**Коррекционно-развивающая  программа, направленная на**

**развития эмоционального интеллекта у подростков**

**Пояснительная записка**

Коррекционно-развивающая программа предназначена для работы с подростками (13 – 15 лет), с целью развития их эмоционального интеллекта.

Данная программа называется коррекционной потому, что в данном случае коррекция включает в себя исправление некоторых недостатков, неправильностей, не требующее коренных изменений корректируемого процесса или явления. Развивающей программа называется потому, что способствует направленному повышению уровней определенных показателей.

При составлении коррекционно-развивающей программы мы опирались на концепции эмоционального интеллекта Д.Б. Люсина и Н.Холла.

Эмоциональный интеллект в концепции Н.Холла включает в себя следующие составляющие: эмоциональную осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивацию, эмпатию, понимание эмоций других людей.

Эмоциональный интеллект Л.Б. Люсиным понимается как способность к пониманию и управлению эмоциями, которая может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т.е. установить факт наличия эмоционального переживания у себя или другого человека; может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек: может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать довольно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости вызвать ту или иную эмоцию.

Также автор выделяет внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. В межличностный эмоциональный интеллект он включает понимание чужих эмоций и управление чужими эмоциями. Внутриличностный эмоциональный интеллект он рассматривает через понимание своих эмоций и управление своими эмоциями. Способность к пониманию эмоций, по мнения Д.Люсина, означает, что человек может: 1) распознать эмоцию, 2) идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение 3) понимать причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может: 1) контролировать интенсивность эмоций, 2) контролировать внешнее выражение эмоций, 3) вызывать при необходимости ту или иную эмоцию.

Автор определяет эмоциональный интеллект как психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности, а, следовательно, определяют манеру поведения и построения коммуникативных процессов и социальных взаимоотношений [6, с. 3-23].

Опираясь на вышеперечисленные концепции, мы посчитали целесообразным разделить нашу программу на 4 основных блока:. Поэтому нами были выделены следующие блоки: понимание эмоций (включает в себя эмоциональную осведомленность, понимание чужих и своих эмоций), управление эмоциями, эмпатия и самомотивация.

Коррекционно-развивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей и новообразования подростка, а именно чувство взрослости, развитие самосознания, а следовательно формирования самооценки, уровня притязания, самоотношение и т. д. Также программа строилась с учетом ведущего вида деятельности подростков – интимно-личностное общение. Все эти обстоятельства легли в основу применяемой нами в исследовании коррекционно-развивающей программы.

**Актуальность программы:**

Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте особенно важно, так как подростковый период – это сензитивный период для развития эмоциональной сферы личности. В этот период происходит перестройка эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний, новым адаптационным возможностям. На протяжении всего подросткового возраста ребенок учится управлять своим поведением, своим эмоциональным состоянием, зачастую, не имея необходимых навыков и умений конструктивного поведения. Для подростков в этот период характерны неустойчивость настроения, противорчивость побуждения, ранимость, депрессивные переживания. Подросток становится ранимым, проявляет чувство неуверенности, тревожности, отсутствие чувства безопасности, защищенности**Цель программы:** создать условия для повышения уровня эмоционального интеллекта подростков-сирот, воспитывающихся в условиях- интернатного учреждения.

**Задачи программы:**

–развитие качеств личности подростка, способствующих успешной социализации и самореализации в жизни.

– развитие способности адекватно понимать себя и других;

–развитие эмпатии

–обучение управлению эмоциональным состоянием,

–развитие эмоциональной грамотности,

– обучение снятию стрессового напряжения

–обучение приемам эмоционального сдерживания.

**Форма работы:** групповая.

**Продолжительность программы и количество занятий**

Программа состоит из 10 занятий. При соблюдении режима проведения –2 занятия в неделю, цикл рассчитан на 5 недель. Время проведения – 50 минут. Оптимальное число участников – 10-11 человек, возраст 13-15 лет.

**Структура одного коррекционно-развивающего занятия**

**Первый этап–приветствие, знакомство.**

Цель: создание положительного психологического климата, сплочение, раскрепощение участников группы.

**Второй этап–разминка.**

Цель: настройка на продуктивную деятельность, физический, эмоциональный разогрев,

повышение активности участников группы.

**Третий этап–тема дня–основное содержание занятия** (упражнения, задания направленные на решение задач данного занятия, теоретический материал).

Цель: получение новой информации, осознание личностных особенностей, развитие группы, отработка навыков, осознание собственных ограничений, возможностей.

**Четвёртый этап–рефлексия занятия.**

Цель: эмоциональная и рациональная оценка прошедшего занятия, личностные выводы.

**Пятый этап–Ритуал прощания, подведение итогов дня.**

Цель: создание атмосферы доверия, сплочение участников группы

 **Тематический план занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Упражнение** | Время (мин) |
|  | Знакомство; создание доброжелательной, доверительной атмосферы. Составление плана и правил работы коррекционнно-развивающей группы. Самораскрытие. | 1. «Полина-пицца-Прага»2. «Самопрезентация»3. «Я – тот, кто...»4. «Я никогда не...»5. «Объединение»6. «Рукопожатие» | 5 мин10 мин15 мин10 мин5 мин3 мин |
|  | «Что вы знаете об эмоциях?».Создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности». | 1. «Приветствие»2. «Имя с прилагательным»3. «Что в тебе нового?»4. Теоретическая часть. Эмоциональная осведомленность.5. ««Фантом»6. «Алфавит чувств»7. «Мне сегодня» | 3 мин5 мин5 мин10 мин10 мин15 мин5 мин |
|  | Понимание эмоций «В мире эмоций и чувств».**Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.** **Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.** | 1. «**Подарок»**2. ««Цвет моего состояния»»3. Теоретическая часть. «Эмоции и чувства»4. «Чувства по кругу»5. «Радость»*6.* «Ярость»*7.*«Что уносите с собой» | 5 мин7 мин15 мин10 мин7 мин7 мин7 мин7 мин |
|  | Развитие навыков вербального и невербального общения как средства понимания эмоций других людей и средства выражения своих собственных эмоций. | 1. «Интонации»2. «Теоретическая часть. Вербальное и невербальное общение»3. «Линии»4. «Тень»5. «Передай чувство мимикой»*6.* «Передай чувство, только голосом»*7.* «Карточки» | 5 мин15 мин 5 мин7 мин5 мин5 мин10 мин |
|  | **Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.** | 1. «Приветствие на сегодняшний день»2. «Ловля моли»3. Обсуждение домашнего задания4. «Скульптор»5. « Живые руки»6. «Иностранец»7. «Разведчик»8. **«Имена чувств»****9.** «Самопохвала» | 5 мин5 мин10 мин10 мин5 мин5 мин10 мин10 мин5 мин |
|  | Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. | 1. «Приветствие»»2. «Нарисуй за минуту»3. «Шурум-Бурум»4. Обсуждение домашнего задания.5. «Молекулы»6. «Разминочное взаимодействие»7. «Сломанный телевизор»8. «Испорченный телефон»9. «Мне сегодня» | 5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин10 мин10 мин5 мин |
|  | Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта**.** | 1. «Передай предмет новым способом»2. «Зеркало»3. «Автопортрет»4. «Я вижу»5. «Я вижу»6. **«**Каким я вижу себя/каким меня видят другие» | 5 мин10 мин15 мин10 мин10 мин15 мин |
|  | Развития навыков сочувствия, сопереживания | 1. «Приветствие»2. «Печатная машинка»3. «Рисунок по кругу»4. «Интервью» | 5 мин5 мин25 мин5 мин |
|  | Развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии. | 1. «Улыбка по кругу»2. «Поставь балл эмоции*?*»3. «Аукцион»4. «Способы справиться с плохим настроением»5. «Назави эмоциию»6. «Пиктограмма»7. «Пожелание на завтрашний день» | 5 мин10 мин10 мин5 мин5 мин10 мин10 мин5 мин |
|  | Конструктивные способы разрешения конфликта. Закрепление позитивного опыта, приобретенного в период проведения программы. | 1. «Сегодня первый день твоей новой жизни»2. «Компот»3. «Ковер мира»4. «Письмо самому себе» | 5 мин15 мин15 мин10 мин |

