

Министерство образования Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2025 года**

**Номинация
«Профилактические
психолого-педагогические программы»**

III место

Коротаева Г. А.

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





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

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

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

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Тольятти, 2024

Содержание программы

1. Аннотация.
 2. Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы.
 3. Наименование вида программы и описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена.
 4. Описание целевой аудитории её социально-психологических особенностей.
 5. Описание конкретных трудностей и проблем, на решение которых направлена программа.
 6. Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации.
 7. Описание целей и задач программы.
 8. Сроки, этапы и алгоритм реализации программы.
 9. Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/дидактические разделы/учебно-методические планы.
 10. Содержание программы.
 11. Учебный план профилактической психолого-педагогической программы.
 12. Технологии, формы и методы работы.
 13. Сферы ответственности, основные права и обязанности участников реализации программы.
 14. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.
 15. Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов.
 16. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.
 17. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.
 18. Список литературы.
 19. Сведения о практической апробации программы на базе организации.
 20. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы.
 21. Подтверждение соблюдения прав заимствования.
- Приложение 1. Диагностический инструментарий.
- Приложение 2. Содержание занятий.

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» Стиван 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.

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, способности 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 возможность 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 из напряжения;

— 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.

ФГОС, активно внедряющийся в школах, 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 эмоций), 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. Этому 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 Лейнера.

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. AvonBooks, 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 EmotionalIntelligence, 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 в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998 № 124 Ф-3 (изменения и дополнения от 20.07.2000.)
- Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 № 223-ФЗ (изменения 02.01.2000.)
- Закон РФ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.01.1999 № 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.)
- 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 2003 г., г. Москва)
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 № 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 час 10 мин.
4.	Заключительная часть (подведение итогов встречи, обобщение полученных знаний, рефлексия участников)	10 мин.

Учебный 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.

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 час.	0,5 час.	1,5 час.	Диагностика обучающихся до проведения тренинга и по окончании цикла занятий, промежуточное тестирование.
2.	«Понятие эмоций, их виды и значение»	2 час.	0,5 час.	1,5 час.	
3.	«Эмоциональный интеллект»	4 час.	1 час.	3 час.	
4.	«Отличие эмоций и чувств»	2 час.	0,5 час.	1,5 час.	
5.	«Стресс в нашей жизни. Как к нему относиться?»	2 час.	0 ч	1,5 час.	
6.	«Учимся владеть эмоциями»	2 час.	0,5 час.	1,5 час.	
7.	«Поиск своих ресурсов»	2 час.	0,5 час.	1,5 час.	

8.	«Уверенность и самообладание»	2 час.	0,5 час.	1,5 час.	
	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. Исследование своих эмоций.	Вводная часть Вступление Упр. «Полина-пицца-Прага» Список правил в группе Мини-лекция Упр. «Мохнатое настроение» Упр. «Я никогда не...»	0,5ч	1,5ч	2ч	Входное тестирование Диагностика Рефлексия занятия
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»	0,5ч	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»	0,5ч	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»	0,5ч	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»	0,5ч	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	0,5ч	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»	0,5ч	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»	0,5ч	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 Упр. «Мой успех» Упр. «Мои достижения»	0,5ч	1,5ч	2ч	Тестирование Рефлексия
		Всего часов	4,5 ч	13,5 ч	18ч	

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:*

- сформировать у участников новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия;

- расширить гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения;

- обучить моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения;

- продемонстрировать условность предписываемых ролями способов поведения, их зависимость от контекста общения;

— 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, он 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. Персонификация 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 предьявление 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.

Сведения о практической апробации программы: профилактическая психолого-педагогическая программа «Путеводитель в мир чувств и эмоций» реализовывалась в период с сентября 2024 года по январь 2025 года на базе ГБПОУ СО «Тольяттинский политехнический колледж». Количество участников – 32 подростка в возрасте 14-18 лет.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы:

По итогам реализации программы подростки активно принимали участие в групповой работе, с интересом участвовали в играх и упражнениях. Наблюдались единичные случаи проявления защитных и протестных реакций. Ближе к концу цикла ребята научились слушать друг друга, высказываться безоценочно относительно личности участников, стали более терпимыми и внимательными друг к другу, более активными и заинтересованными к предлагаемому материалу. Высокий интерес у участников групп вызвали занятия на самопознание с последующими дискуссиями, а также занятие, посвящённое теме о ресурсах личности.

Оценка эффективности реализации программы подтверждается динамикой результатов по шкалам теста эмоционального интеллекта Холла. По результатам диагностики в 1 группе низкий уровень Э/О – эмоциональной осведомленности снизился на 37,5 %; во 2 группе на 31,3 %. По шкале У – управление своими эмоциями в 1 группе отмечается положительная динамика повышения среднего уровня на 12,5 %, во 2 группе рост высокого уровня на 43,8 %. Также по итогам проведения занятий выявлена положительная динамика по шкале Э – эмпатия. В 1 группе наблюдается снижение низкого уровня проявления эмпатии на 31,3 %, во 2 группе на 31,2 %. Таким образом, прослеживается положительная динамика уровня развития эмоционального интеллекта подростков.

Эффективность реализации программы подтверждается диагностическими данными по тесту «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» Стиван Хобфолл (Адаптация методики выполнена Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой).

В 1 группе подростков:

- Низкая конструктивность – на начало занятий – 62,5 %; на конец занятий – 25 %
- Средняя конструктивность – на начало занятий – 25 %; на конец занятий – 50 %
- Высокая конструктивность – на начало занятий – 12,5 %; на конец занятий – 25 %

Во 2 группе подростков:

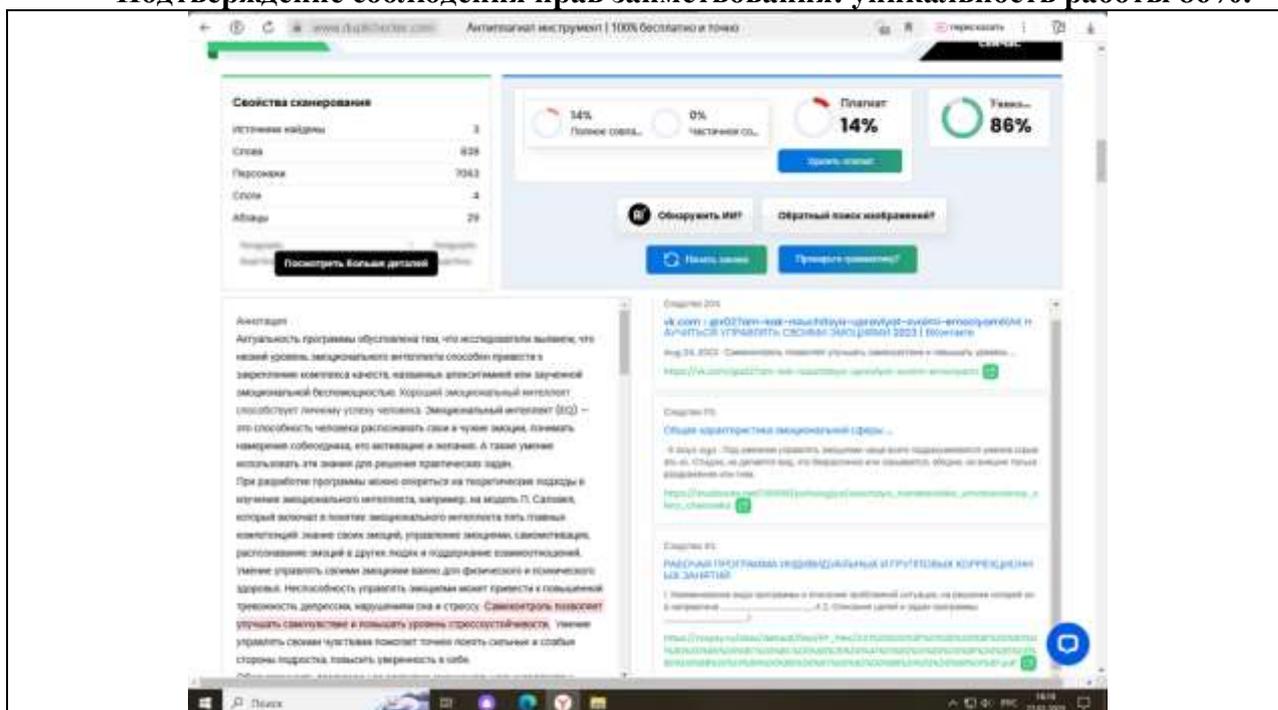
- Низкая конструктивность – на начало занятий – 62,5 %; на конец занятий – 31,3 %
- Средняя конструктивность – на начало занятий – 18,8 %; на конец занятий – 47,2 %
- Высокая конструктивность – на начало занятий – 18,8 %; на конец занятий – 21,5 %

По представленной диаграмме видно, что на начало занятий у обучающихся в группах преобладает низкий уровень стратегии преодоления стрессовых ситуаций 62,5 %. По итогам проведения занятий доминирует средний уровень в 1 группе 50 %, во 2 группе 47,2 %. Таким образом, подростки научились находить способы борьбы с трудными ситуациями, научились владеть собой.

По окончании тренинга по программе «Путеводитель в мир чувств и эмоций» подростки научились распознавать и управлять своими эмоциями, понимать чувства

окружающих, находить с ними общий язык. У подростков сформировалось чувство эмоциональной отзывчивости, чувство эмпатии друг к другу. Таким образом, цикл занятий по программе «Путеводитель в мир чувств и эмоций» доказывает свою эффективность.

Подтверждение соблюдения прав заимствования: уникальность работы 86%.



