальном режиме (индивидуальные консультации, классные мероприятия, собрания для родителей и др.). Результаты эффективности программы представляются администрацией в виде справки и рефлексивного отчета.

Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/ дидактические разделы/учебно-методические планы

Методы и формы работы: психологические игры и упражнения, арт-терапевтические методы, работа в парах и малых группах, психо-гимнастические и релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика.

Организация занятий: программа содержит учебный план, учебно-тематическое планирование (с обозначением формы контроля), конспекты тренинговых занятий, приложения с практическими заданиями и дополнительным материалом, список литературы. Предусмотрено проведение 9 занятий по 2 академических часа (1 раз в неделю), все занятия проводятся в круге, сделанном из стульев, на которых дети будут сидеть во время упражнений. Их темы соответствуют задачам тренинга. Освоение идет поэтапно.

Механизм реализации программы:

- организационный блок (психодиагностика);
- практический блок (профилактическая работа);
- рефлексия.

Организационный блок (психодиагностика);

Целью этого блока является необходимость выявить уровень эмоционального интеллекта у учащихся, стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Практический блок (профилактические тренинговые занятия)

Реализация программных мероприятий проходит в формате тренинговых занятий. Тренинговые занятия – одна из эффективных форм работы с подрастающим поколением. Здесь формируются навыки самопознания и саморазвития. Основная задача — обучение навыкам стрессоустойчивости, уверенного поведения, а также умение контролировать и управлять своими эмоциями.

Заключительный блок (рефлексия)

Оценка эффективности реализации программы производится на основании результатов, полученных с использованием рефлексии и контрольного этапа диагностического исследования.

Содержание программы

Программа состоит из 9 занятий. Каждое занятие содержит тему необходимую для формирования и повышения уровня эмоционального интеллекта у подростков. Все занятия соответствуют цели и задачам программы.

1 занятие. «Знакомство с миром своих эмоций». Создание благоприятной групповой среды. Исследование своих эмоций.

2 занятие. «Понятие эмоций, их виды и значение». Знакомство с видами эмоций. Обсуждение того, для чего нужны эмоции. Снятие эмоционального напряжения в группе.

3 занятие. «Эмоциональный интеллект». Познакомить учащихся с понятием «эмоциональный интеллект».

4 занятие. «Эмоциональный интеллект». Формирование способности осознавать и понимать свои эмоции, а также управлять ими. Развитие навыка осознавать и понимать эмоции других людей, а также влиять на них. Расширение «эмоционального словаря».

5 занятие. «Отличие эмоций и чувств». Характеристики и особенности эмоций и чувств. Обучение выражению своих чувств и пониманию чувств других людей. Освоение разных способов управления своими эмоциями.

6 занятие. «Стресс в нашей жизни. Как к нему относиться?». Знакомство с понятием стресса, нужен стресс или нет, методы и приемы выхода из стрессовых ситуаций.

7 занятие. «Учимся владеть эмоциями». Совершенствовать умение конструктивно выражать эмоции, расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей. Учить выражать эмоции и снимать эмоциональное напряжение.

8 занятие. «Поиск своих ресурсов». Познакомить учащихся с понятием «ресурс личности». Определить внешние и внутренние ресурсы, влияющие на эффективность деятельности. Развивать способность к осознанию своих положительных качеств.

9 занятие. «Уверенность и самообладание». Повышение уверенного поведения и умения противостоять групповому давлению, развитие поведенческой пластичности. Формирование представления о собственной уникальности.

Каждое занятие направлено на отработку навыков и способов конструктивных взаимодействий, поиск собственных ресурсов.

Вводная часть занимает примерно 10% времени от общей продолжительности занятия и включает ритуал приветствия для снятия эмоционального напряжения у детей, установление контакта и разогрев.

Основная часть занимает приблизительно 85% от общей продолжительности занятия и включает в себя методы и приемы, направленные на достижение цели программы и задач каждого занятия, информирование, обсуждение и совместные игры.

Заключительная часть занимает приблизительно 5% от общей продолжительности занятия. Участники делятся мыслями, переживаниями, ожиданиями.

Таблица 1.

