

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(внеурочная деятельность)
«Азбука здоровья» (Эмоциональный интеллект)
(1-4 классов)

Составлена учителем начальных классов Ковалевой Е.А.

Петропавловск- Камчатский

2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Эмоциональный интеллект» составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО.

Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников и способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Успешные люди вырастают из стрессоустойчивых детей, которые верят в свои силы, умеют выстраивать взаимоотношения, уважают свои и чужие личные границы, а главное- знают, как управлять эмоциями.

Нормативно-правовые документы

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);□

- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО третьего поколения);
- приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО второго поколения); □
- устава МАОУ «Средняя школа №27»;
- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МАОУ «Средняя школа №27».

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Эмоциональный интеллект (EQ, emotional quotient) — 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.

Эмоциональный интеллект у детей в начальной школе- это важный аспект их общего развития, который включает в себя способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других. Этот навык играет ключевую роль в социализации, формировании отношений и успешном обучении.

1.Понимание своих эмоций.

Дети в начальной школе начинают осознавать свои чувства. Они учатся называть эмоции, такие как радость, грусть, гнев, страх и т.д. Это понимание помогает им осознанно реагировать на разные ситуации.

2.Развитие эмпатии.

Эмоциональный интеллект включает в себя способность понимать и сопереживать другим людям. В этом возрасте дети начинают осознавать, что другие могут испытывать разные эмоции и учатся ставить себя на место другого человека.

3. Навыки общения.

Дети с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны лучше выражать свои мысли и чувства, что помогает им устанавливать крепкие дружеские отношения и разрешать конфликты. Эти навыки важны для групповой работы и учебной деятельности.

4. Управление эмоциями.

Учение детей управлять своими эмоциями, особенно в стрессе или когда они сталкиваются с трудностями, может помочь им стать более устойчивыми. Методы, такие как глубокое дыхание, обсуждение чувств с учителем или родителями, могут быть полезными. Чтобы увеличить мотивацию и достичь успеха, начните мыслить позитивно.

5. Игровые элементы.

Важно использовать игровые методы для развития эмоционального интеллекта. Ролевые игры, театрализованные представления и другие интерактивные формы обучения помогают детям глубже понять эмоции и развивать эмпатию.

6. Роль родителей и учителей.

Поддержка взрослых в развитии эмоционального интеллекта детей имеет огромное значение. Родители и учителя могут моделировать здоровое выражение эмоций и создавать безопасную атмосферу, где дети могут открыто обсуждать свои чувства. Важна обратная связь родителей, учителя или одноклассников.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта у детей в начальной школе – это не только способ улучшения их социального взаимодействия, но и важный элемент их психологического благополучия и академического успеха.

Именно поэтому эмоциональный интеллект занимает центральное место в жизни детей и взрослых.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС), формирование эмоционального интеллекта у младших школьников является важным направлением воспитательной и образовательной деятельности. Это связано с тем, что эмоциональный интеллект включает в себя набор качеств, которые позволяют ребенку успешно адаптироваться в обществе и научиться регулировать свои

эмоции.

В младшем школьном возрасте дети еще не полностью сформировались как личности и находятся на стадии развития. Они испытывают множество эмоций, но не всегда умеют их контролировать, что может привести к негативным последствиям. Важно помочь детям понять свои эмоции и управлять ими, научить их эффективно взаимодействовать с другими людьми и развить навыки разрешения конфликтов.

Кроме того, развитие эмоционального интеллекта у школьников способствует развитию их социальной компетентности, которая является основой для успешной жизни и будущей карьеры.

Начинать развивать эмоциональный интеллект в младшем школьном возрасте необходимо, поскольку это позволяет детям научиться понимать свои чувства и эмоции и управлять ими, развить социальные навыки и умения, улучшить общение с окружающими людьми. Кроме того, такое развитие поможет детям сохранить позитивный настрой и уверенность в себе. Это позволит им быть более успешными и удовлетворенными в жизни.