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. — Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
2. Андреева, И.Н. Адаптация опросника эмоциональной креативности (ЕСК) / И.Н. Андреева // Психологический 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 // Психологический 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. — Москва : 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. научно-практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. — Санкт-Петербург : 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., Боядис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — Москва : Альпина Бизнес Букс, 2013. — С. 22--23.
8. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. — Москва : АСТ; АСТ Москва: Хранитель, 2012. — 478 с.
9. Дольто, Ф. На стороне подростка. — Екатеринбург: «У-Фактория», 2006.

10. Руденко, В. И. «Переходный возраст: разруем 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. Лаконова Н. В. Стресс в жизни подростков // Здоровье подростков и окружающая среда: изменения за 20 лет: монография / И. В. Журавлёва, Л. Ю. Иванова, Г. А. Иващенко и др. – Москва : ФНИСЦ РАН, 2021.– С. 223–235.
13. Галанти, Р. Ты сильнее тревоги! Твой полный гид по борьбе с волнением и стрессом». – Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2021.

Диагностический инструментарий

Анкета обратной связи

Имя _____ Возраст _____

Мое настроение до тренинга 1 2 3 4 5

Мое настроение после тренинга 1 2 3 4 5

Мне _____ больше _____ всего _____ понравилось:

Для _____ меня _____ было _____ новым _____ и

полезным _____

— Мне _____ не

понравилось _____

Мне _____ интересны _____ следующие _____ темы

— Спасибо!!!

Диагностические методики

Методика определения эмоционального интеллекта Н.Холл

Цель: выявление способности понимать отношения личности, проявляемые в эмоциях и умение управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Методика состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- эмоциональная осведомленность;
- управление эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
- самомотивация (произвольное управление своими эмоциями);
- эмпатия;
- распознавание эмоций других людей (скорее — умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- Полностью не согласен – (- 3 балла);
- В основном не согласен – (-2балла);
- Отчасти не согласен – (-1 балл);
- Отчасти согласен – (+ 1 балл);
- В основном согласен – (+2 балла);
- Полностью согласен – (+3 балла).

Бланк опросник

1.Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.	
2.Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.	
3.Я спокоен, когда испытываю	

давление со стороны.	
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств	
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.	
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций (веселье, радость, внутренний подъем и юмор).	
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую	
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.	
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.	
10. Я не заикаюсь на отрицательных эмоциях.	
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.	
12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.	
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.	
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.	
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.	
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.	
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.	
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.	
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».	
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.	
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица. 22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.	
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.	
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.	
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.	
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.	
26. Я способен улучшить настроение других людей.	
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.	
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.	
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.	
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.	

Обработка и интерпретация результатов

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» – пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самомотивация» – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8–13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта, с учетом доминирующего знака, определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий;

40–69 – средний;

39 и менее – низкий.

Тест «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» Стивен Хобфолл.

(Адаптация методики выполнена Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой)

Методика предназначена для диагностики стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

Опросник

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаётесь 1 2 3 4 5
2. Объединяетесь вместе с другими людьми, чтобы разрешить ситуацию 1 2 3 4 5
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении 1 2 3 4 5
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску) 1 2 3 4 5
5. Вы полагаетесь на свою интуицию 1 2 3 4 5
6. Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама 1 2 3 4 5
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим 1 2 3 4 5
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать быстро и решительно, чтобы застать других врасплох 1 2 3 4 5
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров 1 2 3 4 5
10. Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь, вести себя так, чтобы они почувствовали, что Вы расстроены или обижены 1 2 3 4 5
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем 1 2 3 4 5
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью и поддержкой 1 2 3 4 5
13. Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы 1 2 3 4 5
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову 1 2 3 4 5
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать 1 2 3 4 5
16. Для достижения своих целей Вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой) 1 2 3 4 5
17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим 1 2 3 4 5
18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто бесят Вас. 1 2 3 4 5
19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие 1 2 3 4 5
20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди 1 2 3 4 5
21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей 1 2 3 4 5
22. Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать. 1 2 3 4 5
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия 1 2 3 4 5
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что возможно, само по себе рассеется 1 2 3 4 5

25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой. 1 2 3 4 5
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления своего авторитета 1 2 3 4 5
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком 1 2 3 4 5
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования и просьбы 1 2 3 4 5
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими. 1 2 3 4 5
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями 1 2 3 4 5
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни». 1 2 3 4 5
32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит. 1 2 3 4 5
33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца 1 2 3 4 5
34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других) 1 2 3 4 5
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение 1 2 3 4 5
36. Вы считаете, что лучше решительно дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост. 1 2 3 4 5
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления. 1 2 3 4 5
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт 1 2 3 4 5
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях 1 2 3 4 5
40. В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать. 1 2 3 4 5
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты 1 2 3 4 5
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия 1 2 3 4 5
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить 1 2 3 4 5
44. Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой 1 2 3 4 5
45. Грубости и глупости других людей часто приводят Вас в ярость (выводят Вас из себя). 1 2 3 4 5
46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят и говорят комплименты 1 2 3 4 5
47. Считаете, что совместные усилия с другими, принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач) 1 2 3 4 5
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей 1 2 3 4 5
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь» 1 2 3 4 5
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет 1 2 3 4 5
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места. 1 2 3 4 5
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую 1 2 3 4 5
53. Цель оправдывает средства. 1 2 3 4 5

54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивны 1 2 3 4 5

Ключ к тесту

Субшкала	Номера утверждений
1. Ассертивные действия	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
2. Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
3. Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
5. Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50*
6. Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
7. Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

*Примечание - обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Для определения степени конструктивности стратегии поведения высчитывается общий индекс конструктивности (ИК). $ИК = \frac{АП}{ПА}$, где АП – сумма показателей субшкал «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»; ПА – сумма показателей субшкал «избегание», «асоциальные действия», «агрессивные действия»

«Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения (КСПП)»

Значения ИК	Степень конструктивности стратегии поведения
$ИК < 0,85$	Низкая конструктивность
$ИК = 0,86 - 1,11$	Средняя конструктивность
$ИК > 1,1$	Высокая конструктивность

Конструктивная стратегия – «здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость.

Содержание занятий

Занятие 1. «Знакомство с миром своих эмоций». Знакомимся и становимся группой.

Цель – объединение подростков в группу, снятие напряженности, скованности и затруднений в общении с группой

Задачи:

- Знакомство участников между собой
- Установление эмоционального контакта между участниками
- Осознание участниками общности друг с другом и собственной индивидуальности.

- Информирование о формах работы в группе

- Принятие норм работы в группе

Вводная часть

Ход занятия. «Здравствуйте! Я рада вас приветствовать. Наверно, у всех возникает вопрос: «А что мы будем здесь делать, зачем нам это нужно, что изменится во мне и в моей жизни после занятий в этой группе?» Сегодня мы все вместе ответим на эти вопросы. Но сначала нужно познакомиться.

1. Упражнение на знакомство «Полина-пицца-Прага»

Один из способов запомнить имена участников — сыграть в эту игру. Предложите каждому участнику по очереди назвать свое имя, блюдо на ту же букву и город на ту же букву. Комментарий: можно в качестве дополнительного условия сказать, что нельзя повторять уже названные блюда и города.

2. Упражнение «Мохнатое настроение»

Цель: отреагирование эмоций, формирование доверительных отношений в группе.

Ведущий: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах.

Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы».

Инструкция: участники сидят в кругу, в центре которого лежит пучок разноцветной синельной (мохнатой) проволоки, атласные ленты. Подросткам необходимо изобразить своё сегодняшнее настроение с помощью материала в центре круга. (Количество элементов в образе настроения может быть в неограниченном количестве, любых цветов).

Рефлексия: каждый подросток рассказывает про свой образ настроения:

1. Какое твоё настроение сегодня?
2. Каким оно цветом? Что это цвет значит для тебя?
3. В какой части тела находится твоя эмоция настроения?

3. Упражнение «Я никогда не...»

Каждому участнику раздается по 10 фишек (скрепки, пуговицы, монеты).

Каждый игрок, по очереди, сообщает остальным участникам то, что он никогда не делал, например, «Я никогда не знакомился на улице»; «Я никогда не управлял автомобилем»; «Я никогда не возражал собеседнику»; «Я никогда не поднимался в горы» и так далее.

Те участники, которые когда-либо делали то, что этот участник не делал (в данном случае – познакомились на улице, водили машину, спорили с оппонентом, путешествовали в горах и так далее) отдают ему по одной своей фишке.

Участник, у которого закончились фишки, выбывает из игры.

Игра заканчивается через определенное в начале количество кругов. Побеждает участник, набравший больше всех фишек.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы вынесли из данной игры?
1. Какой опыт вы приобрели?
2. Что мешает сделать первый шаг к новым открытиям и переменам?
3. Является ли победитель этой игры победителем в жизни?

Список правил (каждый пункт правил поясняется ведущим):

1. Доверительный стиль общения (рассказывая другим о себе, мы надеемся на взаимность);
2. Искренность в общении (если не будет искренности, мы не сможем общаться);
3. Безоценочность суждений (принимать и уважать мнение каждого, не давая при этом оценку его суждениям);
4. Правило поднятой руки (не выкрикивать, не перебивать друг друга);
5. Активность (каждый должен принимать активное участие во всех вариантах работы группы);
6. Правило «СТОП» (любой участник может временно не принимать участия в работе группы, если для него это тяжело);
7. Конфиденциальность (никто не может говорить за пределами группы о том, что в ней происходит, каждый должен быть уверен, что его личные откровения остаются в группе).

Рефлексия

Занятие 2. «Понятие эмоций, их виды и значение»

Цель - повышение уровня внутригрупповой сплоченности, взаимопонимания, согласованности действий.

Задачи:

- Развить способности к самоанализу и навыки ведения позитивного внутреннего диалога с самим собой.
- Изучение психологических особенностей.

