

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 31.05.2021 № 287;
- Основная образовательная программа основного общего образования.

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта, т.е. способности адекватно воспринимать поступки и действия людей, обеспечивающую гибкость во взаимоотношениях между ними.

Задачи программы:

1. Освоить понятия эмоций и чувств.
2. Развивать самопознание.
3. Познакомить с приемами саморегуляции.
4. Обеспечить свободную рефлексия, для осознания личного опыта.

Рабочая программа содержит следующие разделы:

1. Введение в мир психологии.
2. О пользе и вреде эмоций
3. Эмоции правят мной или я ими?
4. В поисках достойных путей выражения чувств
5. Творческий проект: «Мои эмоции: друзья или враги?»