Наблюдения психологов-педагогов за детьми дошкольного и младшего школьного возраста показали, что у некоторых детей с рождения заложены основы эмоционального интеллекта как одной из одаренных способностей. У других же эмоциональный интеллект выражен в ограниченной степени.

Поэтому изучение структуры, процесса и форм его формирования откроет реальную возможность оптимизировать личностное развитие ребенка и его отношения с другими детьми и взрослыми в процессе межличностного взаимодействия.

Решение данной проблемы является приоритетной задачей системы образования, как одного из важнейших институтов социализации. Достижение обозначенных ориентиров невозможно без наличия у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях, правилах грамотного взаимодействия с окружающими людьми и продуктивных действиях в различных жизненных ситуациях.

Новизна представленной программы выражена достижением учащимися личностных и метапредметных результатов через формирование у них социально-эмоциональных навыков как одной из

важнейших составляющих успешной личности. Настоящая программа ориентирована на учащихся 1-4 классов.

Материально-техническое оснащение: стулья, парты, компьютерное оборудование, экран с проектором, настольные игры, дидактические материалы: мультфильмы, комиксы, видеофильмы; диагностические материалы: тесты.

Развивающие и обучающие технологии: игры, упражнения, направленные на рефлекссию, межличностное, групповое взаимодействие; групповые обсуждения, мини эксперименты. Настольные игры, сюжетно-ролевые игры. Содержание каждого занятия предполагает тематические упражнения или игры, направленные на распознавание, рефлекссию и вербализацию эмоциональных состояний. Это способствует формированию навыков наблюдательности в общении, рефлексии и эффективным речевым моделям выражения эмоций.

Результаты освоения курса «Азбука здоровья» (Эмоциональный интеллект).

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта, формирование способности распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других, содействовать социальной адаптации учащихся посредством формирования и развития социальных и эмоциональных навыков. Эмоциональная осознанность является одним из ведущих факторов социального успеха.

Задачи программы:

Обучающие

- формировать первичные представления о понятии эмоций, чувств, эмпатии;
- формировать навыки самоанализа, адекватной самооценки;
- формировать умение учитывать позицию другого человека, его точку зрения;
- формировать понимание ценности отношений в жизни человека;
- обучать способам выражения своих эмоций вербально и невербально;
- обучать методам саморегуляции;
- обучать навыкам коммуникации, эффективного выхода из конфликтов;
- обучать приемам самопрезентации;
- формировать у детей умения и навыки владения мимикой, жестами пантомимикой.

Развивающие

- развивать умение идентификации собственных эмоций;
- развивать умение оценить роль эмоции в восприятии событий;
- развивать мотивацию к саморазвитию;
- развивать эмпатию - понимание эмоций и чувств других людей, способности сопереживать другим;
- развивать социально-коммуникативные навыки для успешной работы в команде, способствующие бесконфликтному общению.
- развивать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

Воспитательные

- воспитывать личность с устойчивой позитивной самооценкой;
- воспитывать волевую составляющую самоконтроля;
- воспитывать чувство ответственности за результаты своего поведения, проявления эмоций;
- воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

- воспитывать готовность к саморазвитию, самопознанию и обучению на протяжении всей жизни.

Содержание программы связано с такими учебными предметами, как:

русский язык;
литературное чтение;
окружающий мир;
технология;
изобразительное искусство.

Формы организации:

- тренинговые занятия;
- моделирование ситуаций;
- защита проектов;
- групповые дискуссии, круглый стол; деловые игры.

Методы, используемые при проведении занятий:

1. Ролевые, настольные, коммуникативные игры.

2. Развивающие упражнения.
3. Арт- терапия.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате освоения программы:

- целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей;
- готовность к самостоятельным поступкам и действиям, ответственность за их результаты;
- уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
- доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

В результате освоения программы, выпускник получит возможность научиться:

- иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач, в зависимости от конкретных условий;
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников.