Структура занятия

1.	Вводная часть. Приветствие. Вступительное слово. Введение в тему. Цель. Задачи. Игра на разогрев, снятие эмоционального напряжения.	10 мин.
2.	Теоретическая часть (мини-лекции, презентации, дискуссии, «вопросы-ответы»). Уточнение знаний по прошлым темам.	30 мин.
3.	Практическая часть (практические задания, упражнения, психологические игры) Формы работы: индивидуальная, подгрупповая, групповая. Отработка полученных знаний на практике.	1 ч. 10 мин.
4.	Заключительная часть (подведение итогов встречи, обобщение полученных знаний, рефлексия участников)	10 мин.

«Путеводитель в мир чувств и эмоций»

Цель программы: повышение уровня эмоционального интеллекта у подростков.

Адресат: подростки 14-18 лет, обучающиеся в общеобразовательных и средне-профессиональных учебных организациях.

Срок обучения: 18 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Общая наполняемость группы: 16 человек.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	«Знакомство с миром своих эмоций»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Диагностика обучающихся до проведения тренинга и по окончании цикла занятий, промежуточное тестирование.
2.	«Понятие эмоций, их виды и значение»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
3.	«Эмоциональный интеллект»	4 ч.	1 ч.	3 ч.	
4.	«Отличие эмоций и чувств»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
5.	«Стресс в нашей жизни. Как к нему относиться?»	2 ч.	0 ч	1,5 ч.	
6.	«Учимся владеть эмоциями»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
7.	«Поиск своих ресурсов»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
8.	«Уверенность и самообладание»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
	Итого:	18 час.	4,5 час.	13,5	

Учебно-тематический план профилактической психолого-педагогической программы «Путеводитель в мир чувств и эмоций»

Цель программы: повышение уровня эмоционального интеллекта у подростков.

Адресат: подростки 14-18 лет, обучающиеся в общеобразовательных и средне-профессиональных учебных организациях.

Название темы	Задачи	Методы и приемы работы	Количество часов			Форма контроля
			теория	практика	всего	
1. Знакомство с миром своих эмоций	Создание благоприятной эмоциональной групповой среды. Исследование Я-образа. Знакомство с чертами характера.	Вводная часть Вступление Упр. «Полиналицца-Прага» Список правил в группе Мини-лекция	0,5 ч	1,5 ч	2 ч	Входное тестирование Диагностика Рефлексия занятия

	Исследование своих эмоций.	Упр. «Мохнатое настроение» Упр. «Я никогда не...»				
2. Понятие эмоций, их виды и значение	Снятие эмоционального напряжения. Знакомство с видами эмоций. Обсуждение того, для чего нужны эмоции.	Разминка Упр. «Комплименты» Мини-лекция Игра «Психометрический тест» Упр. «Волшебные ладошки»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия
3. Эмоциональный интеллект	Познакомить учащихся с понятием «эмоциональный интеллект».	Разминка Упр. «Приветствие» Теория Упр. «Зеркало» Упр. «Найти и запомнить» Упр. «Раздражители» Упр. «Назойливая муха»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия
4. Эмоциональный интеллект	Способность осознавать и понимать свои эмоции, а также управлять ими. Способности осознавать и понимать эмоции других людей, а также влиять на них. Расширение «эмоционального словаря».	Разминка Игра-упр. «Эмоциональная палитра» Упр. «Письмо другу» Упр. «Эмоциональные истории» Упр. «Эмоциональные мимики» Игра «Цепочка доброты» Коллаж «Я и мой внутренний мир»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия
5. Отличие эмоций и чувств	Характеристики и особенности эмоций и чувств. Обучение выражению своих чувств и пониманию чувств других людей. Освоение разных способов управления своими эмоциями.	Разминка Лекция - беседа Упр. «Ситуация - чувство» Упр. «Викторина чувств» Дискуссия Тест «Ваши эмоции» Упр. «Мысли – чувства – поведение»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Промежуточное тестирование Рефлексия

