**Методический проект «EMOVEO: управляю собой»**

1. **Общеобразовательная организация** МБОУ «Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»
2. **Номинация Конкурса** «Инновационные практики формирования и развития социальной компетентности, учебного сотрудничества, регуляции своей деятельности у обучающихся»
3. **Описание системы инновационных образовательных практик, успешно реализуемых организацией – участником Конкурса по направлению номинации**.
   1. **Краткое общее описание системы инновационных образовательных практик, успешно реализуемых организацией – участником Конкурса по направлению номинации**.
4. В рамках методического проекта «EMOVEO: управляю собой» мы предлагаем образовательный модуль «EMOVEO: управляю собой», направленный на развитие эмоционального интеллекта 6-тиклассников, реализующийся в рамках программы внеурочной деятельности, включающий в себя:
   1. Программы 4х краткосрочных 8-мичасовых курсов для учеников 6х классов с описанной методикой оценки результата:
   2. Программу стартового мероприятия;
   3. Программу итогового мероприятия;
   4. Систему оценивания результатов, достигнутых в ходе реализации образовательного модуля.

Многие годы традиционно считалось, что совершенствование умственного развития индивида является залогом его благополучия в жизни. Однако вместе с академическим интеллектом выделяют интеллект эмоциональный EQ, позволяющий человеку с помощью грамотного управления эмоциональной сферой положительно влиять на собственную социальную адаптацию и достижение намеченного. Согласно исследованиям современных ученых 80% успеха в социальной, личной и профессиональной сферах жизни зависит именно от уровня эмоционального интеллекта и лишь 20% - от IQ.Но основной акцент в школьном образовании приходится на развитие академического интеллекта, целенаправленная работа в сфере эмоций не получает должного внимания.

В настоящее время есть подтвержденные результаты исследований (Манойлова М.А.), свидетельствующие о возможностях целенаправленного развития эмоционального интеллекта, указывающие на произвольное повышение уровня эмоционального интеллекта и его компонентов путем организации внешнего (тренингового) воздействия.

Обосновано, что целесообразными методами групповой работы с подростками будут рисуночные методы (арттерапия), драматургическое творчество (в том числе сценическое самовыражение), работа с метафорами (работа с медиаобразами, в основе которых лежат реальные подростковые проблемы), освоение приемов саморегуляции в зависимости от конкретных ситуаций.

Учитывая результат научных исследований, а также ресурсы, имеющиеся у школы, проблему целенаправленного развития эмоционального интеллекта, а в частности формирование *у подростков умения осознавать, оценивать состояния других людей, свои состояния и управлять собственными эмоциями, с*праведливо будет начать решать с 6-го класса через уже привычную для учеников форму работы – систему краткосрочных курсов по выбору и образовательных событий.