Выпускник получит возможность для формирования:

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и
- вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия

Содержание программы

Программа рассчитана на четыре года обучения (с 1 по 4 класс), из расчёта 1 час в неделю – 33 часа за учебный год для 1 класса, и 34 часа для 2,3 и 4 классов.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Вводный раздел	1	1	1	1	Входная диагностика
2	1. Раздел: Мир эмоций и чувств	19	23	21	27	Наблюдение, практика
3	2. Раздел: Жизненные навыки	13	10	12	6	Наблюдение, практика
Итого:		33	34	34	34	

Тематическое планирование программы «Азбука здоровья» (Эмоциональный интеллект)
1 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Название и раздела и темы</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Дата по</i>	<i>Дата пров</i>	<i>Электронные ресурсы</i>
------------------	----------------------------------	-------------------------	----------------	------------------	----------------------------

			<i>фак ту</i>	<i>еден ия</i>	
	Вводный раздел				
1.	Вводное занятие. Тестирование.	1 час			
	1. Раздел. Мир эмоций и чувств-19				
2.	В мире эмоций и чувств. Где живут эмоции.	1 час			
3.	Мои эмоции. Мультфильм про Миру и Гошу.	1 час			https://rutube.ru/plst/172180/ - Мультсериал про Миру и Гошу.
4.	Школьные страхи.	1 час			
5.	Чего я боюсь? Ю. Лавренченко. Сказка про страх отвечать у доски.	1 час			
6.	Арт- терапия.	1 час			
7.	Базовые потребности (питание, сон...) Как следует питаться.	1 час			
8.	Что я люблю поесть? Игра «Полезно-вредно».	1 час			
9.	Азбука здоровья. Правильное питание. «Смешарики».	1 час			https://yandex.ru/search/?text=Азбука+здоровья.+Правильное+питание.+«Смешарики».&lid=2271258&banerid=0724004839%3ASW-c4ccb85428e5&win=421&lr=78
10	Сон- лучшее лекарство. Ю. Лавренченко. Лекарь Сон.	1 час			
11	Для чего нужен сон? «Смешарики».	1 час			https://thewikihow.com/digest/Сборник%20серий%20о%20снах,%20%20Смешарики%20

					%20Пинкод%20%20Обучающие%20мультфильмы
12	Уход за собой. Опрятность. Мультфильм «Грязнули и Чистюли» - Команда Флоры - Про гигиену и опрятность.	1 час			https://rutube.ru/video/350c2b10ceb4e02ed9803f095e195d17/
13	«В гостях у Мойдодыра».	1 час			
14	Я заболел(ла). Физическая и эмоциональная боль.	1 час			
15	Почему мы болеем? Ю. Лавренченко. Сказка про иммунитет для детей.	1 час			
16	Эмоциональные причины болезней. Ю. Лавренченко. Сказка про козлика.	1 час			
17	Звуковая гимнастика- исцеляет организм.	1 час			
18	От чего зависит настроение?	1 час			
19	Настроение в школе.	1 час			
20	Настроение после школы.	1 час			
	Жизненные навыки-13				
21	Правила поведения. Непослушание. Ю. Лавренченко. Сказка про непослушного мальчика	1 час			
22	Дружба. Чтение произведений о дружбе.	1 час			
23	Что мешает дружбе.	1 час			
24	Такие разные друзья. Как выбрать друзей.	1 час			

25	Мультфильм про Миру и Гошу. Другой мальчик.	1 час			https://rutube.ru/plst/172180/ - Мультсериал про Миру и Гошу.
26	Общение в школе и на улице. Составление правил.	1 час			
27	Режим дня. Зачем он? Тайм-менеджмент.	1 час			
28	Навыки самостоятельности. Что я могу сам?	1 час			
29	Помощь родителям.	1 час			
30	Как помочь беспомощным и больным. Участие в акциях.	1 час			
31	Помогаем и принимаем помощь. Просмотр мультфильма «Подарок для самого слабого».	1 час			https://yandex.ru/video/preview/7428670286717416232
32	Мальчишки и девчонки. Игра «Противоположности».	1 час			
33	Белая ворона. Мультфильм «Кудрявый ёжик».	1 час			http://www.multfilmy.org/news/2019-07-04-700