Разминка

1. Упражнение «Комплименты»

Ребята по цепочке называют положительную черту характера своего соседа.

Основная часть

Эмоции можно классифицировать и разбивать на разные группы в зависимости от тех или иных их качеств и характеристик. Можно выделить следующие виды эмоций:

1. Положительные и отрицательные

Конечно, в первую очередь эмоции бывают положительные (радость, любовь, восхищение, восторг, благодарность) и отрицательные (гнев, ярость, отвращение, разочарование, грусть). Другое название для того же разделения эмоций по знаку, по модальности - позитивные и негативные. Также выделяют нейтральные эмоции (интерес, любопытство).

2. Стенические и астенические

В зависимости от влияния на активность эмоции подразделяются на стенические и астенические. Стенические эмоции побуждают к активной деятельности, мобилизуют силы человека (радость, энтузиазм и другие). Астенические эмоции расслабляют или парализуют силы (тоска, грусть и другие).

3. Простые и сложные

Эмоции бывают простыми и сложными (другие названия для той же классификации: базовые/элементарные и составные). Образно говоря, сложные эмоции состоят из простых/базовых/элементарных. В свою очередь,

простые/базовые/элементарные эмоции невозможно разделить на более мелкие составляющие.

Списки простейших эмоций, конечно, также разнятся. Например, Декарт выделяет желание, любовь, ненависть, радость, печаль и удивление. К. Изард в своей книге «Психология эмоций» приводит 11 базовых, или фундаментальных, эмоций: вина, гнев, интерес, отвращение, печаль, презрение, радость, смущение, страх, стыд и удивление. А есть и такой список: гнев, печаль, радость, страх, стыд. Или такой: отвращение, печаль, радость, страх, удовольствие.

Как видим, большинство специалистов выделяют радость как простую эмоцию, вместе с тем восхищение или нежность - составные. Печаль тоже, как правило, рассматривается как базовая эмоция, в то время как обида или раздражение - сложная. Интересно, что в большинстве списков отрицательных элементарных эмоций больше, чем положительных.

4. Высшие и низшие

Еще один тип эмоций - низшие и высшие. Низшие — это эмоции, направленные на удовлетворение простейших потребностей и инстинктов (радость от еды или отдыха). Тогда как высшие касаются интеллектуальных, социальных, нравственных, эстетических и иных сложных вопросов (в самом широком смысле этого слова, например, восхищение от прекрасной картины или гордость за ребенка, победившего на школьной олимпиаде). При этом существует точка зрения, что высшие эмоции — это и есть чувства, однако с таким подходом согласны далеко не все. Эмоции — это ситуативное проявление душевных переживаний. Это внутренний отклик на происходящие события, реакция.

В переводе с латинского слово «эмоция» означает «**потрясаю**» или «**волную**», то есть это некий процесс, в котором человек не спокоен: оценивая нечто, он это как-то переживает.

Игра «Психогеометрический тест», который позволяет лучше узнать и понять себя. Инструкция к тесту: посмотрите на пять фигур - треугольник, квадрат, круг, прямоугольник и зигзаг (эти фигуры должны быть нарисованы на доске или бумаге и находиться перед глазами воспитанника). Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: это - «Я»! постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас. Выбранная фигура дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Краткая характеристика основных форм личности.

Квадрат. Вы - неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца — вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость и терпение делают его высокочеловеческим специалистом в своей области. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Им пропитаться предсказуемая, распланированная жизнь, и им не по душе изменения привычного хода событий. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать и становятся отличными исполнителями и администраторами. Но когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, они вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами.

Треугольник. Эта форма символизирует лидерство. Характерная особенность Треугольника - концентрироваться на главной цели. Это неустойчивые, энергичные, сильные личности, которые, как правило, достигают своих целей. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но, к возможности за других, делает треугольника личностью, постоянно конкурирующей с другими. Треугольники очень не любят оказываться не правыми и с трудом признают свои ошибки. Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят изменять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений и в

большинстве случаев поступают по- своему. Из треугольников получаются великолепные управляющие, они за версту чуют выгодное дело.

Главное их отрицательное качество - сильная направленность на себя. Треугольники заставляют всех и вся крутиться вокруг себя, но без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Прямоугольник. Это временная форма личности, символизирующая переход и изменение. Это люди, неудовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения.

Наиболее характерные черты Прямоугольника - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течении переходного периода. Они могут сильно меняться изо дня в день и даже на протяжении одного дня. Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются и хорошие качества, привлекающие к ним людей. Это - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и ... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, легко усваивают все новое.

Круг. Это мифологический символ гармонии. Это самый доброжелательный из пяти форм, высшая ценность для Круга - люди, их благополучие. Эти люди обладают высокой чувствительностью, способностью сопереживать, сочувствовать; они ощущают чужую радость и чувствуют чужую боль как свою собственную. Естественно, что люди тянутся к Кругам, любят и ценят их.

Но Круги, как правило, слабые руководители в сфере бизнеса. Они пытаются сохранить мир и иногда ради этого избегают занимать твердую позицию. Для них нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт, они счастливы тогда, когда все ладят друг с другом. Круги не отличаются решительностью, слабы в политических играх, все это ведет к тому, что над кругами часто берут верх более сильные личности.

Однако в одном Круги проявляют завидную твердость - когда дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Зигзаг. Эта фигура символизирует творчество. Зигзагам, свойственна образность, интуитивность. В отличие от кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в перемирии и добиваются желаемого не путем уступок, а наоборот - заострением конфликта и построением новой теории, в которой этот конфликт разрешается. Такие люди склонны видеть мир постоянно меняющимся, поэтому для них нет ничего более скучного, чем никогда не изменяющиеся вещи.

На работе им нужна независимость, разнообразие и высокий уровень стимуляции, тогда Зигзаг начинает выполнять свое основное предназначение - продуцировать новые идеи. Их отрицательные качества - отсутствие тактичности, отсутствие настойчивости в доведении дела до конца.

2. Упражнение «Волшебные ладошки»

Материалы: бумага, карандаш, ручка.

Каждому участнику раздается лист бумаги и карандаш. Ребятам предлагается обвести на листе свою ладонь. На каждом пальце написать качества характера, которые, по мнению воспитанника, отличают его от других, то есть составить свой характерологический мини-портрет. Затем ведущий собирает листки и передает их участникам другой команды, и ребята по этим мини-портретам должны, угадать о каком человеке идет речь.

С одной стороны, данная техника дает возможность осознать индивидуальность и неповторимость своей личности, с другой – показывает, что у каждого можно найти такие же черты и особенности, которые есть у других людей.

Занятие 3. «Эмоциональный интеллект»

Цель: Познакомить учащихся с понятием «эмоциональный интеллект».

Задачи:

- познакомить с методиками распознавания своих эмоций;
- научиться техникам сохранения эмоциональной устойчивости.

Разминка

1. Упражнение «Приветствие».

Материалы: мяч.

Здравствуйте, сегодня мы начнем наше занятие с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его.

Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Основная часть

Эмоциональный интеллект включает в себя способности распознавать, понимать свои и чужие эмоции, контролировать желания и порывы.

Развитый эмоциональный интеллект помогает:

- добиваться успехов в учебе и работе;
- успешнее проводить переговоры благодаря способности в нужный момент пойти на компромисс;
- вызывать симпатию у окружающих, прежде всего за счет способности быть внимательным к чувствам других;
- внимательнее следить за своим здоровьем, благодаря чему человек улавливает поступающие от организма сигналы;
- быть более удовлетворенным своей жизнью.

Ученые объясняют это тем, что чем выше эмоциональный интеллект у человека, тем ему проще поддерживать конструктивные отношения и справляться со стрессом.

Составляющие эмоционального интеллекта

Согласно модели Мэйера — Сэловея — Карузо, эмоциональный интеллект состоит из четырех основных компонентов.

Восприятие эмоций. Это базовый компонент эмоционального интеллекта. Он включает в себя:

- способность человека замечать свои эмоции;
- способность распознавать и расшифровывать эмоции других людей по вербальным и невербальным признакам, в том числе по мимике и жестам;
- способность считывать эмоциональную информацию, заложенную в произведениях искусства.

Использование эмоций в когнитивной деятельности. Например, для решения задач и проблем или для обучения. В частности, эмоции помогают:

- смотреть на вещи под разными углами зрения: эмоции нередко противоречат рациональному восприятию и это расширяет наши представления о вещи;
- фокусировать внимание на определенном предмете, действии, человеке — чем больше эмоций они у нас вызывают, тем дольше мы искренне интересуемся ими;
- лучше запоминать информацию: эмоции играют важную роль в работе памяти, поэтому все, что связано с ними, мы запоминаем быстрее - и помним дольше.

Понимание эмоций. Оно включает в себя способность воспринимать эмоции во всей их полноте и сложности, улавливать мельчайшие нюансы в них, видеть взаимосвязь эмоций друг с другом. Это дает возможность:

- предсказать поведение человека в будущем на основе его текущего эмоционального состояния;
- верно определять ситуации, которые могут вызвать бурную эмоциональную реакцию.

Управление эмоциями. Оно подразумевает способность:

- контролировать свои эмоции для достижения результата;

- включать положительные и отключать отрицательные эмоциональные реакции;
- принимать и проживать негативные эмоции;
- влиять на эмоциональное состояние окружающих.

Человеком с высоким эмоциональным интеллектом считается тот, у кого хорошо развиты все черты для распознавания эмоций.

Упражнение «Зеркало»

Встаньте напротив зеркала, расслабьтесь. Начните изображать различные эмоции.

Радость: расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном.

Удивление: расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?» — спокойно закройте глаза.

Гнев: расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне всё это надоело!»

Счастье: расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбке.

Повторяйте упражнение каждый день хотя бы неделю, а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз: добрые, злые, любящие, завистливые глаза. Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции.