6. Стресс в нашей жизни. Как к нему относиться	Понятие стресса, нужен стресс или нет, методы и приемы выхода из стрессовых ситуаций.	Разминка Лекция-Беседа Упр. «Мыльные пузыри» Упр. Прыгающий художник Упр. «Птица, рыба, зверь» Упр. «Смятый лист» Упр. «Якорь» Дыхательная гимнастика	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия
7.Учимся владеть эмоциями	Совершенствовать умение конструктивно выражать эмоции, расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей. Учить выражать эмоции и снимать эмоциональное напряжение.	Разминка Упр.-разрядка «Чудо ключ» Упр. «Эмоциональная планета» Упр. «Какого я цвета» Упр. «Передай маску» Техники эмоционального контроля Упр. «Копилка обид» Упр. «Эмоции»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия
8. Поиск своих ресурсов	Познакомить учащихся с понятием «ресурс личности», виды ресурсов.	Разминка Упр. «Кувшин ресурсов» Упр. «Дерево силы» Упр. «Точка опоры» Коллаж «Мои ресурсы»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия
9. Уверенность и самообладание	Познакомить с техниками уверенного поведения Повышение уверенного поведения и умения противостоять групповому давлению, развитие поведенческой пластичности. Формирование представления о собственной уникальности.	Разминка Упр. «Моя уникальность» Упр. «Пишущая машинка» Основная часть Мини-лекция «Уверенное поведение» Техники уверенного поведения	0,5 ч	1,5ч	2ч	Тестирование Рефлексия

		Упр. «Мой успех» Упр. «Мои достижения»				
		Всего часов	4,5 ч	13,5 ч	18 ч	

Технологии, формы, методы работы.

Любое тренинговое занятие достигает определенного результата благодаря его четкой организации ведущим. При подготовке занятия следует учесть несколько моментов: знать содержательные аспекты стадий работы с группой, сконцентрировать внимание на методике ведения конкретного занятия, составлении сценария занятий.

Описание используемых методик, технологий, инструментария

В данной профилактической программе применяются следующие формы и методы работы:

- со всей группой;
- индивидуальная;
- в парах;
- в тройках;
- в микро-группах.

Методы работы на тренинге.

- *Анализ ситуаций.* Ведущий предлагает ситуации, примеры из практики, участники делают ее анализ, ищут причины, стратегии выхода из данных ситуаций, находят эффективные формы поведения. Ситуации могут подготовить и рассказать сами участники из своей практики.

- *Групповая дискуссия.* Совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяет прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон, так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников). Между этими достаточно сильно различающимися целями имеется целый ряд других, промежуточных, целей, например, актуализация и разрешение скрытых конфликтов и устранение эмоциональной предвзятости в оценке позиции партнера путем открытых высказываний или предоставление возможности участникам проявить свою компетентность и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

- *Получение и дача обратной связи.* В игровой или деловой форме участники дают друг другу обратную связь и получают ее. Ведущий может присоединиться и также давать обратную связь участникам

- *Методы, направленные на развитие социальной перцепции.* Участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. В ходе тренинговых занятий с помощью, специально разработанных упражнений, участники получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия.

- *Игровые методы* (коммуникативные, разогревающие и ролевые игры)

• Коммуникативная игра – игровая деятельность участников тренинга, структурированная в соответствии с целями и задачами работы, подразумевающая возможность и необходимость межличностной коммуникации.

• Разогревающие игры (разминки) широко используются в психологических тренингах. Они представляют собой наиболее заметную, эмоционально насыщенную и запоминающуюся часть занятия и воспринимаются чуть ли не как визитная карточка тренинга с подростками. Основная цель их использования – интенсификация эмоциональной сферы

участников и их межличностного взаимодействия, а также разминки в физическом значении этого термина.

- Ролевая игра выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека. Ее сущность заключается в том, что участники временно принимают определенную социальную роль и демонстрируют поведенческие модели.

Применение ролевой игры в тренинге *позволяет решить ряд задач:*

1. сформировать у участников новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия;
2. расширить гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения;
3. обучить моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения;
4. продемонстрировать условность предписываемых ролями способов поведения, их зависимость от контекста общения;
5. создать условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей;

В теоретической части широко применяются мини-лекции и лекции с элементами дискуссий, что позволяет повысить интенсивность и эффективность процесса восприятия нового материала за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав её участников

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к профилактическим, психолого-педагогическим программам и способствует достижению поставленной цели. Темы теоретического блока и практических игр и упражнений взаимосвязаны и вытекают одна из другой. Ведущему программы следует четко придерживаться учебно-тематического плана. Допускается замена некоторых упражнений на другие, если они полностью соответствуют цели, которую выполняло заменяемое упражнение.