**Занятие 1. Знакомство. Сплочение группы**

**Цель:** создание положительного психологического климата, сплочение, раскрепощение участников группы.

**Задачи занятия:**

– знакомство участников группы;

– ознакомление участников с принципами и правилами работы в группе;

– создание доверительной атмосферы в группе;

– самораскрытие участников.

**Оборудование:** бланки для игры «Я - тот, кто...», ручки, cпички

**План занятия:**

**Вводная часть**

**Ритуал приветствия**

**1.Упражнение: «Полина-пицца-Прага»**

Каждый участник по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет блюдо (любимое, или любое другое) и город. Следующий участник называет все три слова всех предыдущих участников, а потом свои. Например, Катя-картофель фри -Киев

**Время:**5 минут

**Разминка**

**2.Упражнение «Самопрезентация»**

**Цель:** cамораскрытие, приобретение навыков самопрезентации

**Время:**10 минут

**Инструкция:** Каждый участник называет свое имя и две лучшие черты своего характера (два лучших качества).

**3. Обсуждение и принятие групповых правил**

**Инструкция:** В процессе нашей работы могут возникать такие ситуации, о которых вы бы не хотели, чтобы знали другие люди. Ведь каждому из нас неприятно, когда о нем сплетничают. Для того чтобы этого не было, я предлагаю написать соглашения (или правила) нашей группы.
 **Перечень правил:**

–Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговор только с согласия участника.

–Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».

–Конфиденциальность. Все обсуждение только в круге.

–Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.

–Активность.

–Искренность в общении.

–Оценивается только поступок, а не личность человека.

–Уважение к говорящему.

Участники могут предложить свои правила. Составляется свод правил, затем все участники ставят под ними свои подписи в знак того, что будет их соблюдать.

**Время:** 5 минут

**Основное содержание занятия**

# 4. Упражнение «Я – тот, кто...»

# Цель: cамораскрытие, создание доверительной атмосферы в группе

Каждому члену группы раздается такой листок. Он должен отметить пункты, соответствующих ему. Потом каждый высказывается.

**Время:** 15 минут

– стесняется, когда ему делают комплимент,

– боится высказать свое мнение,

– поет, когда купается в душе,

– говорит человеку, когда его ширинка расстегнута,

– сильно перчит свой суп,

– слушает музыку на полную громкость,

– любит танцевать, когда никто не видит,

– плачет во время жалостливого кино,

– останавливается, чтобы понюхать цветы на клумбе,

– любит спать днем,

– боится отвечать у доски,

– любит танцевать,

– любит рисовать,

– поет, когда разговаривает с людьми,

– боится сдавать кровь из пальца,

– убегал из зубного кабинета,

– любит плохую погоду,

– обожает читать романы о любви,

– разговаривает во сне,

– влюбчив,

– ненавидит летать на самолете,

– много критикует,

– смотрит мыльные оперы,

– боится темноты,

– рано ложится спать,

– писал стихи в честь кого-то,

– разговаривает с животными,

– вырывал листы из дневника,

– подсматривает за другими во время молитвы,

– спит до последней секунды,

– не боится спросить у незнакомого человека,

– любит читать,

– боится растолстеть,

– врет о своем возрасте,

– пришьет сам пуговицу,

– закрывает глаза в страшных фильмах,

– списывает,

– очень заботится о своей коже,

– имеет список «что нужно сделать» каждый день,

– спит с плюшевым мишкой,

– сначала ест торт, а потом первое,

– долго обижается,

– прячет конфеты под матрасом,

– носил носки, даже если они плохо пахли,

– не умеет воспринимать критику.

**Анализ:** Что вы узнали нового о других участниках группы?

**5. Упражнение «Я никогда не...»**

**Цель:** способствует лучшему узнаванию друг друга, самораскрытие.

**Время:**10 минут

**Инструкция:** Для игры необходимы фишки по числу участников. Фишками могут послужить крупные фасолины, спички, или другие небольшие одинаковые предметы.

Первый игрок говорит: «Я никогда не ...». Дальше он называет то, что никогда не делал в своей жизни (игра на честность). Например:

–не держал кошек в доме

–не был за границей

–не носил сапоги

–не брился и т.д.

Допустим, игрок сказал «Я никогда не ел ананасы». Все игроки, которые ели ананасы, должны дать ему по одной фишке. Затем ход переходит к другому игроку, и он называет то, что никогда не делал. Задача каждого игрока назвать что-то такое, что он никогда не делал, а все или большинство присутствующих делали. Игра заканчивается через определенное количество кругов. Выигрывает тот, кто набрал наибольшее количество фишек.

**Анализ:** Сложно ли было делиться фактом о себе с другими? Интересно ли было слушать других?

**6.Упражнение «Объединение»**

**Цель:** сплочение коллектива.

**Время:** 5 минут

Участники свободно расходятся по комнате.

**Инструкция:** найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз (варианты: «те, у кого день рождения летом», «те, в чьем имени пять букв» и т.д.). Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

**Рефлексия занятия.** Было ли занятие полезным? Что нового вы сегодня узнали?

**Ритуал прощания**

**7. Упражнение «Рукопожатие»**

**Инструкция:** «Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием»

**Время:**3 минуты

 **Занятие 2. «Что вы знаете об эмоциях?»**

 **Цель:** Создание доверительной атмосферы в группе, развитие «эмоциональной осведомленности»

 **План занятия:**

**Ритуал приветствия**

**1.Упражнение «Приветствие»**

 **Цель упражнения:** приветствие друг друга, создание положительного настроя участников группы на занятие.

 **Инструкция:** Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное – никого не пропустить.

**Время:** 3 минуты

**2. Упражнение «Имя с прилагательным»**

**Цель:**

**Время:** 5 минут

**Инструкция:** Ведущий просит участников называть свое имя с эпитетом перед ним (движение по кругу). Причем, прилагательное должно начинаться на ту же букву, что и имя  (желательно, чтобы прилагательные несли позитивную информацию об участнике). Например, правдивый Павел, ласковая Лена, мудрая Марина  и т. д.