Упражнение «Найти и запомнить»

В течение дня найдите десять поводов для радости, порадитесь от души и проследите, как изменилось ваше состояние в этот момент. При возможности — посмотритесь в зеркало, прочувствуйте и постарайтесь запомнить ощущения в теле.

На следующий день найдите десять поводов для удивления и проследите, как меняется состояние.

По такой же схеме отработайте все эмоции, повышающие эффективность человеческой деятельности: принятие, доверие, интерес, восхищение.

Упражнение «Раздражители»

Попробуйте в течение нескольких дней специально фиксировать внимание на неожиданных раздражителях: громких звуках или ярком свете. Постарайтесь сформулировать, что происходит с вашей эмоциональной сферой при воздействии таких раздражителей.

Упражнения для эмоциональной устойчивости. Эти упражнения тренируют устойчивость нервной системы и увеличивают скорость адаптации при изменении внешних условий. Освоив эти упражнения, человек перестаёт быть «заложником эмоций», приобретает уверенность, что в каждой ситуации может контролировать эмоции.

Упражнение «Назойливая муха». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача — не открывая глаз, согнать назойливое насекомое. Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним — раздражение.

Занятие 4. «Эмоциональный интеллект».

Цель: формирование способности осознавать и понимать свои эмоции, а также других людей

Задачи:

- расширение «эмоционального словаря»;
- формирование навыков влиять на свои эмоции, а также других людей.

Эмоциональный интеллект — это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей.

1. Игра-упражнение «Эмоциональная палитра»

Цель: помочь учащимся распознавать и называть свои эмоции.

Описание:

Подготовить карточки с изображением различных эмоций (радость, грусть, гнев, удивление и т.д.).

Попросите каждого ученика выбрать карточку, которая соответствует его эмоциональному состоянию в данный момент, и объяснить, почему он выбрал именно эту эмоцию.

Обсудите различия в эмоциях и как они могут проявляться.

2. Упражнение «Письмо другу»

Цель: научить учащихся выражать свои эмоции в письменной форме.

Описание:

Попросите учащихся написать письмо другу, в котором они расскажут о своих эмоциях по какому-либо событию (например, о радости, связанной с отпуском).

Затем можно поделиться своими письмами с группой, если они этого хотят.

Обсудите, как слова помогают нам передать наши чувства другим.

3. Игра «Эмоциональные истории»

Цель: развивать эмоциональное понимание через рассказ и обсуждение.

Описание:

Разделите класс на группы и дайте каждой группе определенную эмоцию (например, счастье, печаль).

Попросите группы придумать короткую историю, в которой главные герои испытывают эти эмоции.

После представления историй обсудите, как каждая эмоция влияет на поведение персонажей и взаимодействие между ними.

4. Упражнение «Эмоциональные мимики»

Цель: научить детей распознавать эмоции по невербальным сигналам.

Описание:

Попросите одного из учащихся представить эмоцию с помощью мимики и жестов.

Остальные учащиеся должны угадать, какую эмоцию изображает этот ученик.

После каждого угадывания обсудите, как мимические выражения связаны с определенными эмоциями.

5. Игра «Цепочка доброты»

Цель: способствовать развитию эмпатии и доброжелательности.

Описание:

Каждый ученик по очереди говорит добрые слова или делает комплимент своему соседу.

Создайте «цепочку доброты», где каждый комплимент идет от одного ученика к другому.

Обсудите, как доброта и поддержка влияют на настроение и эмоции.

Развитие эмоционального интеллекта в начальной школе — это важная задача, которая требует творчества и вовлеченности со стороны учителей. Используя игры и упражнения, педагоги могут создать поддерживающую и атмосферу, способствующую развитию эмоциональных навыков учащихся. Эти навыки помогут детям не только в школьной жизни, но и в будущем, способствуя их успешной социализации и взаимодействию с окружающими. Эмоциональный интеллект становится основой для формирования гармоничной личности, что, несомненно, отразится на успешности каждого ребенка в повседневных ситуациях.

3. Коллаж «Я и мой внутренний мир»

Материалы: по половине листа ватмана на участника, журналы разной тематики, календари, картинки, клеящие карандаши, ножницы, фломастеры, карандаши, цветная бумага, медитативная музыка.

Ход работы

Ведущий готовит группу к выполнению основного задания. Проводится упражнение на расслабление: «воображаемое путешествие в место моей мечты» (см. упр.

на релаксацию, занятие 6). Каждый находит свое место в зале (классе), подбирает картинки, которые отражают его душевное состояние или «просто нравятся».

Ведущий раздает листы ватмана, ребята раскладывают картинки на ватмане.

Участники приклеивают картинки, по желанию — придумывают название коллажу.

Обсуждение в кругу. Каждый рассказывает группе о коллаже, по желанию — спрашивает, что думают ребята о его произведении.

Методические замечания

- Инструкция дается до упражнения на расслабление.
- Ведущий структурирует время, давая дополнительные инструкции по ходу работы:

- «ищем картинки»;

- «осталось 5 минут до того, как вы начнете раскладывать их»;

- «заканчиваем работу с журналами, раскладываем картинки»;

- «приклеиваем картинки» и т.д.

- Те, кто закончил раньше других:

- подбирают по три слова к своему коллажу — какой он, что он напоминает, что хочется делать, глядя на него;

- помогают ведущему собирать мусор.

- Ведущий обращает внимание на тех, кто сильно отстает по темпу работы:

- предлагает им уменьшить объем листа или количество картинок;

- помогает приклеивать, вырезать, оставляя творческую инициативу подростку.

Если подросток не хочет рассказывать о своем коллаже и слушать мнение других, не стоит на этом настаивать.

Занятие 5 «Отличие эмоций и чувств»

Цели:

- обучение выражению своих чувств и пониманию чувств других людей.

- освоение разных способов управления своими эмоциями.

Задачи:

- обучить распознаванию чувств других людей., умению различать мысли, чувства и поведение.

- обучить выражать свои чувства и понимать чувства других людей.

- обучить релаксации, как одного из возможных способов совладания со своими эмоциями.

Теория

Эмоции и чувства — это понятия, которые часто используются в повседневной жизни. Но не всегда ясно, что они означают и как связаны. Многие считают, что это одно и то же. Однако с точки зрения психологии это разные виды психических процессов, имеющие свои особенности, функции и проявления. В статье расскажем, что такое чувства и эмоции, и в чем отличие между ними.

Чувство — устойчивое эмоциональное переживание, которое возникает в процессе отношений с окружающим миром. Чувство отражает личную значимость объектов, субъектов или явлений для человека, его потребности, интересы, ценности, установки. Чувства могут быть положительными или отрицательными, сознательными или бессознательными, яркими или слабыми, простыми или сложными.

Чувство возникает не в ответ на одно событие, а в результате повторяющихся эмоциональных реакций на те или иные стимулы. Оно формируется и вырабатывается в ходе развития и воспитания человека. Чувство требует рефлексии и регуляции.

Чем отличается чувство от эмоции? Это два разных аспекта нашей психологии, которые отличаются по своим характеристикам и особенностям.

1. Одно из главных различий между эмоциями и чувствами заключается в их происхождении и временных рамках. Эмоции возникают ранее, поскольку они являются более примитивными и биологически обусловленными проявлениями. Они могут быть как у людей, так и у животных. Они изменчивы и могут быть связаны непосредственно с физиологическими процессами, такими как выделение гормонов и изменение сердечного ритма.

2. Чувства гораздо более устойчивы и присущи только людям. Они связаны с нашей социальной сферой, нашими ценностями, верованиями и взглядами на мир. Они скрыты в самой глубине души и могут оставаться неизменными на протяжении долгого времени.

3. Кроме того, эти два психических аспекта различаются по своим выражениям и реакциям. Эмоция проявляется более ярко и интенсивно, она может быть выражена в виде радости, гнева, страха или грусти. Чувство же может быть более тонким и скрытым, например, любовь, благодарность или сожаление.

4. Чувство возникает на основе эмоций, а не наоборот. Оно более длительное и стабильное, более сложное и многообразное. Эмоции быстро меняются в зависимости от обстоятельств, а чувство сохраняется даже при изменении ситуации. Они проявляются автоматически и интуитивно, а чувство требует рефлексии и регуляции, его проще контролировать.

1. Упражнение «Ситуация-чувство»

— Вспомните, пожалуйста, ситуацию из вашей жизни, вызвавшую у вас какое-то чувство (1 мин). Теперь по кругу каждый расскажет соседу справа свою ситуацию, а тот попытается угадать, какое чувство испытывал говорящий в той ситуации.

Примечание: не следует затрагивать очень острые или лично значимые ситуации. Бывает, что подростки, недополучающие тепла и понимания, вдохновившись доброжелательной атмосферой тренинга, выносят на круг слишком личные проблемы, с которыми нужна серьезная индивидуальная работа. Чтобы избежать разочарования этих ребят и напряжения в группе, еще неготовой к такой работе, сразу оговариваем, что ситуацию выбираем не слишком болезненную, из повседневной жизни.

2. Упражнение «Викторина чувств»

— Разбейтесь на две (или больше) микро группы по 4—5 человек. Пусть каждая команда придумает как можно больше названий чувств. Лучше записать их на листочках.

Затем группа собирается в общий круг, и один человек из каждой команды называет по одному чувству, затем — по второму и т.д. Когда у одной команды список заканчивается, она выходит из игры под аплодисменты группы. Участники выигравшей команды (список которой закончится последним) встают, и группа аплодирует им.

(Часто бывает, что ребята не способны говорить о своих чувствах, так как в их активном словарном запасе мало слов, обозначающих чувства. Этой игрой мы активизируем и пополняем их словарный запас.)

3. Дискуссия с участниками тренинга о том, что такое эмоции, полезны или все-таки вредны эмоции.