Ведущий — психолог должен иметь навыки групповой работы, а также навыки работы с подростками. Это важно для отслеживания особенностей групповой динамики, взаимоотношений в малой группе, проявлений лидерства, неприятия группой кого-либо из участников и т. д. Это человек, умеющий импровизировать, следовать за групповым процессом, имеющий запас различных упражнений.

Участников программы следует заранее предупредить о режиме занятий, создать условия для посещения занятий.

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников реализации программы

Права и обязанности участников программы определяются принятыми правилами группы.

В каждой группе определяются свои правила, но существует ряд основных правил, соблюдение которых необходимо для нормального функционирования группы.

1. Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь;

3. Персонализация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня»;

4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность;

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом;

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово;

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил»;

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем;

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди;

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Отношения между участниками и ведущим программы строятся на основе сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности

Гарантия прав участников программы осуществляется в соответствии:

- с конвенцией о правах ребенка;
- «Положением о психологической службе»;
- «Этическим кодексом практического психолога».

Права участников программы.

1. Ведущий группы имеет право;

- свободно выбирать и использовать методы и приемы в соответствии с основной тематикой программы;
- вносить изменения в организационные и содержательные разделы программы.

2. Организатор (администрация ОУ, организующая процесс тренинговой работы) имеет право:

- вносить изменения в организационные вопросы, предварительно согласовав с участниками программы.
- обеспечить комфортные условия и оптимальный уровень обучения.

3. Участники тренинговой программы имеют право:

- добровольно участвовать в программе;
- на уважение человеческого достоинства;
- открыто выражать свое мнение;
- участвовать в групповых обсуждениях;
- вносить предложения по организации тренинга;
- отказаться от участия в программе.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Необходимые ресурсы	Требования
Учебно-методический	- картотека психологических игр и упражнений для реализации практической части программы, - аудиотека с подбором медитативной музыки;
Информационный	- Интернет-ресурс - психологическая литература по данной теме;
Кадровый	- ведущий / педагог-психолог. Требования: - наличие профессионального психологического образования; - знание профессиональной этики; - наличие опыта ведения тренингов.
Материально-технический	- помещение для занятий должно быть достаточно просторным, или состоящим из нескольких совмещенных помещений, т. к. должна быть возможность свободного перехода участников из одного в другое во время подвижных упражнений, работы в кругу, в микро группах; - 4 стола; - стулья по количеству детей; - доска аудиторная (обычная или магнитная); - компьютер; - интернет-ресурс; - проектор, экран; - записи релаксационной музыки; - листы бумаги формата А4; - цветные и простые карандаши, акварельные краски, фломастеры, цветные мелки, авторучки различных цветов, бумага различных форматов; - клубок ниток; - бейджики.

Организация образовательного процесса

Реализация программы предусматривает комплексные и регулярные мероприятия по темам программы. Образовательный процесс проходит в виде лекционных, практических заданий, самостоятельно выполняемых обучающимися. Используемые формы и методы работы:

- беседы, мини-лекции;
- ролевые игры, театрализованные игры, упражнения, техники коллажа;
- тестирование
- дыхательная гимнастика

Отличительными особенностями данной программы является творческий характер заданий, подразумевающий отработку навыков полученных знаний. Такая форма реализации занятий дает возможность осознать и, при необходимости, переосмыслить свою модель поведения и взаимодействия с окружающим миром.

Входные требования к обучающимся:

- обучающиеся 14 – 18 лет.

Кадровое обеспечение реализации программы

Практический психолог, соответствующий требованиям Профстандарта 01.002, имеющий навыки работы тренинговой работы с подростками.

Контроль и оценка результатов освоения программы

Текущий контроль проводится педагогом-психологом, реализующим программу. Текущий контроль включает:

- ☐ ответы на проблемные вопросы в процессе занятий;
- ☐ выполнение творческих заданий по тематике программы;
- ☐ психологическая диагностика.