**3. Упражнение «Что в тебе нового? »**

**Цель**: Развитие наблюдательности, межличностного эмоционального интеллекта.

**Время:** 5 минут

**Ход упражнения**: Участники внимательно смотрят друг на друга, пытаясь увидеть каждого, обратить внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет.

После трехминутной паузы участники начинают бросать друг другу мяч. При этом каждый сообщает человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем в нем появилось. Надо быть внимательными и стараться никого не пропустить.

 **4.** **Теоретическая часть.** Сегодня мы с Вами поговорим об эмоциональной осведомленности. Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций.

Хотя эмоциональная осведомленность лежит в основе эмоционального здоровья, хорошего общения и прочных отношений, многие люди относительно незнакомы со своим эмоциональным опытом. Удивительно, как мало людей могут легко ответить на вопрос: «Что вы испытываете эмоционально?».

Чтобы узнать насколько вы «эмоционально осведомлены» предлагаю вам ответить на следующие вопросы:

– Вы когда-нибудь принимали решения на основе интуиции или использовали для этого эмоции? Когда ваше тело подает сигналы, что что-то не так, вы доверяете этому?

–Вы обращаете внимание на ваши меняющиеся эмоциональные переживания? Вы замечаете различные эмоции в течение дня или вы застряли в одной или двух эмоциях?

–Удобно ли вам говорить о ваших эмоциях? Честно ли вы оцениваете свои чувства?

–Считаете ли вы, что другие люди понимают вас и сопереживают вам? Вам комфортно с другими?

–Вы чувствительны к эмоциям других людей? Вам относительно легко поставить себя на место других людей и почувствовать, что они чувствуют в той или ситуации?

Большинство людей даже  не догадываются, что они в течение длительного времени избегают некоторых из своих чувств. Эмоциональная осведомленность требует умения справляться со стрессом в момент его возникновения. Умение быстро снять стресс позволит вам безопасно сталкиваться с сильными эмоциями, даст уверенность в том, что вы сможете сохранить спокойствие и контроль даже в минуты серьезных стрессовых ситуаций. Если вы знаете, как успокоиться в минуты возникновения стресса, то сможете начать изучение своих эмоций, которые кажутся вам неудобными или даже пугающими.

Наши эмоции тесно связаны с физическими ощущениями в нашем теле. Когда вы испытываете сильную эмоцию, вы, вероятно, что-то также чувствуете в вашем теле. Обратив внимание на эти физические ощущения, вы сможете лучше понять ваши эмоции

**Время:**10 минут

**4.Упражнение «Фантом»**

 **Цель:** Позволяет осознать связи эмоций с телесным переживанием, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

 **Оборудование:** Листок со схематичным изображением человеческого тела – «фантом» – для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

**Инструкция:** Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. Аналогично предложите детям обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым – радость. Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

**Время:**10 минут

**6. Упражнение «Алфавит чувств»**

**Инструкция:** Сейчас мы проверим насколько вы хорошо знаете эмоции. Следующее упражнение называется алфавит чувств.

Называем чувства по цепочке. Если человек затрудняется в течении 5 секунд передаем слово следующему. Если человек пропустил ход 3 раза он выбывает.

**Правила.** За каждый пропуск – желтая карточка. 3 пропуск – красная карточка.

Победитель получает звание «Знаток чувств»

**Время:**15 минут

**Анализ:** Участники делятся впечатдениями

**Рефлексия в конце занятия**

**7.Упражнение «Мне сегодня»**

**Цель:** подвести итог тренинга.

**Инструкция:** Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

**Время:** 5 минут

**Занятие 3. Понимание эмоций «В мире эмоций и чувств»**

**Цель:** **актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.** **Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние**

**Оборудование:** пиктограммы с изображением эмоций, мяч

**План занятия:**

**Ритуал приветствия**

 **1. Упражнение** «**Подарок»**

**Цель:** приветствие друг друга, создание положительного настроя участников группы на занятие.

**Время**: **5 минут**

**Инструкция:** Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо «вручить» молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

**Анализ:** Когда все получат подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы.

**Разминка**

**2. Упражнение «Цвет моего состояния»**

**Цель:** развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения.

**Время**:7 минут

**Инструкция:** «Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)

**Рефлексия:** Теперь 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».

**3. Вопросы для обсуждения:**

Сегодня мы будем говорить о «понимании эмоций». Как Вы думаете почему важно понимать свои эмоции и эмоции других людей?

Как вы думаете, чем эмоции отличаются от чувств? Или это одно и тоже? Приведите примеры чувств и эмоций.

**Время: 5 минут**

 **4. Теоретическая часть**.

 Эмоции и чувства – это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе.

 Мир чувств и эмоций очень сложен и многообразен. Всем известно, как трудно бывает рассказать о своих чувствах, выразить переживания в речи. Подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неверно отражающими различные эмоциональные состояния и их оттенки.

 Эмоции и чувства человека сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движения мышц лица), пантомимическими (движения мышц тела, жесты). У искренне радующегося человека округляются и блестят глаза, губы расплываются в улыбку, руки распахиваются для объятий. Выразительные движения представляют экспрессивную сторону эмоций и чувств и осуществляют сигнальную функцию. Они дополняют переживания, делают их более яркими и легко доступными восприятию других людей.

Чувства более глубокие, длительные. К чувствам относятся моральные, патриотические чувства. Чувство благодарности, верность, долг

Эмоции – это реакции на воздействие внешних раздражителей. Семь базовых эмоций – это злость, грусть, страх, удивление, отвращение, восторг и счастье. Эмоции универсальны. Выражения лиц жителей России и Зимбабве не отличаются при условии, что люди испытывают одинаковые эмоции.

Любовь – это не эмоция. Это состояние, в течение которого вы можете испытывать множество чувств: радость, грусть, тоску, злость. Если долго имитировать ту или иную эмоцию, например отвращение или злость, вас охватят эти чувства по-настоящему.

**5.Упражнение «Чувства по кругу»**

 **Цель:** развитие возможности каждого участника в области вербализации

чувств и состояний.

**Инструкция:** «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним – противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

**Рефлексия:** Испытывали ли вы затруднения во время выполнения упражнения?

**Время:**7 минут

 **6. Упражнение  «Радость»**

**Цель:** развитие умения распознавать эмоции по невербальным признакам.

**Время:**7 минут

**Содержание упражнения:** Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции радости. После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?»
 **7. Упражнение «Ярость»**

**Цель:** развитие умения распознавать эмоции по невербальным признакам
 **Содержание упражнения:** Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции ярости.