* 1. **Перечень инновационных образовательных практик с указанием параллели, на которых реализуются практики, категории участников, образовательного результата (результатов), на достижение которых направлена практика, краткой аннотацией по каждой практике**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование практики** | **Кол-во часов** | **Парал-лель** | **Категория участни-ков** | **Реализуется в рамках учебного плана или во внеурочной деятельности** | **Образовательные результаты** | **Аннотация** |
| 1 | Стартовое мероприятие «Ищи позитив» | 2 | 6 класс | Все ученики параллели | Внеурочная деятельность | Ученик определяет собственные потребности в развитии эмоционального интеллекта, осуществляет осознанный выбор краткосрочного курса | Стартовое мероприятие «Ищи позитив» проводится с целью ознакомления с системой краткосрочных курсов по развитию эмоционального интеллекта и осуществления осознанного выбора наиболее актуального краткосрочного курса каждым шестиклассником. |
| 2 | Медиакурс «Вижу. Чувствую. Меняюсь» | 8 | 6 класс | По выбору учеников | Внеурочная деятельность | Ученик осознает и принимает эмоции и чувства других людей, а также собственные эмоции и чувства, как позитивные, так и негативные | Курс направлен на развитие эмоционального интеллекта через осознание своих ощущений и активизацию адекватной ответной реакции в актуальных для подростков ситуациях. Основной формой является практическое занятие. После просмотра медиаобраза происходит работа с личными переживаниями и смыслами, которые актуализируются в ходе просмотра медиа-материала и группового обсуждения. В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии. |
| 3 | Курс театрального мастерства «Отражение» | 8 | 6 класс | По выбору учеников | Внеурочная деятельность | Ученик в импровизации выражает различные чувства, эмоции, состояния при помощи вербальных и невербальных средств | Курс направлен на развитие эмоционального интеллекта через формирование умения осознать и проявить эмоцию, чувство, состояние при помощи невербальных и вербальных средств.Основной формой является практическое занятие. На каждом занятии курса создается творческая атмосфера, в которой каждый участник осуществляет собственное «свободное действие», тем самым позволяя себе раскрепоститься, самовыразиться, познать себя через созданный образ. В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии |
| 4 | Арттерапевтический курс «Шкатулка с секретом» | 8 | 6 класс | По выбору учеников | Внеурочная деятельность | Ученик понимает свои внутренние состояния, чувства, эмоции и выражает, перерабатывает их через творческий процесс. Коррекция эмоционального состояния | Курс направлен на развитие эмоционального интеллекта через формирование умений осознать и выразить собственные чувства и эмоции через творческий процесс (рисование). Основной формой является практическое занятие. На каждом занятии создается некий творческий продукт, создавая и рассматривая который каждый участник погружается и анализирует свои чувства и эмоции, корректирует негативные эмоциональные состояния, находит ресурсные состояния. В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии. |
| 5 | Курс по саморегуляции «Шаг к себе» | 8 | 6 класс | По выбору учеников | Внеурочная деятельность | Ученик владеет определенным набором приемов по саморегуляции и использует их в смоделированных и/или жизненных ситуациях. Коррекция эмоционального состояния | Курс направлен на развитие эмоционального интеллекта через формирование умений целенаправленной оптимизации текущих состояний. Основной формой является практическое занятие. На каждом занятии курса создается творческая атмосфера, в которой каждый участник осуществляет «свободное действие» в игровом процессе, тем самым позволяя себе раскрепоститься, познать себя. Навыки саморегуляции дадут возможность избавиться от излишнего напряжения.В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии |
| 6 | Итоговое мероприятие «Эмоциональный навигатор» | 2 | 6 класс | Все ученики параллели | Внеурочная деятельность | Ученик через серию тест-драйвов оценивает уровень собственного эмоционального развития, намечает посещение других краткосрочных курсов во втором потоке | Итоговое мероприятие проводитсяс целью саморефлексииучениками уровня сформированности определенных показателей эмоционального интеллекта, а также определения актуальных зон дальнейшего развития. Мероприятие включает в себя тренинговые практикумы, серию тест-драйвов, погружающих в работу с чувствами и эмоциями заполнение индивидуальных рефлексивных листов. |

* 1. **Результативность образовательных практик**

В процессе реализации во внеурочной деятельности программы образовательного модуля «EMOVEO: управляю собой» у обучающих формируются следующие результаты:

1. **Обобщенные результаты** (оцениваются при помощи комплексной психологической диагностики): развитие конкретных показателей эмоционального интеллекта:

* эмоциональная осведомленность – понимание собственных эмоций и причин их возникновения;
* управление своими эмоциями – умение подчинять собственные эмоции и использовать их для достижения тех или иных целей;
* эмпатия – умение сопереживать, сочувствовать понимать, какие чувства и эмоции испытывают другие люди в данный момент и почему;
* самомотивация– умение замотивировать себя с использованием собственных эмоций.

коррекция эмоционального состояния:

* увеличение индекса позитивных эмоций;
* снижение индекса острых негативных эмоций;
* снижение индекса тревожно-депрессивных проявлений.