Эволюция, по-видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим.

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций: ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ И УДИВЛЕНИЕ.

Назовите, пожалуйста, эмоции, которые вы никогда бы не хотели испытывать. А какие — хотели бы постоянно? Есть ли абсолютно бесполезные эмоции? А я вот поспорю с этим и попробую защитить страх, гнев. Например, страх, защищает меня от опасности. Что было бы, если бы я совсем не боялась высоты? Наверное, могла бы упасть. Гнев, говорит о том, что кто-то обижает меня, нарушает мои границы и т.п.

Итак, нет абсолютно, вредных и абсолютно, полезных чувств. Каждое чувство приносит и пользу, и вред. Сейчас вы разобьетесь по парам, каждая пара вытаскивает карточку с названием чувства и делает записи в табличке о пользе и вреде этого чувства. Затем пары разыграют и покажут нам диалог чувства и человека.

Ведущий показывает, как это делается, на примере страха.

Чувства: обида, гнев, восторг, недовольство, грусть, робость, восхищение, зависть.

Результаты обсуждаются сначала в парах, а затем в общем кругу: что было во время работы с партнером, какие открытия сделали, что поняли?

4. Тест: «ВАШИ ЭМОЦИИ».

5. Упражнение «Мысли-чувства-поведение»

Материалы: бумага, ручки, мячик.

Ход занятия: Как возникают чувства? Происходит какое-то событие, мы думаем о нем (мысли), приходят чувства, затем мы как-то реагируем на произошедшее (поведение, действия). Скажите, что из перечисленного зависит от нас? Вот, например, пошел дождь. Это событие, мы не выбираем его. Какие чувства вызвал у вас дождь? У кого-то радость, у кого-то грусть, а у кого-то досаду и раздражение. Событие не влечет за собой точно определенные, одинаковые чувства, все чувствуют по-разному. Учитель не спросил вас на уроке. Один счастлив: он не знал задания; другому обидно: он хорошо подготовился; третий завидует: Машу вот спросили...; а четвертый злится: учитель специально не спросил меня. Значит, не конкретное событие вызывает чувства, а отношение к этому событию, наши мысли. Итак, можно сделать вывод, что существуют: *событие, мысли и чувства, связанные с ним, наше поведение.*

Событие — мысли о нем — чувства — наше поведение.

Не всегда мы отличаем одно от другого, поэтому сейчас давайте потренируемся. Я буду читать фразы, кидать мячик кому-то из вас, а вы будете говорить, о чем идет речь в произнесенной фразе — о мыслях, чувствах или поведении?

1. Ты мечтаешь о летних каникулах.
2. Ты быстро мчишься вниз с горы на велосипеде.
3. Ты огорчаешься оттого, что отец пообещал, но забыл взять тебя с собой. (к себе в гости).
4. Ты приходишь в ярость оттого, что вместо ожидаемой четверки получил двойку.
5. Ты пытаешься решить, пойти в кино или поиграть с друзьями.
6. Ты плачешь оттого, что друг поссорился с тобой.

6. Релаксация – способ овладения чувствами

Материалы: релаксационная музыка.

Примечание: первая релаксация не должна быть долгой (не более 1—3 минут). Затем, на последующих занятиях, ориентируясь на реакцию детей, постепенно можно увеличивать время до 5—7 минут.

Желательно создать такие условия, чтобы в помещение во время релаксации никто не входил, не было яркого света. Можно включить тихую, спокойную музыку.

Задача ведущего — научить каждого ребенка расслабляться.

Ход занятия: Ведущий обращается к участникам тренинга: — Сядьте удобно. Закройте глаза, опустите плечи. Старайтесь не скрещивать руки и ноги. Руки или положите на колени, или опустите, пусть они висят свободно. Ноги поставьте прямо на ступни, а не на мыски или пятки. Не поджимайте ноги под себя.

Теперь, когда вы сидите удобно, мы начинаем расслабляться.

Сначала обратим свое внимание на руки. Освободим большие пальцы рук, указательные, средние, мизинцы. Проверим, вся ли кисть свободна. Теперь расслабим предплечья, плечи. А теперь попытаемся представить, что наши руки налились тяжестью и мы уже не можем их поднять. Пусть они отдыхают.

Теперь обратим внимание на ноги. Почувствуем, как расслабляются пальцы ног, ступни наливаются тяжестью и давят в пол. Расслабляются голени, колени, бедра. Теперь мы чувствуем, как ноги, расслабленные и тяжелые, отдыхают.

Расслабим спину. Для этого опустим плечи, проверим, расслаблены ли мышцы спины. Расслаблен ли живот?

Расслабляя тело, двигаемся выше. Не напряжена ли ваша шея? Если да, то найдите удобную позу: наклоните голову к плечу, опустите вперед или откиньте назад.

Наконец, расслабляем мышцы лица. Проверьте, не напряжены ли они. Представьте, что художник взял самую мягкую кисточку и провел по вашим щекам, по векам, по лбу. Стало тепло и спокойно. Посмотрите, не напряжены ли язык, губы, челюсти?

Теперь, когда мы полностью расслаблены, представим, что находимся в самом приятном для себя месте. Для кого-то это может быть море, для кого-то - луг или лес, а для кого-то — своя комната. Перенеситесь туда. Что вы слышите? Плеск волн, шум ветра, колыхание трав? Кто рядом с вами? Что вы ощущаете? Побудьте со своими ощущениями (в течение 1—2 минут играет музыка).

А теперь мы возвращаемся назад. Не открывая глаз, напрягите мышцы рук, расслабьте их. Теперь — мышцы ног. Поднимите плечи и опустите. Вдохните глубоко, выдохните. Открываем глаза — и мы снова в нашей комнате.

Рефлексия

- В какой момент вы испытали радость или удовольствие? Опишите эти чувства.

- Приведите примеры того, как различные эмоции могут влиять на поведение людей.

Занятие 6. «Стресс в нашей жизни. Как к нему относиться?»

Цель: формирование навыков стрессоустойчивости.

Задачи:

- познакомить с понятием стресс и его особенностям;
- обучения навыкам снятия эмоционального напряжения.

Разминка

1. Упражнение «Мыльные пузыри» (дыхательная гимнастика)

Состояние стресса представляет собой сильное напряжение организма, проявляющееся в результате воздействия неблагоприятных внешних факторов. Большинство людей регулярно сталкиваются со стрессом и не осознают, что это ненормальное явление, от которого нужно срочно избавляться. Стрессовые ситуации подстерегают человека на каждом шагу: дома, в транспорте, на улице и т.п. Если эмоциональное напряжение носит нерегулярный характер, то ничего критичного в этом нет. Но, если подобное состояние возникает постоянно и длится долго, то оно называется дистресс. На фоне этого отклонения у человека происходит «поломка» защитных механизмов, что может привести к развитию серьезных патологий.

Поскольку люди часто сталкиваются с неприятными ситуациями, которые негативно влияют на общий эмоциональный фон, то начинают воспринимать их как неизбежную часть бытия. Из-за этого высока вероятность пропустить первые тревожные симптомы, сигнализирующие о развитии стресса и депрессии.

Психологический стресс – это не всегда плохо, иногда он обладает положительным влиянием на организм. Кратковременная стрессовая ситуация запускает выработку гормонов (адреналин, кортизон) и активизирует работу клеток иммунитета. Благодаря этому, у людей на короткий промежуток времени:

- улучшается память;
- повышается иммунная защита;
- возрастает скорость восстановления тканей;
- активизируются умственные способности;
- увеличивается выносливость ЦНС;

- улучшается работа всех органов чувств.

Но если человек регулярно подвергается воздействию неблагоприятного фактора, то весь организм постоянно работает в напряжении. В результате он быстро расходует накопленные. Попадая в стрессовую ситуацию, человек испытывает тревожность и нервозность. Нестабильность психики негативно влияет на работу всего организма, вызывая ряд физиологических отклонений:

- упадок сил;
- тремор рук и ног;
- выпадение волос;
- проблемы с пищеварением (диарея, запор);
- развитие кожных патологий;
- боли в сердце;
- гипертония;
- скрежет челюстей;
- сухость во рту;
- повышенная потливость;
- боли в мышцах;
- дискомфорт в грудной клетке;
- озноб;
- нервный тик;
- увеличение или потеря веса без видимых причин;
- мигрень;
- проблемы со сном.
- ресурсы и силы.

Упражнение «Прыгающий художник» — игра, в которой соревнуются или несколько человек, или две команды (при этом все участники должны быть примерно одного роста).

На стене прикрепляются два листа бумаги на высоте чуть выше вытянутых рук играющих.

Участникам нужно нарисовать на своём листе какой-то рисунок (дом, кошку и т. д.), для этого им приходится подпрыгивать, чтобы провести очередную линию.

Если играют командами, участники подходят к листам по очереди.

Побеждает та команда или тот игрок, что сумеет качественнее выполнить задание.

Упражнение «Птица, рыба, зверь»

Ход игры: игроки встают в круг, вытянув руки вперёд. Ведущий располагается в середине круга и старается хлопнуть кого-нибудь по руке, но это не так – то просто, потому что каждый участник имеет право убрать руку. Хлопнув какого-нибудь невнимательного игрока по руке, ведущий называет одно из слов: «птица», «рыба», «зверь» и считает до трёх. Раньше, чем он закончит счёт, игрок должен назвать зверя, рыбу или птицу. При этом нельзя повторять слова, названные другими участниками. Если игрок не ответит, он занимает место ведущего.

Упражнение «Якорь». Нужно принять удобную позу и расслабиться. Затем вспомнить реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. После этого воспроизвести её в своём воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникали. Крепко соединить большой и указательный палец. Повторить несколько раз. В дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо, участники смогут произвольно вызвать у себя ощущение радости и подъёма.