**Время:** 5 минут

**Рефлексия.** По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает ярость?

**Рефлексия в конце занятия:**

**Время:** 5 минут

Итак, подведём итоги… Что уносите с собой?

 **Занятие 4. Понимание эмоций. Вербальное и невербальное общение**

**Цель:** развитие навыков вербального и невербального общения как средства понимания эмоций других людей и средства выражения своих собственных эмоций.

**План занятия:**

**Ритуал приветствия**

**1.Упражнение «Интонации»**

 Попробовать поздороваться со всеми спокойно, обиженно, зло, безразлично, радостно и т.д. Произнести фразу, как рассерженная бабушка, как баба - яга, добрая фея, потерявшийся щенок и т.д.

**Время:** 5 минут

**Рефлексия:** Испытывали ли вы затруднения? Легко ли было изобразить настроение только голосом?

**Теоретическая часть**

Выделяют две группы способов, которыми может осуществляться взаимодействие между людьми: вербальные и невербальные средства общения. Осуществляется вербальное общение с помощью слов. Вербальным средством общения считается речь. Общаться мы можем с помощью письменной или устной речи.

Невербальные средства общения необходимы людям для ясности в понимании друг друга. Естественно, невербальные проявления касаются только устного общения. Поскольку внешнее невербальное выражение эмоций и чувств, выполняемое телом, тоже является неким набором символов и знаков, его нередко называют «языком тела».

Если вы хотите лучше понимать себя и быть уверенным человеком, понимать других людей, ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений и быть успешными в общении. Если для вас важно чувство эмоционального комфорта, то важно учитывать:

Средства общения: слово, мимику, жесты, интонацию голоса, глаза. Роль глаз в невербальном канале общения очень значительна. Глаза как «зеркало души», «залог верности», «кратер ненависти», «символ жизненной силы» и «сияющие звезды» часто соотносятся с психическими состояниями. Глаза являются важным выразительным органом. Мы интуитивно точно сразу же определяем, какие глаза смотрят на нас: мягкие, нежные, пронизывающие, жесткие, колющие, пустые, невыразительные, стеклянные, тупые, искрящиеся, радостные, пылающие, холодные, отсутствующие или влюбленные. Взгляд может возбуждать, приковывать, восхищать.

Отсутствие взгляда также может быть сигналом. Можно подчеркнуто отводить глаза, показывая, что игнорируешь партнера, не хочешь иметь с ним дела. Вообще наблюдения в самых разных ситуациях показали, что положительные эмоции сопровождаются возрастанием количества взглядов, отрицательные ощущения характеризуются отказом смотреть на собеседника. Чтобы построить хорошие отношения с другим человеком, ваш взгляд должен встречаться с его взглядом около 60–70% всего времени общения. Неудивительно, что скованный, скромный человек, который встречается с вами взглядом менее чем 1/3 времени, редко пользуется доверием. При переговорах никогда не следует надевать темные очки, потому что у других появится ощущение, что их разглядывают в упор.

Взгляд может «выражать больше, чем слова». Язык глаз очень важен для самоощущения в процессе общения.

Как понимать других наблюдая за их жестами? Проблема с ложью заключается в том, что наше подсознание работает автоматически и независимо от нас, поэтому наш язык телодвижений выдает нас с головой. Когда мы говорим неправду, даже при осознанной попытке подавить всякие телодвижения, тело выдает множество микросигналов. Это может быть или искривление лицевых мышц, расширение или сужение зрачков, испарина на лбу, румянец на щеках, учащенное моргание и многое другое, что сигнализирует об обмане. Когда человек говорит правду он не перекрещивает руки и ноги, не прячет свои ладони. Когда человек врет он также отводит взгляд. Если вы нравитесь человеку его зрачки расширены, если не нравитесь –сужены.

Закладывание рук за голову.Этот жест характеризует уверенных в себе людей с чувством превосходства над другими. Этот жест также характерен для «всезнаек», и многие люди раздражаются, когда видят этот жест.

**Домашнее задание:** понаблюдать за языком жестов других людей, почитать инетерсную информацию на эту тему.

**2.Упражнение «Линии»**

**Цель:** Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме.

**Информация для ведущего:** Наряду с важностью обучения детей языку эмоций – словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, – важно предоставлять возможность для выработки другого «языка» – языка образов, символов, который на этих занятиях будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний.

**Материалы:** Карандаш и лист бумаги каждому ребенку.

**Инструкция:** Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии…, грустные линии..., злые линии..., усталые линии..., тревожные линии».

**Время:** 5 минут

 **3. Упражнение «Тень»**

**Содержание:** Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его Тенью. Человек делает любые движения. Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

**Время:** 7 минут

**4.Упражнение «Передай чувство мимикой»**

**Цель:** Отработка навыка невербального проявления эмоций.

**Время:**5 минут

**Инструкция:** На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

**Анализ:** Сложно ли Вам было изображать эмоцию? А угадывать? По каким признакам вы определили изображаемую эмоцию?

**5.Упражнение «Передай чувство, только голосом»**

**Цель:** Отработка навыка вербального проявления эмоций.

**Время:** 5 минут

**Инструкция:** На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или вы должны отвернуться от зрителей. Задача остальных определить чувство.

**Обсуждение:** Сложно ли Вам было изображать эмоцию голосом? А угадывать? По каким признакам вы определили изображаемую эмоцию? Какое упражнение было для Вас наиболее трудным?

**Упражнение «Карточки»**

**Цель:** Данное упражнение позволяет развивать словарь эмоций, укрепляет соотнесение названия эмоции с мимическим ее выражением, осознание индивидуального и общего в выражении эмоций**.**

 **Материалы:** 2 комплекта карточек с рожицами, изображающими различные эмоции и настроения.

 **Инструкция:** Разбейтесь на две команды. Сейчас я раздам вам набор карточек, на которых нарисованы разные рожицы. Вам надо будет за одну минуту подобрать к каждой рожице карточку, обозначающую эмоцию, которую она выражает.

 **Время:** 10 минут.

 **Ответы:** 1 группа – счастливый, счастливый, гордый, удивление, испуганный, тревожный, взволнованный, сердитый, игривый.

 2 группа – любопытный, неуверенный, удивленный, уверенный, взволнованный, застенчивый, дерзкий(храбрый),рассерженный(агрессивный), беззаботный.

**Анализ:** Проверка ответов. Сложно ли Вам было прийти к единому мнению? Как вы видите наше восприятие внешних проявлений эмоций во многом индивидуально и зависит от нашего личного опыта. Но язык мимики – один из самых универсальных языков на планете. По мимике мы можем примерно понять, что чувствует человек вне зависимости от того, знаем мы его родной язык или нет.

А вот с жестами нужно быть поосторожнее. Один жест в одной стране может означать одобрение, а в другой быть оскорблением. Можете поискать интересную информацию на эту тему и поделиться с нами на следующем занятии.