1. **Конкретизированные результаты** (оцениваются на каждом из краткосрочных курсов по критериям):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Результат*** | ***Краткосрочный курс*** | ***Критерии*** |
|  | Ученик осознает и принимает эмоции и чувства других людей и собственные эмоции и чувства, как позитивные, так и негативные | Медиакурс «Вижу. Чувствую. Меняюсь» | - может назвать эмоции и чувства героев медиаобраза;  - может назвать собственные эмоции и чувства, испытываемые при работе с медиаобразом;  - признает, что в разных ситуациях может испытывать и позитивные, и негативные чувства и эмоции, рассказывает о конкретных случаях, когда переживал различные эмоции;  - признает, что другие люди имеют право в разных ситуациях испытывать и позитивные, и негативные чувства и эмоции. |
|  | Ученик в импровизации выражает различные чувства, эмоции, состояния при помощи вербальных и невербальных средств | Курс театрального мастерства «Отражение» | - использует при выражении того или иного состояния и вербальные (интонации, тембр голоса, смысловое наполнение высказываний), и невербальные средства (тело, мимика, жесты);  - импровизирует в любом, как позитивном, так и негативном образе;  - использует собственный опыт (ситуации, в которых переживал различные эмоции) для выражения того или иного состояния |
|  | Ученик понимает свои внутренние состояния, чувства, эмоции и выражает, перерабатывает их через творческий процесс | Арттерапевтический курс «Шкатулка с секретом» | - отмечает изменения в настроении и самочувствии после занятия;  - описывает собственные чувства, эмоции, отраженные в рисунке;  - создает ресурсные рисунки, наполняющие его уверенностью, позитивными эмоциями |
|  | Ученик владеет определенным набором приемов по саморегуляции и использует их в смоделированных и/или жизненных ситуациях | Курс по саморегуляции «Шаг к себе» | - освоил и использует не менее 5 различных приемов по управлению эмоциональным состоянием в смоделированных игровых ситуациях;  - произвольно управляет своим поведением в смоделированных игровых ситуациях;  - описывает жизненные ситуации, в которых мог бы использовать или использовал освоенные приемы по саморегуляции |

Процедура оценивания обозначенных результатов является трехуровневой:

**Первый уровень - оценка обобщенных результатов** при помощи комплексной психологической диагностики.

**Второй уровень – оценка конкретизированных результатов на каждом краткосрочном курсе**.

**Третий уровень – самооценка уровня развития эмоционального интеллекта на итоговом мероприятии.**

* 1. **Управление результатами инновационных образовательных практик**

**Обобщенные результаты** проекта фиксируются при помощи комплексной психологической диагностики, проводимой до и после прохождения краткосрочных курсов. Выявляются изменения в уровне развития конкретных показателей эмоционального интеллекта учеников, оцениваются изменения в эмоциональном состоянии подростков.

**Конкретизированные результаты**, формируемые на краткосрочных курсах, фиксируются на каждом занятии по каждому ученику через карты наблюдения ведущих.

В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы на краткосрочном курсе обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы.

* 1. **Где представлялся опыт реализации системы инновационных образовательных практик**

Педагоги представляли опыт работы в данном проекте на:

* методическом семинаре в МБОУ «ДСОШ №5», май 2018 года.
* муниципальном семинаре, октябрь 2018 г.
* Региональной научно-практической конференции "Достижение метапредметных и новых предметных умений ФГОС в основной школе: из опыта работы краевых апробационных площадок», ноябрь 2018 г.
* по приглашению администрации МБОУ «ДООШ №1» провели семинар в данной школе, январь 2019 г.
* на краевом межмуниципальном семинаре «Ресурсы внеурочной деятельности в реализации основной образовательной программы школы», февраль 2019г.