2 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Название и раздела и темы</i>	<i>Количес тво часов</i>	<i>Дат а по фак ту</i>	<i>Дат а пров</i>	<i>Электронные ресурсы</i>
------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------	----------------------------

				<i>еден ия</i>	
	Вводный раздел				
1.	Вводное занятие. Тестирование.	1 час			
	2. Раздел. Мир эмоций и чувств-23				
2.	Мир эмоций. Азбука настроений (игра)	1 час			
3.	4 эмоции (радость, злость, страх, горе)	1 час			
4.	Радость. Страничка радости.	1 час			
5.	Универсальный алгоритм разрядки эмоций. Чек- лист «Радость-источник ресурса»	1 час			
6.	Произведение Воронковой Л.Ф. «Радости».	1 час			
7.	Злость. Страничка злости. Какого цвета моя злость?	1 час			
8.	Что может стоять за злостью. Вами управляет тот, кто вас злит.	1 час			
9.	Ю. Лавренченко. Сказка про управлением гневом и злостью.	1 час			
10	Страхи и фобии. Страничка страха. Какого цвета мой страх? Упражнение «Пять чувств».	1 час			
11	10 способов расслабиться и успокоиться. Домашние методы против тревоги. Важные советы для тревожных.	1 час			

12	Как преодолеть страх - Жила-была Царевна - Сборник мультиков про монстров.	1 час			https://rutube.ru/plst/192250/ -все серии мультфильма «Жила-была царевна».
13	Горе. Страничка горя. Какого цвета моё горе?	1 час			
14	Способы разрядки горя. Как прожить горе. Мягкая и бережная поддержка.	1 час			
15	Нездоровые способы проживания горя.	1 час			
16	К. Чуковский «Федорино- горе»- мультфильм.	1 час			
17	Сложные чувства (обида, вина, стыд.)	1 час			
18	Обида. Распаковка чувства обиды. Здоровый способ разрядки.	1 час			
19	Упражнение «Письмо обидчику».	1 час			
20	Обида. Ю. Лавренченко. Сказка про гуся для детей.	1 час			
21	Вина. Распаковка чувства вины. Здоровый способ разрядки.	1 час			
22.	Беседа по произведениям А. Барто «Бедняга крот», «Кто же виноват?», « Все время разный».	1 час			https://primoverso.ru/stihi-russkie/stihi-barto/stihi10019.shtml
23.	Стыд. Распаковка чувства стыда. Здоровый способ разрядки.	1 час			
24.	Л.Н. Толстой «Косточка». Арт- терапия.	1 час			
	Жизненные навыки-10				
25.	Помощь дома. Порядок в комнате.	1 час			https://youtu.be/5ISr07_nLjA

	Пора наводить порядок. Мульт-песенка. Мультфильм. Жила-была царевна. «Чем заняться дома».				
26.	Одиночество. Ю. Лавренченко. Сказка про девочку на необитаемом острове.	1 час			
27.	Друзья и приятели.	1 час			
28.	Ябеда. Ю. Лавренченко. Сказка про ябеду для детей .	1 час			
29.	Общение в классе. Причины драк, конфликтов	1 час			
30.	Николаева В.В. «Крокодильчик» (сказка для детей, проявляющих словесную агрессию).	1 час			
31.	Прошу прощения! Притча: как никогда не ссориться.	1 час			
32.	Мультфильм про Миру и Гошу. Тебе помогают, когда не надо.	1 час			https://rutube.ru/plst/172180/ - Мультсериал про Миру и Гошу.
33.	Позитивная обратная связь, благодарность, похвала.	1 час			
34.	Внешность. Ю. Лавренченко. Сказка про нос.	1 час			

3 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Название и раздела и темы</i>	<i>Количес тво часов</i>	<i>Дат а по фак ту</i>	<i>Дат а пров еден ия</i>	<i>Электронные ресурсы</i>
	Вводный раздел				
1.	Вводное занятие. Тестирование.	1 час			
	3. Раздел. Мир эмоций и чувств-21				