 **9. Рефлексия в конце занятия:**

**Время:** 5 минут

**Содержание:** «Итак, подведём итоги…», Что уносите с собой? Какое упражнение было для Вас наиболее трудным? Какое больше всего понравилось? Где пригодятся вам полученные сегодня знания?

**Занятие 5.**

 **Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.**

**План занятия:**

**Ритуал приветствия**

**1.Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»**

**Время: 5 минут**

 **Инструкция:** Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание 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.

**Разминка**

**2. Упражнение «Ловля моли»**

**Цель**: вовлечение всех участников группы в работу.

**Время:** 5 минут

**Содержание:** Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как «хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее дома развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли». Далее ведущий предлагает всем участникам группы «убить по 10 штук моли», и первый демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии.

**3. Обсуждение домашнего задания**

**Время:** 5 минут

**Вопросы для обсуждения:** Какие интересные факты вы узнали о том, как понимать эмоциональное состояние другого по жестам, мимике, позе? Какие наблюдения за окружающими вы сделали?

**4. Упражнение «Скульптор»**

**Цель:** развитие внимание друг другу, способности к эмоциональному самовыражению.

**Время:** 10 минут

Содержание: Выполняется в парах. Один из участников «скульптор», который «лепит» фигуру (любую, по своему усмотрению) из своего партнера. После этого ребенок – «скульптор» рассказывает о том, что он слепил и о характере того, кто изображен. Присутствующие задают ему вопросы. Затем происходит смена ролей.

**5.Упражнение « Живые руки»**

**Цель:** Отработка навыка невербального проявления эмоций, понимание эмоций других людей.

**Время:** 5 минут

**Инструкция:** Выполняется в парах. Один участник передает руками другому какую-либо эмоцию (говорить нельзя). Второй пытается  отгадать, какая это эмоция. Затем упражнение выполняется в обратном порядке. После него следует обмен чувствами.

**Обсуждение:** Сложно ли Вам было изображать эмоцию жестами? А угадывать? По каким признакам вы определили изображаемую эмоцию?

 **5.Упражнение «Иностранец»**

**Цель:** Отработка навыка невербального проявления эмоций, понимание эмоций других людей.

**Время:** 10 минут

**Инструкция:** Подросткиразбиваются на пары «иностранец-хозяин» и объясняются только с помощью мимики и жестов. Ситуация: «иностранец» приезжает на вокзал, ему надо узнать у прохожего дорогу к нужному дому. Он приезжает в гости. Хозяева показывают свое гостеприимство: они рады его видеть, приглашают «иностранца в комнату», показывают свои любимые игрушки, заботятся о его удобстве, приглашают пообедать. Следующий этап игры - объясниться с «иностранцем» при помощи мимики, жестов и интонации. После происходит смена ролей.

**Обсуждение:** Сложно ли Вам было общаться без слов? А понять что от вас хочет другой? В какой роли вам было комфортнее?

**6.Упражнение «Разведчик»**

**Цель:** Развитие наблюдательности, межличностного эмоционального интеллекта.

**Время:** 10 минут

**Инструкция:** Выбирается один из участников – «разведчик». По команде ве­дущего «замерли!» вся группа неподвижно застывает. Каждый ста­рается запомнить свою позу, а «разведчик» старается запомнить всех. Внимательно изучив позы и внешний вид участников, «раз­ведчик» закрывает глаза (или выходит из комнаты). В это время участники делают несколько изменений в своей одежде, позах, об­становке или в чем-то другом. После того как изменения сделаны, «разведчик» открывает глаза (или возвращается); его задача – об­наружить все перемены.

**7. Упражнение «Имена чувств»**

**Цель:** Развитие эмоциональной осведомленности, понимания своих эмоций, рефлексии.

**Время: 10 минут**

**Содержание:** Каждый подросток записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а другие могут по желанию дополнить свой список этими «чувствами и эмоциями». Другие могут дополнить и предложить свои, еще не названные варианты.

**Домашнее задание:**

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбира­ется ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

Можно по 5-10-балльной системе оценить интенсивность чувства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  «Имена» чувств | Места, где я обычно испытываю эти чувства |  |
| Дома | На улице | В школе | В новой компании | Среди друзей | В других местах (где?) |
| *Обычно* |
| 1. Злость |  |  |  |  |  |
| 2. Радость |  |  |  |  |  |
| 3. Уныние |  |  |  |  |  |
| и т. д. |  |  |  |  |  |
| *Сегодня* |
| 1. Скука |  |  |  |  |  |
| 2. Страх |  |  |  |  |  |
| 3. Восторг |  |  |  |  |  |
| и т. д. |  |  |  |  |  |

**9.Упражнение «Самопохвала»**

**Цель**: подкрепление положительных эмоций.

**Инструкция**: участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание – тяжелый труд.

Время: 5 минут

**Занятие 6.**

**Цель**: Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других

**План занятия:**

**Ритуал приветствия**

**1. Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** снятия психофизического напряжения, активизация группы.

**Инструкция:** Участники садятся по кругу.

Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное – никого не пропустить.

После выполнения упражнения ведущий задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступать к работе?»

**Разминка**

**2. Упражнение «Нарисуй за минуту»**

**Цель:** Развитие способности к эмпатии

**Содержание:** За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета. Теперь передайте свой рисунок соседу справа. Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

**Время:** 5 минут

**3. Упражнение «Шурум-Бурум»**

**Цель:** развитие вербальной экспрессии

**Содержание:** Нам нужен доброволец. Ты должен загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «Шурум-Бурум», показать задуманное им чувство.

**Время:** 5 минут

**Анализ: С**ложно ли было выполнять упражнение? Обмен впечатлениями.

**Обсуждения домашнего задания:**

– Что вам было сложнее всего? Как вы думаете вы справились с заданием?

**Время:** 5 минут

**Слово ведущего:** Мы с вами говорили о том, что понимание эмоций необходимо для взаимодействия с окружающими. Сегодня мы проверим насколько хорошо вы понимаете друг друга и умеете работать сообща.

**4. Упражнение «Молекулы»**

**Содержание:** Ведущий должен знать общее количество людей. Он дает команды: Объединились по 10 , по 8,… с уменьшением, но не обязательно все по порядку. Те, кто не объединился, выходят из игры. Остаются двое последних.

**Время:**5 минут

**Анализ:** Обмен впечатлениями после упражнения. Что мешало выполнять упражнения?

**5. Упражнение «Разминочное взаимодействие»**

**Цель:** cплочение группы, cнятие эмоционального напряжения

**Содержание:**

Техника предполагает работу в парах. Участникам придётся совместно выполнить, казалось бы, несложное задание, но для этого потребуется настроиться на темп партнёра и найти баланс.

1. Участники делятся на пары.

2. Поставьте задачу парам: взявшись за руки, лицом друг к другу, одновременно сесть на землю, затем одновременно встать.

3. Разделите всю группу на микрогруппы по четыре человека. Можно вновь созданные, а можно просто попарно объединить уже имеющиеся пары.

4. Теперь задача вчетвером выполнить те же действия, что указаны в пункте № 2.