Упражнение «Смятый лист». Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, которая вызывает тревожные мысли. Подумать о ней 2–3 минуты, после чего кратко, в одном–двух предложениях, описать её суть. Затем каждый участник берёт лист бумаги, сильно сминает его, а потом опять разглаживает. Участников просят внимательно рассмотреть узор, образованный линиями,

по которым лист был смят, и разглядеть какой-либо рисунок (2–3 минуты). Потом участники обводят карандашом тот рисунок, который им удалось разглядеть в узоре (5–7 минут). Когда изображение готово, участников просят внимательно присмотреться к нему, ещё раз перечитать выполненное ранее описание проблемы, а потом выдвинуть и записать как можно больше идей для её решения

Занятие 7. «Учимся владеть эмоциями»

Цели:

- обучение различным способам овладения эмоциями
- коррекция состояния психоэмоционального напряжения

Задачи

- обучение различными способами овладения эмоциями
- повышение настроения и самооценки участников
- обмен жизненным опытом между участниками
- формирование позитивного восприятия мира.

Разминка

1. Упражнение «Какого я цвета?»

Ход занятия: «Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего состояния в цвете... Расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Примечание: Ведущий дает группе время на обдумывание цвета (1 мин), и по кругу предлагает каждому рассказать о цвете настроения, об изменениях цвета с утра до момента встречи и обозначении цвета «сейчас».

2. Упражнение «Передай другому»

Ход занятия: Подойдите к кому-либо из участников группы и без слов передайте ему свое тепло, внимание, поддержку. Затем подойдите к другому участнику и расскажите ему о ситуации, в которой вы были «не на высоте», расскажите о своих чувствах. Выслушайте его рассказ, окажите поддержку.

Упражнение «Эмоциональная планета» направлено на активизацию группового взаимодействия, сплочение группы и расширение эмоционального опыта участников. Участники тренинга делятся на две группы. Каждой группе нужно придумать и нарисовать планету эмоций, дать ей название. Каждый участник группы должен изобразить себя в виде какой-либо эмоции и отделить на ватмане свою зону. Далее, каждая группа представляет свою планету, отвечая на вопросы: как название планеты связано с её образом жизни, кто проживает на планете, как участники встречают гостей, каким образом взаимодействуют жители планеты.

Рефлексия может включать обсуждение следующих аспектов: были ли трудности в отделении личных границ на планете, был ли лидер в группе, каким образом он был определён, каким был эмоциональный климат в группе в процессе работы, как удалось быть дружной и сплочённой группой.

Основная часть

Знакомство с техниками эмоционального контроля (теоретический блок)

Ход занятия: «Ребята, вы когда-нибудь задавались вопросом, почему кто-то в состоянии говорить на публике, не нервничая, в то время как другого человека страх публичных выступлений выводит из строя? Почему есть люди, которые в споре поддаются гневу и теряют контроль над собой, а другие остаются спокойными?»

Что происходит, когда ваши эмоции выходят из-под контроля?» (Участники предлагают свои варианты, ответы на вопрос).

«На самом деле же, мы не можем контролировать само проявление эмоций. Не стоит пытаться это делать. Чему действительно стоит научиться, так это - осознать, принять и управлять эмоциями. Эмоции есть, потому что они имеют биологический смысл для нашего выживания. Последние психологические исследования показывают, что существует только четыре вида основных эмоций, которые развиваются в другие, более сложные чувства: гнев, страх, радость и печаль. Базовыми считаются: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх.

В жизни неизбежно случаются такие ситуации, к которым мы никогда не будем заранее готовы. Бывает так, что что-то пошло не так, и на самом деле очень трудно сохранить контроль над чувством страха или тревоги. А положительные эмоции обладают такой особенностью, что проходят гораздо быстрее, чем отрицательные. В одном исследовании бельгийского ученого Филиппа Вердуйн была выявлена самая долгоиграющая эмоция – печаль. Она длится в четыре раза дольше, чем радость! Что необходимо понять, всем нам действительно совершенно необходимо научиться управлять интенсивностью своих эмоций, чтобы дольше и больше радоваться и меньше печалиться, и страдать.

Итак, мы сейчас познакомимся с проверенными временем и наукой техниками эмоционального контроля, которые пригодятся, когда интенсивные переживания мешают вам сосредоточиться на учебе, в будущем на работе и на прочих важных делах».

Примечание: Участникам группы предлагается ознакомиться с техниками и отработать любую из них.

1. Техника «Отложить на потом» или «Унесенные ветром».

«Если что-то произошло неприятное, или не то, на что мы рассчитывали, то можно попробовать отложить беспокойство на более поздний срок. Можно так и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому-то поводу. И часок-другой буду сидеть и плакать. Способ отложенного волнения обычно очень эффективно работает».

2. Техника «Худшее, что может случиться»

«Самураи оставались спокойными даже в самых драматических ситуациях. Как им это удавалось? Просто они думали о смерти. Не хотелось, чтобы вы превращались в драматического гота, но размышления о том, что самое плохое может случиться с вами, в определенной степени нейтрализует ваши текущие проблемы и дает возможность сохранить контроль».

3. Техника «Воспоминания об успехе».

«Вспомните все успехи и крутые моменты. Этот способ может быть самым эффективным. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. Вспомните что-то, связанное с текущей задачей и работой.

Пример: вместо того чтобы нервничать из-за неудачи в своей работе, лучше вспомните, что вас когда-то хвалили за успешно сделанную работу (проект или какое-либо задание)».

2. Упражнение «Что я делаю, чтобы справиться со своими эмоциями?»

Материалы: ручки, бумага.

Ход занятия: Ребята, у каждого из вас уже есть определенный опыт овладения своими эмоциями. Давайте поделимся друг с другом нашими находками. Разбейтесь на тройки, вспомните и обсудите, как и при каких обстоятельствах, вам удавалось справиться с сильными эмоциями. Результаты запишите.

Далее происходит обсуждение в кругу.

3. Упражнение «Война и мир»

Материалы: листы А4 на количество участников (по 2 на каждого), фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, краски, клей, скотч, ножницы.

Ход занятия: Каждому участнику предлагается один чистый белый лист бумаги.

- Ребята, представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течение десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Как только я начну счет: один... два... вы должны расправиться с обидчиком. По счету «десять!» все действия по уничтожению противника должны быть уже исчерпаны,

Примечание: по выполнению этого задания, некоторые участники могут попросить дополнительное время для вендетты. После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться, успокоиться эмоционально и физически. Затем предлагаем сформулировать те эмоции, которые «герои битвы» испытывают в данный момент.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы

- Хорошо ли им? Спало ли напряжение?
- Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу?
- Какие чувства сейчас испытывают? (чувство удовлетворения, есть ощущение освобождения – камень с души упал?)

«Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но, так или иначе, всегда наступает этот светлый день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры. Вот вам другой лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей... У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через некоторое время (10-15 мин) каждый из вас выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю.

Обсуждение.

3. Упражнение «Копилка обид»

Материалы: блистеры от киндер-сюрпризов по количеству участников, полоски бумаги р-р 2*15 на количество участников.

Ход занятия: «Ребята, давайте подумаем, чем чревато невозможность выразить негативные эмоции или их подавление в себе?»

Не выражение негативных эмоций — это самая тяжёлая ошибка, за которую мы расплачиваемся болезнями, наш организм реагирует на это. Причина этой ошибки иногда состоит в одностороннем понимании того, «что есть культурный, воспитанный, вежливый, цивилизованный, а также сильный человек».

Что же делать с негативными эмоциями? - Негативные эмоции нужно обязательно освещать ярким светом своего внимания.

Самый простой способ работы с эмоциями существует давно, он состоит из трёх ступенек:

Каждый раз выражайте поступающие сильные эмоции словами «Мне это нравится»/ «Мне это не нравится»,

Каждый увиденный объект (событие), вызывающие эмоции, дробите на части и раскладывайте по полочкам: «вот это мне в нём — нравится, а вот это — не нравится»,

Учитесь расширять словарь описания своих эмоций: «это вызывает у меня животный страх, это — стыд, это — отчаяние, это — омерзение, это — негодование».

Что делать с «текущими» обидами, которые постоянно возникают в нашей повседневной жизни? Умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Работают такие способы: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в

небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

Главное понять бесплодность накопления обид, и жалости к самому себе, как одной из самых плохих привычек.

Я предлагаю вам сделать «копилку» из блистеров киндер-сюрпризов, написать на листочках все обиды, которые Вы пережили до сегодняшнего дня, и поместить все обиды в «копилку обид». Копилку обид можно заклеить скотчем или дать название на ваше усмотрение.

После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Каждый решает, что он будет делать с «копилкой обид».

Психолог поддерживает каждое предложение из озвученных. Это в знак новой жизни – жизни без обид.

Рефлексия.

- Поделитесь своими ощущениями, что получилось на занятии, что не получилось?
- Как поменялся цвет настроения, с которым пришли на занятие, и почему?

Занятие 8. «Поиск своих ресурсов»

Цель – исследование своих внутренних и внешних ресурсов.

Задачи:

-Познакомить обучающихся с понятием «ресурс личности»

-Определить внешние и внутренние ресурсы

-Обучить способам восстановления ресурсного потенциала обучающихся

Для сохранения своего психического и физического здоровья, личностного развития и успешного взаимодействия с обществом нам необходимы ресурсы. В стрессовых ситуациях организм человека включает дополнительные ресурсы, которые помогают ему спасти жизнь себе и своим близким. Но для того, чтобы использовать возможности своего организма, стрессовая ситуация не обязательна. Достаточно знать о них, научиться их развивать и использовать. В тренинговом занятии участники знакомятся с понятиями «ресурс», «внутренние ресурсы», «внешние ресурсы». Обучающиеся смогут узнать о ресурсах своего организма и о том, как найти в себе силы, чтобы быть всегда в ресурсе.