2.	Сборник эмоций. Мультфильм «Крошка Антошка».	1 час			https://dzen.ru/video/watch/66aa34bcacef892da6b5c9bf?share_to=link -Крошка Антошка. Все твои чувства.
3.	4 базовые эмоции (радость, злость, страх, горе).	1 час			
4.	Ступеньки радости.	1 час			
5.	Ступеньки злости. Практика, чтобы выпустить накопившуюся злость.	1 час			
6.	Ступеньки страха. Техника «Безопасное место».	1 час			
7.	Ступеньки горя. Все то, что увеличивает тревогу.	1 час			
8.	Тревога. Простые правила против тревожности.	1 час			
9.	Продукты, снижающие тревожность. Айсберг тревоги.	1 час			
10	Тревожность. Упражнение «Ступени-опоры».	1 час			
11	Где взять силы, когда их нет? Техника «Кислородных дней».	1 час			
12	Как понять, что ты подавляешь эмоции.	1 час			
13	Я часто делаю то, о чём жалею. Почему так происходит?	1 час			
14	Признаки мотивации. Ложная мотивация.	1 час			

15	Манипуляция и ее признаки. Ю. Лавренченко. Сказка про царя Никитоса.	1 час			
16	Наши потребности.	1 час			
17	Личные границы. Зачем они нужны? Мультфильм про Миру и Гошу. Мне так не нравится.	1 час			https://rutube.ru/plst/172180/ -Мультсериал про Миру и Гошу.
18	Признаки синдрома завышенных ожиданий.	1 час			
19	Ответственность.	1 час			
20	Это сложно, но можно.... И важно! Ю. Лавренченко. Сказка о проговаривании эмоций для детей.	1 час			
21	Завышенная и низкая самооценка.	1 час			
22	Как повысить самооценку? Тест.	1 час			
	Жизненные навыки-12				
23	Порядок в комнате. Мультфильм «Ох и Ах».	1 час			https://youtu.be/YETVZJMFk6c?si=xNk15BkzCUXjkESz
24	8 способов поднять уверенность.	1 час			
25	Отдых и его виды. Ресурсные упражнения.	1 час			
26	Откуда брать ресурсы? Юлия Лавренченко. Сказка про радость.	1 час			

27	Стресс. Ю. Лавренченко. Сказка для детей, которые грызут ручки и карандаши.	1 час			
28	Азбука борьбы со стрессом. Полезные советы. Арт- терапия.	1 час			
29	Забота о себе. Упражнение «Банка счастья».	1 час			
30	Мультфильмы о добре. Просто так!	1 час			https://whatisgood.ru/tv/cartoons/prosto-tak-eto-kak/
31	Ю. Лавренченко. Сказка про силу добрых слов.	1 час			
32	Общение в классе. Нетактичное поведение.	1 час			
33	Не делиться- это нормально! Упражнение «Просто скажите «нет»».	1 час			
34	Хобби, которые позитивно влияют на нервную систему.	1 час			

4 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Название и раздела и темы</i>	<i>Количес тво часов</i>	<i>Дат а по фак ту</i>	<i>Дат а пров еден ия</i>	<i>Электронные ресурсы</i>
	Вводный раздел				
1.	Вводное занятие. Тестирование.	1 час			
	4. Раздел. Мир эмоций и чувств-27				
2.	Карта эмоций. Танец ветра: телесное осознание эмоций.	1 час			
3.	О чем говорят твои эмоции? Просмотр мультфильма «Головоломка».	1 час			https://multifilms.club/635-golovolomka-2015.html
4.	Как подавленные эмоции могут влиять на тело.	1 час			
5.	Заедание стресса, лишний вес. Тяга к сладкому.	1 час			
6.	От чего зависит наше настроение?	1 час			
7.	Страничка позитивных мыслей.	1 час			
8.	Страничка благодарностей, похвалы себе.	1 час			
9.	Страничка целей. Вероятность успеха.	1 час			
10.	Привычки успешных людей.	1 час			
11.	Отсутствие мотивации.	1 час			
12.	Признаки завышенных ожиданий.	1 час			
13.	Как создать дневник эмоций?	1 час			