5. Вновь деление. Теперь группа делится на микроколлективы из шести человек.

6. Вшестером выполнить те же действия, что указаны в пункте № 2.

7. Теперь те же самые действия следует выполнить одним коллективом всей группой одновременно (все участники встают в круг и берутся за руки).

**Время**: 5 минут

**Обсуждение**: Сложно ли вам было «настроиться» друг на друга и действовать сообща?

**6.Упражнение «Сломанный телевизор»**

**Цель:** Развитие выразительность мимики и жестов. Упражнения, позволяющие детям проявить заботу друг о друге, создать установку на внешнее проявление позитивных эмоций и дать ее положительное подкрепление на уровне поведения.

**Время:**10 минут

**Содержание:** Подростки разбиваются на пары. Им предлагается без слов что-нибудь сообщить. Первой группе сообщается, что они должны изобразить, а другая группа детей должна угадать сообщение (текст сообщения может не согласовываться с мимикой и жестами, передающими его). После пары и задание меняются.

**Обсуждение упражнения:** Что вызывало наибольшие сложности при передаче и восприятии информации?

**7.Упражнение** **«Испорченный телефон»**

**Содержание:** Выбирается водящий, который на ухо шёпотом говорит одному из игроков слово или фразу, а тот старается точно также передает другому игроку и так по цепочке.

Последний игрок говорит в слух то, что у него получилось и сравнивают с оригиналом. Зачастую получается очень неожиданный и смешной результат!

Время**:**10 минут

**Рефлексия занятия**

**8.Упражнение «Мне сегодня»**

**Цель:** подвести итог занятия.

**Содержание:** Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

**Время**: 5 минут

**Занятия 7. «Я своими глазами и я глазами других»**

**Цель:** развитие интереса к самопознанию, саморефлексии как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта**.**

**План занятия:**

**Ритуал приветствия**

 **1. Упражнение «Передать предмет новым способом».**

**Содержание:** Здравствуйте! Сегодня мы будем здороваться с Вами необычным способом. Ваша задача передать мягкие игрушку своему соседу новым, необычным cпособом и пожелать удачного дня.

**Время:** 5 минут

**Обсуждение.** Обмен впечатлениями

**2.Упражнение «Зеркало»**

**Время:10 минут**

**Содержание упражнения**: **Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше** – **своему соседу.** «Гримаса**» передается по кругу.Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику.Таким образом передаются еще несколько эмоций.**

**Обсуждение**

**1.Получилось ли у вас передать эмоции?**

**2. Какие сложности вы испытывали?**

**3. Упражнение «Автопортрет»**

**Цель:** развитие навыков самопрезентации

**Время:**10 минут

**Содержание:** Упражнение выполняется в круге. Каждому участнику необходимо описать себя (устно) в третьем лице. Например: Сергей –высокий парень,15 лет, у него идеальный вес, у него темные волосы и карие глаза и т. д.

После описания внешности переходят к описанию черт характера.

**4. Упражнение «Я вижу»**

**Цель:**Развитие наблюдательности, осознание различия между тем, что «я вижу», и тем, что «представляю, интерпретирую», «мне кажется».

**Время:** 10 минут

**Содержание:** Участники группы разбиваются на пары и садятся напротив друг друга.

«Каждый из участников пары по очереди говорит одну фразу, начинающуюся со слов «Я вижу…», содержание которой касается внешнего облика партнера. Таня (тренер обращается к участнице группы), давай мы с тобой покажем, как это нужно делать».

Тренер и участница группы садятся друг против друга.

Тренер: «Я вижу, что твои руки лежат на коленях».

Таня: «Я вижу, что ты посмотрела вправо».

Тренер: «Я вижу, что ты наклонила голову» и т. д.

Во время выполнения упражнения воздерживаться от использования оценочных понятий.

**Обсуждение:** Сложно ли было воздержаться от использования оценочных понятий?

 5. Упражнение **«**К**аким я вижу себя/каким меня видят другие»**

**Цель:** развитие рефлексии, межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта

**Инструкция:** Я перечисляю свои, как мне представляется, положительные и отрицательные стороны:

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные стороны | Отрицательные стороны |
|  |  |

2. Каким меня видят другие?

Что говорят обо мне мои близкие, друзья, коллеги, знакомые? Совпадает ли это с моим собственным восприятием? Ощущаю ли я себя таким?

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные стороны | Отрицательные стороны |
|  |  |

**Рефлексия:**

Сложно ли Вам оценивать других?

Что вы чувствуете когда вам дают оценку?

Насколько ваше представление о себе совпадает с тем, что о вас думают другие?

 **Занятие 7.** **Эмпатия**

**Цель:** развития навыков сочувствия, сопереживания

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, кисточки, восковые мелки.

**План занятия:**

**Ритуал приветствия**

**1.Упражнение «Привет из далека»**

**Инстуркция:** Разделитесь пожалуйста на две группы. Четные –японцы, нечетные–европейцы. Одна группа «европейцы», вторая «японцы». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются.

**Обсуждение:** Обмен впечатлениями. Может быть, вы знаете приветствия и еще на каких-то языках, которые сегодня не прозвучали?

**Время:** 5 минут

**2. Вопрос для обсуждения.** Какими качествами должен обладать человек, чтобы с ними было приятно общаться?

**3. Психорисунок «Нарисуй за минуту».**

**Цель:**развитие умения выражать свои эмоции через рисунок, контроль экспрессии, развитие понимания чужих эмоций

**Содержание:** За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

**Обсуждение:** Когда все получат заканчивают рисование, ведущий обращается к тому участнику группы, который получил рисунок первым , и спрашивает его о том, какое настроение изображено на рисунке. После того как тот ответит, ведущий обращается к автору рисунка и спрашивает о том, какое настроение он изображал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, какое настроение изображено на полученном рисунке, можно спросить об этом у группы.

**4. Теоретическая часть.** **Что может говорить цвет о нашем настроении?**

**Белый** очень широко используется в христианстве, как символ веры, чистоты, истинности и светлости.

**Черный** с одной стороны цвет загадочности, элегантности, с другой стороны может указывать на наличие депрессии, плохое настроение.

Люди выбирающие **серый** цвет эмоционально сдержаны.

**Красный цвет** –люди выбирающие красный цвет стремятся быть лидерами, быть во всем первыми, иногда излишне агрессивны и эмоциональны. желание жить полной жизнью, стремление к новым впечатлениям.

**Розовый** – означает романтичность, доброту, любовь, сентиментальность.

**Синий** – символизирует спокойствие, стабильность, верность

**Голубой** – спокойствие. Вы находитесь в состоянии спокойствия или вам его нехватает.

**Коричневый** – стремление к стабильности, выбирается когда человек хочется избавится от волнений.

**Желтый**– активность, стремление к общению, открытость, веселость.

**Зеленый** – чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство.

**Фиолетовый**–выбирают люди оригинальные, со своим взглядом на жизнь, мистический цвет, цвет людей, которые полагаются на свою интуицию.