По результатам итогового тестирования формируется оценочное суждение о степени достижения ожидаемых результатов программы в формате:

- уровень эмоционального интеллекта: сформирован / не сформирован;
- навыки стрессоустойчивости: сформированы / не сформированы;

Требования к организации тренинговых занятий:

1. добровольное участие в тренинге;
2. в работе задействованы все участники группы;
3. оптимальное количество участников: 16 человек;
4. подготовка помещения для работы. Помещение должно быть просторным, с хорошим освещением и иметь возможность проветриваться;

5. строгое соблюдение правил тренинговой работы, таких как: "Здесь и теперь"- принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа. «Искренность и открытость» – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Раскрытие своего «Я» другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна, каждому участнику, и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе. «Принцип Я» - основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать

рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько непохожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила. «Активность» - в группе отсутствует возможность пассивно "отсидеться". Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной. Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения. «Конфиденциальность». Всё, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

Эти процедуры, создающие особые условия начавшегося взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу участников. Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат, часто резко отличающийся от того, который имеется в традиционных группах. Участники тренинга, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов

Качественные показатели оцениваются на основании на основании внутреннего контроля реализации программы: *(Приложение 1)*:

1. Итоговый контроль:

- Тест эмоционального интеллекта Н. Холла.
- Тест «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» Стиван Хобфолл. (Адаптация методики выполнена Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой)

2. Текущий контроль:

- Тест «Ваши эмоции»
- Рефлексия после каждого занятия

Ожидаемые результаты реализации программы

- повысится уровень эмоционального интеллекта;
- сформируется навык контроля своих эмоций;
- научиться распознавать эмоции другого человека и способности сопереживать ему;
- сформируют навыки стрессоустойчивости, узнают стратегии совладания со стрессом.

Система организации внутреннего контроля над реализацией программы

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы осуществляется на основании положения о системе внутреннего мониторинга качества предоставления государственных услуг ГБУ «Психолого-педагогический центр» и в соответствии с годовым планом управления и административного контроля, которые включают в себя следующие мероприятия:

- проверка комплектации групп;
- проверка сохранности контингента;
- супервизорский анализ групповой работы;

- анализ качества предоставляемых услуг (анкетирование потребителей);
- анализ эффективности результатов реализации коррекционно-развивающих и профилактических программ.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

Количественные:

- 1) количество участников согласно нормам трудозатрат;
- 2) сохранность контингента на начало и завершение тренинговой работы на 100%.

Качественные:

- повышение доли участников (%), имеющих эмоциональный интеллект на уровне выше среднего;
- повышение доли (%) участников, владеющих навыками стрессоустойчивости;
- повышение доли участников (%) с развитым чувством эмпатии на уровне выше среднего.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
2. Андреева, И.Н. Адаптация опросника эмоциональной креативности (ECI) / И.Н. Андреева // Психол. журнал. – 2011. – № 1–2. – С. 75–81.
3. Андреева, И.Н. Адаптация теста эмоционального интеллекта MSCEIT V 2.0 на белорусской выборке / И.Н. Андреева // Психол. журнал. 2012. № 1–2. – С. 66–80.
4. Белоконь О.В. Эмоциональный и социальный интеллект и феномен лидерства // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 60–78.
5. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. - СПб.: Изд-во Санкт-Петерб.ун-та, 2013. - С. 25 - 26.
6. Гостунская, Я. И. Роль деструктивных внутрисемейных отношений в формировании девиантной виктимности подростков // Гуманизация образования. -- 2011. -- № 4. -- С. 22--26.
7. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М, Альпина Бизнес Букс, 2013. - С. 22--23.
8. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. - 478 с.
9. Дольто Ф. «На стороне подростка». Екатеринбург: «У-Фактория», 2006.
10. Руденко В. И. «Переходный возраст: разруливаем ситуации». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2014.
11. Катерина А. А. «Психология подросткового возраста: учебное пособие». Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2015.
12. Лакомова Н. В. «Стресс в жизни подростков» // Здоровье подростков и окружающая среда: изменения за 20 лет: монография / И. В. Журавлёва, Л. Ю. Иванова, Г. А. Ивахненко и др.. — М.: ФНИСЦ РАН, 2021. С. 223–235.
13. Реджин Галанти «Ты сильнее тревоги! Твой полный гид по борьбе с волнением и стрессом». В книге описаны основные техники когнитивно-поведенческой терапии, которые научат управлять своими эмоциями, справляться со стрессом и напряжением.