1. **Методические мероприятия, в рамках которых планируется осуществить трансляцию опыта участника Конкурса по реализации системы инновационных образовательных практик**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Формат и наименование методического мероприятия** | **Категория участников** | **Рекомендуемое количество участников** | **Количество часов** | **Условия проведения** | **ФИО ведущих** | **Ожидаемые результаты** |
| 1 | Методический семинар/вебинар  «Эмоциональный интеллект. Основные средства развития эмоционального интеллекта у подростков» | Педагоги-психологи, заинтересованные педагоги школ | любое | 4 часа | На базе МБОУ «ДСОШ №5»/ оnline | Галкина В.М.  Пьянкова А.Р. | Ознакомление педагогов с понятием «эмоциональный интеллект», погружение в смысловое поле, ознакомление с основными средствами развития эмоционального интеллекта у подростков, методами диагностики, некоторыми приемами. |
| 2 | Мастер-классы по развитию эмоционального интеллекта при помощи арттерапевтических занятий, театрального творчества, медатехнологий, освоения приемов по саморегуляции | Педагоги-психологи, заинтересованные педагоги школ | Не менее 15 человек | 1,5 часа (на каждый мастер-класс) | На базе МБОУ «ДСОШ №5»/ на выезде | Галкина В.М.  Пьянкова А.Р.  Багута О.П.  Сай Е.В.  Стольникова В.Г. | - проба-погружение в различные форму работы по развитию эмоционального интеллекта;  - освоение педагогами основных приемов по развитию эмоционального интеллекта при помощи арттерапевтических занятий, театрального творчества, медатехнологий, освоения приемов по саморегуляции;  - экспертная оценка ведущих и самооценка готовности педагогов к работе по развитию эмоционального интеллекта подростков. |
| 3 | Проектные семинары по разработке программы образовательных модулей по развитию эмоционального интеллекта с учетом особенностей и ресурсов школы и/или с использованием разработанных материалов МБОУ «Добрянской СОШ №5» | Педагоги-психологи, педагоги школ | Команда 5-6 человек | 3 часа | На базе МБОУ «ДСОШ №5»/ на выезде | Галкина В.М.  Пьянкова А.Р. | Разработка замысла программ образовательных модулей по развитию эмоционального интеллекта с учетом особенностей и ресурсов школы |
| 4 | Консультации | Педагоги-психологи, педагоги школ | любое | 1-10 часов | На базе МБОУ «ДСОШ №5»/online/ по телефону | Галкина В.М.  Пьянкова А.Р.  Багута О.П.  Сай Е.В.  Стольникова В.Г. | Помощь в разработке практик по развитию эмоционального интеллекта подростков, практическая помощь при решении конкретных случаев отдельных учеников, классных коллективов |

1. **Компетентность участников методического проекта**
   1. **Указание опыта проведения методических мероприятий по направлению номинации**

Педагоги представляли опыт работы в данном проекте на:

* методическом семинаре в МБОУ «ДСОШ №5» для педагогов школы, май 2018 года.
* муниципальном семинаре для педагогов школ города, октябрь 2018 г.
* региональной научно-практической конференции "Достижение метапредметных и новых предметных умений ФГОС в основной школе: из опыта работы краевых апробационных площадок», ноябрь 2018 г.
* по приглашению администрации МБОУ «ДООШ №1» провели семинар в данной школе, январь 2019 г.
* на краевом межмуниципальном семинаре «Ресурсы внеурочной деятельности в реализации основной образовательной программы школы» в форме мастер - классов, февраль 2019г.
  1. **Перечень работников образовательной организации, участвующих в проведении методических мероприятий с указанием компетенции и опыта работы по направлению номинации**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **Должность** | **Обучение по направлению** | **Опыт работы по направлению** |
| 1 | Галкина В.М. | Заместитель директора по УВР | Курсовая подготовка | Участник и руководитель авторского коллектива различных образовательных проектов, призер международного конкурса «Флаэртиана-профессионал» |
| 2 | Пьянкова А.Р. | Психолог | Курсовая подготовка | Участник и руководитель авторского коллектива различных образовательных проектов, призер международного конкурса «Флаэртиана-профессионал», разработчик серии апробированных краткосрочных курсов по развитию эмоционального интеллекта детей и подростков |
| 3 | СайЕ.В. | Учитель географии | Курсовая подготовка | Участник авторского коллектива различных образовательных проектов, актриса Народного театра драмы г.Добрянки |
| 4 | Багута О.П. | Учитель русского языка и литературы | Курсовая подготовка | Участник авторского коллектива различных образовательных проектов, призер международного конкурса «Флаэртиана-профессионал» |
| 5 | Стольникова В.Г. | Психолог | Курсовая подготовка | Участник авторского коллектива различных образовательных проектов |

Аннотации

**Методический семинар/вебинар**

«***Эмоциональный интеллект. Основные средства развития эмоционального интеллекта у подростков»***

Эмоциональный интеллект в широком понимании — это признание за собой и другими как позитивных, так и негативных чувств, умение отделять личные ощущения от голых фактов, а также навык чувствовать настроение, темперамент, интонации и намерения в общении с другими людьми, независимо от того давние они знакомые или вы видите их в первый раз в жизни. Важная часть эмоционального интеллекта — умение распознавать и честно описывать собственные эмоции, способность не поддаваться панике и отринуть «плохие эмоции» (гнев, ревность, раздражение, зависть, злость) и широкое распространение эмоционально окрашенного языка с Я-сообщениями.