**Время:**10 минут

**5. Упражнение «Счет»**

**Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.**

**Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало.** Не договариваясь.

**Рефлексия: Почему получилось/не получилось выполнить упражнение?**

**Время:** 5 минут

**6.Теоретическая часть.** Тема сегодняшнего занятия «Эмпатия». Что такое эмпатия? Эмпатия это сопереживание, сочувствие другому человеку. Каждый человек в какой-то степени сочувствует другому, но у кого то эмпатические способности развиты больше у кого-то меньше.

Как вы думаете зачем сопереживать? Понимать чувства другого человека?

Некоторые ученые считают, что способность сопереживать заложена в нас генетически, это наша потребность. Человеку которого считают отзывчивым, сочувствующим тянутся люди, ему легче поддерживать хорошие отношения с окружающими. Человек, помогая другому, чувствует свою значимость.

Нужно отличать такие понятия как сопереживания и сочувствие.

[**Сопереживание**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) – это переживание тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним. Как говорится человек ощущает чужую боль как собственную, через свою шкуру.

Например, если ваш близкий человек простыл, вы можете настолько сопереживать ему, что сами будете чувствовать симптомы болезни.

Или например, на платформе на  вокзале женщина увидела, как из электрички вышла бабушка, а маленький внук не успел, машинист закрыл двери. Женщина услышала стон – лицо мальчика было искажено отчаянием. Мгновенно она почувствовала боль в груди. Это **сопереживание**. Способность объясняется работой нашей психики, нашей психофизиологией. Развита у всех по-разному.

Иногда эмоции человека не настолько сильно выражены, но мы слышим его рассказ и тоже чувствуем что-то – **сочувствуем**.[**Сочувствие**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5)– это переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека. Например, читаем рассказ и нам жалко героя.

Чтобы сочувствовать и сопереживать нужно уметь понимать чувства другого. Этому мы сегодня и поучимся.

**Время:** 5 минут

 **6.Упражнение «Рисунок на спине»**

**Инструкция:** Вам необходимо разделится на две команды. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд. Задание – почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

**Обсуждение:** Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

– Что помогало понимать и передавать ощущения?

– Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?

– Что мешало выполнять упражнение?

**Время:**10 минут

**7. Упражнение «Угадывание по руке»**

**Цель: развития умения понимать другого человека.**

**Содержание:** Нам нужен 1 доброволец.

Правила. Водящему завязывают глаза. Игроки по одному подходят к водящему и протягивают ему руку, могут погладить его. Задача водящего - угадать на ощупь, чья это рука. Полезный совет. Чтобы сделать игру более веселой и интересной, участники могу меняться кольцами, часами и т.п. Один человек может подходить к водящему по несколько раз. Водящий имеет право ощупывать только руку ниже локтя.

Если есть желающие попробовать отгадывать человека по руке , игра продолжается.

**Время:**10 минут

**Обсуждение: Сложно ли было понять кто перед вами стоит? По каким признакам вы определили человека?**

**Рефлексия в конце занятия: «Что вы унесете с собой?»**

**Ритуал прощания**

**8. Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**Содержание:**  Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат совсем тихонечко, а потом становятся все сильнее и сильнее.    Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Далее уже этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем с ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д.    Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Время:**3 минуты

 **Занятие 8.** **Эмпатия**

**Цель:** развития навыков сочувствия, сопереживания

**Оборудование:** карточки с приветствием на разных языках, листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, кисточки, восковые мелки, аппликации, наклейки, вырезки из журналов.

**План занятия:**

**Ритуал приветствия**

 **1.Упражнение «Приветствие»**

**Инструкция:**  Встаньте пожалуйста в круг. Вытащите не глядя одну карточку. На вашей карточке написано «Добрый день» на разных языках мира. Прогуляйтесь по комнате здороваясь с каждым поприветствуйте его и назовите его имя.

**Обсуждение:**  Понравилось ли вам упражнение? Знаете ли вы приветствие еще на каких-то языках?

Время**:** 5 минут.

**2**.**Разминка «Печатная машинка»**

**Цель:** сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

Время**:** 5 минут.

**Содержание:** Участники группы встают в линию. Группе дается задание прочитать любое всем знакомое четверостишие не хором, а последовательно, по одной букве каждый. При этом, пробелы делает вся группа одновременно хлопая в ладоши, перевод каретки со строчки на строчку – топая ногой, запятая – произносится хором «ау». Тот, кто ошибается, выбывает.

**3. Упражнение «Рисунок по кругу»**

**Инструкция:** Перед Вами листок бумаги. Возьмите карандаши и фломастеры понравившегося вам цвета..Можете использовать рисунки из конвертов, цветную бумагу,одна обычная, другая с готовыми аппликациями. Сядьте поудобнее. Начните рисовать. Рисунок на свободную тему. Рисуйте все, что вам захочется.

Прошло 7 минут.

А теперь передайте пожалуйста своему соседу справа. Все передают литсточки. Посмотрите пожалуйста на рисунок который вы получили. Попытайтесь понять что хотел нарисовать автор. Что вам хочется на него добавить? Дорисовать, раскрасить ,нарисовать что то новое. Можете добавлять все что вам кажется нехватает этому рисунку. Стирать то, что есть на рисунке нельзя. Через 2 минуты передайте листок следующему Продолжаем пока рисунки не окажутся у их владельцев.Не разговариваем.

**Рефлексия:**

1. Тяжело ли было передать свой рисунок другому? Боялись ли что другие не поймут то что вы хотели нарисовать? Испортят ваш рисунок?
2. Что вы рисовали? Что то стандартное или подбирали под каждый рисунок отдельно?
3. Было ли вам интересно выполнять упражнение? Попытаться угадать что хотел нарисовать автор?
4. Было ли интересно что нарисуют вам? Понравился ли рисунок или хотите его перерисовать?

**Время:**25 минут

Думаю, вы на примере убедились как важно понимать эмоции других и как приятно когда тебя понимают, хотят понять. Этому можно научиться. Главное желание.

**Подведение итогов занятия**

**4.Упражнение «Интервью»**

**Время:** 5 минут

**Содержание:** Ведущий просит участников занятия представить себе, что корреспонденты известного издания будут брать у них интервью по поводу их впечатлений от тренинга. Передавая друг другу импровизированный «микрофон» (маркер), участники высказываются о результатах работы на занятии.

**Домашнее задание:** Придумать 10 способов как можно справиться с плохим настроением.

 **Занятие 9. Управление эмоциями**

**Цель:** развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии.

**Оборудование:** карточки с приветствием на разных языках, листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, кисточки, восковые мелки, аппликации, наклейки, вырезки из журналов.

**План занятия:**

**Ритуал приветствия**

**1.Упражнение «Улыбка по кругу»**

**Время:** 5 минут

**Содержание:** Все берутся за руки и «передают улыбку по кругу»: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав ему что-то хорошее и приятное, улыбается ему, тот улыбается следующему соседу и т.д. При этом можно образно «взять улыбку» в соединенные ладони и бережно «передавать» ее по кругу, из рук в руки.