Форма занятия: групповая.

Тренинговое занятие рассчитано на 8-10 человек, в возрасте 14-18 лет.

Время занятия - 60 минут

1. Знакомство – 5 минут. Каждый участник называет свое имя и называет то качество, которое ему нравится в себе.

Обсуждение - может ли данное качество стать ресурсом в определенной ситуации?

2. Теоретическая часть - 10 минут. Знакомство с основными понятиями.

Проводится методом мета-плана. Участники пишут на стикерах свое понимание слова «ресурс». Все версии вывешиваются на доску, зачитываются и обсуждаются. Формируется определение.



Деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны между собой и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних.

Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы, связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. (Семья, друзья, материальный доход, эмоциональная поддержка, государственная поддержка...)

Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки, которые помогают человеку изнутри. Это все то, что заложено в человеке природой и накопилось за годы жизни. (Уверенность в себе, знания, творческое мышление, способности)

Упражнение «Кувшин ресурсов» помогает найти ресурсы для жизни, поддержать в любой ситуации, улучшить настроение и придать сил. Для выполнения упражнения понадобятся лист формата А4, ручка и цветные карандаши. Нарисуйте большой кувшин. Он не простой, а волшебный. В нём находятся ваши ресурсы (то, что позволяет чувствовать себя радостным и счастливым, что нравится делать, в том числе и то, что вы когда-то любили делать, но потом забыли, или то, чему хотели научиться, что не решались сделать, а хочется, и т. п.). Впишите свои ресурсы снизу вверх, до горлышка. Пишите плотно, пока кувшин не будет заполнен ресурсами до самых краёв. Посмотрите на кувшин, полный ресурсов. Что вы чувствуете? Побудьте немного в этом состоянии. Затем каждое утро доставайте рисунок, выбирайте из кувшина что-то, пусть маленькое, и делайте это.

Упражнение «Мои ресурсы» - 10 минут. Участники познакомились с внутренними, внешними ресурсами и уже должны подумать, а что им помогает в сложных ситуациях. У каждого участника на столе лежит 7 пустых карточек, на которых они должны написать свои ресурсы. И далее отправляются в «путешествие к мудрецу».

Представьте, что раздаётся телефонный звонок и на другом конце провода вам предлагают отправиться к мудрецу, который знает обо всем на свете. У него вы можете спросить всё что угодно. Вы соглашаетесь. Покупаете билет на самолет, но он стоит одно ваше качество (участники отдают по одной карточке своего ресурса). И вот билет на самолет в ваших руках, вы в аэропорту, производится посадка, долгий перелет и вы на месте. Вы выходите из аэропорта и ловите такси, но за такси вы также должны отдать еще одно свое качество (отдают еще одну карточку). Такси вас привозит на место назначения, где вас ждет проводник, услуги проводника тоже стоят ваше качество (отдают карточку). Вы с проводником начинаете свой путь, идете день, идете два, ваши запасы еды и воды истощились, тогда ваш гид ведет вас в магазин, где еда и вода стоит еще 2 ваши карточки, отдаете их. Еще два дня и две ночи ведет вас проводник сквозь непроходимые леса и вот вы на месте, перед вами хижина мудреца, вы заходите в нее, но за мудрость его вам нужно заплатить, отдайте еще одну карточку. За эту плату мудрец вам раскрывает очень важную для вас тайну, и вы отправляетесь домой с самым главным и важным для вас качеством (ресурсом).

Обсуждение результатов, морали сказки. Сложно ли было отказываться от своих ресурсов. По желанию участники озвучивают свои ресурсы.

4. Обсуждение способов активации ресурсов – 10 минут

- Составьте список дел, которые помогают расслабиться, доставляют удовольствие, вдохновляют, например: послушать музыку, посмотреть любимый фильм, прогуляться по парку, сходить на выставку, съесть любимое пирожное. И в момент, когда почувствуете тревогу и стресс, открывайте этот список и выбирайте, чем себя порадовать.

- Записывайте достижения. Каждый день записывайте от руки в тетрадь по 5 своих достижений. Это может быть что-то совсем простое, например «ответил на уроке», или что-то более весомое — «помог пожилой соседке».

Учеными установлено, что, вспоминая счастливые моменты, вы будто снова проживаете те же эмоции, и ваше состояние меняется. Поэтому и воспоминание приятных историй позволит нам быть в хорошем настроении.

- Спорт. Спортивная деятельность дает нам энергию, а не отбирает. Тренировка 2-3 раза в неделю будет нам давать жизненных сил и энергии. Спорт настолько разнообразен, что каждый сможет найти занятие по душе. Выбирайте тот вид активности, который подходит именно вам.

- Дыхание. Исследователи Стэнфордского университета установили связь между дыханием и эмоциональным состоянием: чем поверхностнее мы дышим, тем выше уровень тревожности. Если мы дышим быстро, то расслабления организма практически не происходит. Выполняйте дыхательную гимнастику. Глубокий вдох с задержкой дыхания активизирует симпатическую нервную систему, а удлиненный выдох успокаивает наш организм

- Сон. Во время сна наш организм восстанавливается. Установите режим сна, это поможет быть вам энергичным и бодрым в течение всего дня.

- Избавляемся от ненужных вещей. Наведите порядок в доме, в телефоне, на рабочем столе. Организация пространства, поможет навести порядок и в нашей голове.

- Больше отдыхайте и получайте новые впечатления.

5. Создание коллажа «Мои ресурсы» - 20 минут

Участники вырезают из журналов и заготовок те элементы и картинки, которые несут для них энергию и могут стать для них ресурсом и оформляют их в композицию. Эффективным является включение в коллаж рисунков, личных фотографий участников, авторами которых они являются, либо на которых они запечатлены. С элементами можно делать всё, что угодно, можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным.

Анализ коллажа: расположение элементов на листе, размер элементов, их расположение относительно других элементов, основания выбора того или иного элемента, цветовая гамма. Участники по желанию рассказывают про свою работу.

Рефлексия. Участник должен подвести итог, что узнал и похвалить себя за проделанную работу

Упражнение «Дерево силы». Подходит для групповой и индивидуальной работы. Для него понадобятся нарисованное дерево, вырезанные листья и клей-карандаш. Нарисованное на бумаге дерево с ветками без листьев крепится на доску. Заготовленные листочки (листья деревьев) раздаются участникам (или одному участнику, если работа индивидуальная). На листиках участники пишут ситуации, когда они смогли достичь успеха, победить. Если участников несколько, каждый делится своими идеями и наклеивает листочки на дерево на соответствующие ветки. Корни будут символизировать сильные стороны и способности участника. Если какое-то качество развито очень сильно, рисуют большой корень. Если способность только намечается, — маленький и так далее. На каждом из корней пишут название соответствующей сильной стороны.

Упражнение «Точка опоры». Нужно нарисовать круг и разделить его на 5–6 секторов. Обозначить сегменты, например, «любовь» (вписать имена тех, кто вас любит), «уважение» (вписать имена тех, кто вас уважает) и так далее. К имеющемуся кругу дорисовываются лучи, на которых участник указывает свои качества, черты и способности, которые ему помогают (опорные точки).

Рефлексия

Занятие 9. «Уверенность и самообладание»

Цель: познакомить с техниками уверенного поведения; тренировать навыки уверенного поведения

Задачи:

- Ознакомить подростков с конкретными техниками уверенного поведения в ситуации давления и ущемления прав.

- Развить способность к критическому анализу, самостоятельности мышления.

Уверенность — это свойство человека, связанное с ощущением внутренней силы, веры в себя, в свою способность двигаться вперёд, решать задачи, преодолевать трудности, совершать поступки и при этом, не боясь совершить ошибки.

В психологии уверенность — это вера в свои способности. Это означает, что человек уверен в своей способности выполнять тот или иной вид деятельности.

Основными компонентами уверенности являются знания, опыт, умения и компетенции. Именно на этих факторах строится вера в себя и свои возможности.

Ещё уверенность можно определить как состояние ума, в котором ум выражает согласие суждению без боязни ошибиться, состояние бытия без сомнения, свобода от сомнения.

Разминка

1. Упражнение «Пишущая машинка».

Участники придумывают и записывают на доске предложение. Получившаяся фраза разбивается на буквы. Каждому члену команды назначают по одной букве - в порядке произношения (в небольшой группе за участниками закрепляют отдельные слова). Далее фразу «распечатывают» на машинке: первая «буква» хлопает в ладоши один раз, за ней вторая, третья и т.д.; пробел выбивают одним общим хлопком, знаки препинания – все хлопают в ладоши дважды. Предложение напечатано, когда пишущая машинка «отхлопает» его в едином темпе, с соблюдением очередности букв и молча. С первого раза это не всегда удается.

2. Упражнение «Я чувствую неуверенность, когда...»: сидя в кругу и передавая мяч, завершаю фразу «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» (наличие незнакомой обстановки, отсутствие поддержки, неопределённость перспективы событий). Обсудить ощущения неуверенности, способы обретения уверенности. Далее таким же образом участники называют ситуации, когда они чувствуют уверенность, завершая фразу «Я чувствую себя уверенно, когда...» (знакомая обстановка, поддержка, успешный опыт действий в похожих ситуациях). Необходимо подвести участников, что уверенность приобретается с расширением опыта и знаний

Упражнение: глядя на ватман принять позу уверенного человека, пройти как уверенный человек. Кидая мяч по очереди каждому из участников, ведущий предлагает ситуации и просит их высказываться уверенно.

Ситуации:

- тебе нужно попросить учительницу, чтоб она разрешила переписать тебе контрольную;
 - тебе нужно отпроситься с урока;
 - в магазине ты хочешь продавца попросить заменить товар;
 - ты хочешь попросить старшего брата пустить тебя поиграть на компьютере.