Методический семинар направлен на ознакомление педагогов с понятием «эмоциональный интеллект», погружение в смысловое поле, ознакомление с основными средствами и некоторыми приемами развития эмоционального интеллекта у подростков, диагностики уровня развития эмоционального интеллекта. Семинар может быть проведен на базе МБОУ «ДСОШ №5» или в форме вебинара (по выбору участников). Длительность – 4 часа. Сроки проведения: июнь, август 2019г.

\**возможно проведение семинара в рамках августовских мероприятий.*

**Мастер-классы**

***по развитию эмоционального интеллекта при помощи арттерапевтических занятий, театрального творчества, медатехнологий, освоения приемов по саморегуляции***.

Эмоциональный интеллект можно совершенствовать всю жизнь. Как правило подростки не умеют называть свои эмоции и считают это лишним навыком. Тем временем гнев сильно отличается от обиды и разочарования, и анализировать свои и чужие эмоции необходимо, чтобы знать собственные слабые места. Один из лучших способов — пополнить эмоциональный словарь новыми описаниями эмоций: например понять, что раздражение – это результат тревоги за что-либо.

Педагогами школы будут проведены мастер-классы, направленные на освоение основных приемов по развитию эмоционального интеллекта при помощи арттерапевтических занятий, театрального творчества, медиатехнологий, освоения приемов по саморегуляции. Посетив такие мастер-классы, педагоги однозначно поработают и над развитием своего эмоционального интеллекта. Длительность каждого мастер – класса – 1,5 часа. Всего будет проведено 4 мастер-класса. Мастер – классы могут быть проведены на базе МБОУ «ДСОШ №5» или на выезде. Каждый участник посетит не менее 2х мастер-классов. По окончании практикума участники получат сертификат участия. Сроки проведения: август/сентябрь 2019г.

\**возможно проведение мастер-классов в рамках августовских мероприятий.*

**Проектные семинары**

***по разработке программы образовательных модулей по развитию эмоционального интеллекта с учетом особенностей и ресурсов школы***

Эмоциональный интеллект имеет отношение к долгосрочному планированию: выстраиванию приоритетов и целей, стратегическому распределению ресурсов и тактике ближайших действий. В построении отношений с окружающими всегда стоит разделять людей на тех, с кем мы проводим большую часть времени, и тех, кто не имеет на нашу жизнь влияния. Все силы эмоционального интеллекта стоит употребить на то, чтобы общение с ближним кругом было наполненным и интересным.

В семинаре принимают участие административные команды, решившие внедрить в своей школе данные практики. В качестве ожидаемого результата будет программа образовательного модуля по развитию эмоционального интеллекта каждой конкретной школы либо адаптация образовательного модуля «EMOVEO: управляю собой» для заинтересованной школы. Семинар может быть проведен на базе МБОУ «ДСОШ №5» или в форме вебинара. Сроки проведения: сентябрь/октябрь 2019г.

**Консультации**

Обосновано, что целесообразными методами развития эмоционального интеллекта у детей и подростков будут рисуночные методы (арттерапия), драматургическое творчество (в том числе сценическое самовыражение), работа с метафорами (работа с медиаобразами, в основе которых лежат реальные подростковые проблемы), освоение приемов саморегуляции в зависимости от конкретных ситуаций. Важно, чтобы ведущий занятий сам был увлечен тем или иным направлением.

Индивидуальные или групповые консультации позволят, опираясь на имеющиеся ресурсы и интересы у педагогов конкретной школы, подобрать наиболее эффективные средства развития эмоционального интеллекта детей, разработать краткосрочные курсы, определить конкретные формы и методы работы, получить практическую помощь при решении конкретных случаев отдельных учеников, классных коллективов.

Проведение консультаций возможно на базе МБОУ «ДСОШ №5», по телефону или по Skype. Сроки проведения: сентябрь/октябрь 2019г.