14.	Семья, моя защита. Семья- это царство отца, мир матери и рай для ребенка. Ю. Лавренченко. Сказка про единорожек.	1 час			
15.	В чем смысл семьи- мудрая притча.	1 час			
16.	Конфликты. Вопросы для паузы в конфликте.	1 час			
17.	Как справиться с обидчиками и преследователями? Техника «Теплое одеяло».	1 час			
18.	Зачем дразнятся?	1 час			
19.	Агрессия. Пассивная агрессия.	1 час			
20.	Управление гневом.	1 час			
21.	Терпение. Зачем оно нужно? Арт-терапия.	1 час			
22.	Состояние-Лень. Мультфильм «Лень».	1 час			
23.	Состояние-Скука. Жила-была Царевна - Вместе тесно, а врозь скучно!- мультфильм.	1 час			https://rutube.ru/plst/192250/ -все серии мультфильма «Жила-была царевна».
24.	Состояние-Ревность. Мультфильм «Босс-молокосос».	1 час			https://multifilms.club/204-boss-molokosos-snova-v-dele-2018.html
25.	Жадность.Жила-была царевна - Сезон 1 - Серия 3 - Жадина- мультфильм.	1 час			https://rutube.ru/plst/192250/ -все серии мультфильма «Жила-была царевна».
26.	Зависть. Монсики - Болото зависти - Мультики для детей про эмоции.	1 час			https://youtu.be/XbiJJ80ljFk

27.	Нытьё. Ю. Лавренченко. Сказка про подмену действий эмоциями.	1 час			
28.	Симпатия. Первая любовь.	1 час			
	Жизненные навыки-6				
29.	Извинения. За что не надо извиняться?	1 час			
30.	Ответственность. Я в ответе за свой выбор. Ю. Лавренченко. Сказка про ёжиков.	1 час			
31.	Обещания. Честное слово!	1 час			
32.	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркотики...)	1 час			https://www.lurok.ru/categories/10/articles/41854
33.	Гаджетозависимость. Как избежать зависимости (Номофобия)	1 час			https://infourok.ru/kak-spravitsya-s-zavisimostyu-ot-gadzhetrov-5286591.html
34.	Субкультура. Квадроберы, фурри, террианы.	1 час			https://baza.io/posts/ccb9ae0d-a3b4-4213-98dd-2c1a4f7eef77

Литература:

1. «Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика» А. В. Карпов, А. С. Петровская, Изд. ЯрГУ, 344с. 2008
2. «Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно» Шиманская В.А. Изд. АльпинаПаблицер. 2020.
3. «Эмоциональный интеллект. И почему он может значить больше, чем IQ»,
4. Дэниел Гоулман. 1995 by Daniel Goleman. Introduction copyright 2005.
5. All rights reserved. Издание на русском языке, перевод, оформление.
6. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021
7. «Азбука эмоционального интеллекта», Ирина Андреева. Изд. БХВ-Петербург, 2012
8. «Где твоя волшебная кнопка», Елена Хлевная, 2013.
9. «Во благо всей семьи», Елена Сергиенко, 2023
10. «Эмоциональный интеллект. Кто рулит твоими эмоциями», Ирина Рыжкова, 2021
11. «Эмоциональная зрелость. Источник внутренней силы», Вания Маркович, 2021

Интернет-ресурсы:

<https://youtu.be/QxeE1AykJx8> - Гигиена - Все серии Царевны про чистоту, здоровье - Большой сборник

<https://skazochka.online/knigi-yulii-lavrenchenko> - Детские книги- читать онлайн Ю. Лавренченко

https://skazochka.online/wp-content/uploads/2023/08/cropped-cropped-skazochka-onlayn_logo.png - Детские книги- читать онлайн Ю. Лавренченко

<https://mybook.ru/author/yuliya-lavrenchenko/80-terapevticheskikh-skazok-kotorye-tvoryat-chudesas/> - Аудиокнига, 80 терапевтических сказок, которые творят чудеса Ю. Лавренченко.

<https://rutube.ru/plst/172180/> - Мультсериал про Миру и Гошу.