3. Упражнение «Все равно ты молодец»

Ход занятия: Участники делятся на пары. Каждый рассказывает о какой-то ситуации прошедшей недели, где он ошибся, был не прав. Другой участник поддерживает его, начиная со слов: «Все равно ты молодец, потому что...»

Основная часть.

Мини-лекция

Уверенное поведение – это собирательное понятие, включающее различные состояния. Оно:

- целенаправленное: уверенный человек достаточно точно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к намеченным целям. При этом они должны быть: реалистичными, конкретными и позитивными;
- ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживание по их поводу: уверенный человек способен менять стиль своего общения в зависимости от того, с какими собеседниками он контактирует и в каких условиях это происходит.
- гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющую обстановку;
- социально ориентированное – направленное на построение конструктивных отношений с окружающими: движение «к людям». Такой человек стремится к

установлению гармоничных взаимоотношений с окружающими, основанных на доверии, взаимопонимании и сотрудничестве.

- сочетающее спонтанность с возможностью произвольностью произвольной регуляции, т.е. такой человек не стремится к постоянному подавлению своих эмоций и чувств, позволяет себе открыто выражать их. Но при необходимости готов взять их под контроль;

- настойчивое, но не переходящее в агрессивное: человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это по возможности не в ущерб интересам других людей, но готов отстаивать свои интересы весьма жёстко и идти на конфликт только по объективным причинам. Для него предпочтительнее не идти на принцип, а разрешать конфликт гибко.

- созидательное: человек, проявляющий уверенное поведение, не тратит силы на борьбу с кем или чем бы то ни было, а вместо этого создаёт то, что считает нужным

Таким образом: «Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения»

Уверенные в себе люди характеризуются:

- независимостью;
- самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

- выглядит спокойным;
- держится с достоинством;
- открытый взгляд;
- ровная осанка;
- спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- отстаивать свою позицию мирно;
- откровенно высказываться без враждебности и самозащиты;
- отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое

поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

Техники уверенного поведения в ситуациях давления.

Упражнение «Моя уникальность» направлено на формирование представления о собственной уникальности.

Описание упражнения: ведущий даёт участникам два мяча разного цвета. Один мяч он передаёт налево, другой — направо. Участник слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Участники, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого ведущий подводит участников к выводу, что у всех есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности. 1

Рефлексия: участникам предлагается ответить на вопросы: трудно или легко им было говорить о своих уникальных качествах, какие чувства возникли при выполнении задания.

4. Упражнение «Мой успех, мои достижения» помогает поднять самооценку и повысить уверенность в себе.

Подготовка. Устройтесь в удобном месте, возьмите ручку и лист бумаги или откройте заметки на телефоне или компьютере.

Задание. Напишите 10 ваших самых значимых достижений в жизни. Это могут быть большие или маленькие вещи, профессиональные или личные победы.

Рефлексия. Для каждого достижения ответьте письменно на следующие вопросы.

Какие препятствия вам пришлось преодолеть, чтобы достичь этого?

Какие личные качества или навыки помогли вам в этом?

Как вы чувствовали себя, достигнув этого?

Что это достижение говорит о вас как о человеке или профессионале?

Взгляд в будущее. Представьте, что через год у вас будет ещё 10 таких достижений. Какие это могут быть достижения? Какие ресурсы или качества вам нужно будет мобилизовать или развить, чтобы их достичь? Также ответьте на эти вопросы письменно.

Завершение. Перечитайте свой список и отметьте для себя, какие чувства и мысли он вызывает в вас сейчас.

5. Ещё одно упражнение на тему «Мой успех». Припомните 3–5 случаев из своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно успешным. Запишите это, зафиксируйте на бумаге, что вы делали тогда, когда добились успеха, какие свои качества, возможности, ресурсы использовали.

Техника «Заигранная пластинка»

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

- Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.

- Ну и что?

- Мне нужно мое мясо.

- Посмотрите дома, в другой сумке.

- Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё мясо.

- Ничем не могу помочь.

- Мне нужно моё мясо.

- Очередь волнуется!

- Я вижу это, но мне нужно мое мясо.

2 Техника «Игра в туман»

Эта техника безразличной реакции на критику в вашу сторону, которая помогает оставаться в спокойствии и не давать манипулятору той реакции, которую он желает получить от вас.

Суть этой техники заключается в том, что вы частично или полностью соглашаетесь со словами критика. Если в том, что он говорит, совсем нет никакой правды, вы можете добавить слова, которые обозначают возможную вероятность того, что это может быть правдой. Это делается для того, чтобы вы имели возможность согласиться с критиком, для снижения эмоционального накала, и остаться при своём мнении о себе.

Например:

Критик: Ты опять одела это ужасное платье!;

Игрок: Возможно ты права. Есть платья и покрасивее;

Критик: Покрасивее? Да ты в нём похожа на чучундру болотную!

Игрок: Наверное, ты права. Возможно, мне стоит поработать над своим гардеробом;

Критик: Поработать над гардеробом? Да тебе его надо менять весь!

Игрок: Вероятно, ты права. Я подумаю над этим.

Критик: Да уж, подумай.

Таким образом, не вовлекаясь в перепалку, а соглашаясь, частично или полностью с той правдой, которая есть в словах критика, вы можете сохранять спокойствие и не давать манипулятору подпитаться вашей энергетикой.

Вы должны чётко осознавать, что в конечном итоге - вы сами себе судья, и сами решаете, что для вас правильно или неправильно. Мы не можем запретить людям что-

либо думать или говорить, но мы можем не вступать в бессмысленную словесную перепалку, чему помогает техника игры в туман.

Такой метод хорошо использовать, если вы находитесь в формальных отношениях или человек вам мало, либо совсем не знаком. В случаях, если на вас нападает близкий вам человек, более уместно и эффективно использовать технику "негативные расспросы", о которой я расскажу далее.

3 Техника «Негативные заявления»

Эта техника помогает снизить враждебность критика, за счёт признания своих ошибок или недостатков. Вы просто соглашаетесь с критикой, какой бы она ни была: враждебной или конструктивной. Иногда бывает уместно добавить немного юмора (но не сарказма).

Например:

Критик: Вы плохо справились с заданием...

— «Вы правы. Я не совсем хорошо это сделал, да?»

Критик: «Саша, ты ходишь как бегемот!»

— «Да, это так. Я смешно хожу, правда?»

Критик: «Маша, эта стрижка тебе совсем не идёт»

— «Действительно, это было не совсем разумно, так подстригаться. Мне тоже не нравится».

Таким образом, вы в самом начале, на корню гасите только зарождающуюся словесную перепалку и обезоруживаете критика, который, возможно надеялся на продолжение опустошающего вас разговора.

4 Техника «Негативные расспросы»

6. Упражнение «Не дай себя в обиду» (тренировка навыков уверенного поведения)

Ход занятия: разделитесь на группы по три человека в каждой. Один из вас будет критиком, другой будет отстаивать свои права, а третий – наблюдать и давать обратную связь. Каждый должен будет побывать во всех трех ролях. После каждого упражнения состав троек меняется.

Для отработки «Заигранной пластинки» вспомните или придумайте ситуацию, где были ущемлены ваши права.

Для отработки «Игры в туман» вспомните или придумайте ситуацию, где вас критиковали. Часть критики была обоснована, а часть нет.

Для отработки «Негативного заявления» вспомните или придумайте ситуацию, когда вы действительно были не правы.

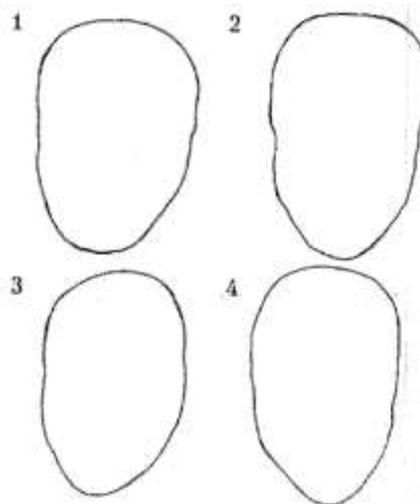
Для отработки «Негативных расспросов» критик сначала критикует ваш внешний вид, («Что это ты такой лохматый?») через 2-3 мин. переходит к вашему поведению, («Разве можно всегда опаздывать?») и, наконец, - к жизненным ценностям. («Это низко и безнравственно с твоей стороны!»)

4. Выходное тестирование

Рефлексия

Тест: «ВАШИ ЭМОЦИИ»

На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам нужно не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.



Ключ к тесту.

Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость, и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

- ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

- ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

- ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно, и открыто, презираете трусость и подлость.

- ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделав упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите, в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

- Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению. СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск. НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция. РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.

ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. **УШИ** – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. **МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА** – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

Техники эмоционального контроля

1. Техника «Отложить на потом» или «Унесенные ветром».

«Если что-то произошло неприятное, или не то, на что мы рассчитывали, то можно попробовать отложить беспокойство на более поздний срок. Можно так и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому-то поводу. И часок-другой буду сидеть и плакать. Способ отложенного волнения обычно очень эффективно работает».

2. Техника «Худшее, что может случиться»

«Самураи оставались спокойными даже в самых драматических ситуациях. Как им это удавалось? Просто они думали о смерти. Не хотелось, чтобы вы превращались в драматического гота, но размышления о том, что самое плохое может случиться с вами, в определенной степени нейтрализует ваши текущие проблемы и дает возможность сохранить контроль».

3. Техника «Воспоминания об успехах».

«Вспомните все успехи и крутые моменты. Этот способ может быть самым эффективным. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. Вспомните что-то, связанное с текущей задачей и работой.

Пример: вместо того чтобы нервничать из-за неудачи в своей работе, лучше вспомните, что вас когда-то хвалили за успешно сделанную работу (проект или какое-либо задание)».