**2. Упражнение «Поставь балл эмоции»**

**Время:** 10 минут

**Содержание:** Всем участникам раздаются бланки с перечисленными эмоциями (положительными и отрицательными) и предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает

отвечающий.

**Обсуждение:**

—Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять

ими.

—Как этому научиться?

владеть эмоциями -это:

—Уважать права других.

—Проявлять терпимость к чужому мнению.

—Не причинять вреда и насилия,

—Мириться с чужим мнением.

—Не возвышать самого себя над другими.

—Уметь слушать

**3. Упражнение «Аукцион» (проверка домашнего задания)**

Время**:** 10 минут

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справится с плохим настроением.

**Теоретическая часть. Способы справиться с плохим настроением**

1-й способ поднять себе настроение: веселая песенка. Включите и подпевайте! Только, пожалуйста, остановите свой выбор именно на радостной композиции. Заунывные мелодии наведут еще больше тоски[.](http://www.magicwish.ru/publ/20_sposobov_podnjat_sebe_nastroenie/5-1-0-1071)

2-й способ поднять себе настроение: побалуйте себя. Например, шоколадка поднимает уровень счастья[.](http://www.magicwish.ru/publ/20_sposobov_podnjat_sebe_nastroenie/5-1-0-1071)

3-й способ поднять себе настроение: анекдоты. В интернете масса веселых историй. Читайте! Обычно, после десятка хороших шуток уже начинаешь улыбаться.

4-й способ поднять себе настроение: танцуйте!

5-й способ поднять себе настроение: хобби[.](http://www.magicwish.ru/publ/20_sposobov_podnjat_sebe_nastroenie/5-1-0-1071) Займитесь любимым делом, тем что у вас хорошо получается. Это повысит вашу самооценку и улучшит настроение

**6 способ поднять себе настроение** это холодный душ. Да, это работает безотказно. Дело в том, что холодный душ является [стрессом](http://www.worldmagik.ru/statja/132/1) для организма. Вот только это полезный стресс. Вы мигом почувствуете бодрость после принятия холодного душа, а настроение прибавится в многократном количестве. Так что вперед и с песней… в ванную.

**Седьмой способ поднять себе настроение** это делать добрые дела. Люди, занимающиеся благотворительностью, намного больше удовлетворены своей жизнью. И не важно, какими размерами Вы жертвуете ради других. Ученые обнаружили, что такие люди намного чаще замечают и ценят все самое хорошее, что есть в их жизни.

**Восьмой способ поднять себе настроение** это сон. Причиной плохого настроения часто бывает усталость, утомленность. Сон является лучшим способом восстановить силы. Так что позвольте себе такую роскошь и лягте спать. Один час сна в дневное время суток заменяет четыре часа вечернего сна. После того, как Вы проснетесь, Вы почувствуете себя иначе – обновленным.

**4.Упражнение «Назови эмоцию»**

**Время:** 10 минут

**Содержание:** Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению. Эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

**5.Упражнение «Пиктограмма»**

**Время**: **10 минут**

**Содержание**: **Я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Получившие карточки прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы и затем по очереди изобразят это состояние. Остальные попытаются понять, какое состояние изображено. До тех пор, пока мяч не побывает у каждого из участников.**

**6. Пожелания на завтрашний день.**

**Инструкция:** Мы хорошо поработали с вами. Давайте сейчас будем передавать зажженную свечу и говорить теплые пожелания на завтрашний день. (Я желаю тебе здоровья, счастья, уверенности, хороших отметок, веселого настроения и т.д.).

**Домашнее задание:**

1. Что мешает мне в ситуациях общения?
2. Какие личностные качества мне помогают или мешают уживаться с другими людьми?

 **Заняие 10. Управление эмоциями**

**Цель:** развития навыков управления эмоциями,контроль экспрессии, констурктивного решения конфликтов.

**Оборудование:**

**План занятия:**

**Ритуал приветствия**

**1.Упражнение «Пожелания»**
 **Цель:** подкрепление положительных эмоций.

**Время:**5 минут
 **Содержание:** Передайте мяч тому, кому хочется со словами: «Я желаю тебе..»

**Основная часть**

**2.Упражнение «Разожми кулак»**

**Цель: развитие контроля экспрессии.**

**Время:** **7 минут**

**Содержание:** Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

**Обсуждаются** несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

**3. Упражнение «Толкалки без слов»**

**Цель:** развитие умения конструктивно ершать конфликты

**Содержание:** Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает.

**Обсуждение:** Участники делятся своими впечатлениями.

**3. Теоретическая часть Обучение выходу из конфликта**.

Прежде чем перейти к обучению участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов. На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций.

Поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры:

1) Выслушать спокойно все претензии партнера.

2) На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и

постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.

3) Попытаться заставить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.

4) Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.

5) Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);

– ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);

– описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);

– описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

**Вопросы к обсуждению:**

–Можно ли постоянно контролировать свое состояние?

–Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных

ситуаций?

Давайте разберемся, насколько часто мы сами провоцируем конфликт.

–Нужна ли критика? Часто ли вы критикуете сами себя?

–Всегда ли критика бывает правильно услышана? Почему?

 **4. Упражнение « Проталкивание в автобусе»**

 **Содержание:** Все участники встают спиной друг к другу, а один участник долженпротискиваться между ними, как в автобусе. Затем у него спрашивают, какое было к нему отношение, какие чувства испытывал.

 **Время:** 5 минут

**5. Упражнение «Искусство достойного отказа»**

**Цель:** развитие управления своими и чужими эмоциями.

**Содержание:** У участников спрашивают, часто ли и при каких обстоятельствах в повседневной жизни им приходится говорить «нет» и всегда ли это легко. При каких обстоятельствах, в каком окружении это сделать труднее? Затем на темы, предложенные самими участниками (ситуации отказа, которые вызывают трудности) разыгрываются сценки.
Обсуждение: Совместно с группой вырабатываются приемлемые правила достойного отказа:

**-**твердо, но доброжелательно и спокойно говорить «нет», не вступая в препирательства, споры;

**-**соглашаться с доводами, но при этом стоять на своем;

**-**мягко прекратить разговор;

**-**привести собеседнику свои аргументы;

**-**предложить компромисс.

**6. Упражнение «Прокуроры и адвокаты»**

**Цель:** развитие умений конструктивного ведения спора, отстаивания собственной позиции.

**Содержание:** Одни члены группы на некоторое время становятся обвиняемыми, другие – прокурорами, а третьи адвокатами. Деление осуществляется на основе жребия. Обвиняемый садится на отдельный стул. Задача прокуроров выдвигать свои обвинения по поводу поведения, качеств личности обвиняемого члена группы, его суждений, увлечений, внешности и др. Задача адвокатов – отстаивать достоинства личности, аргументировано отвергать обвинения, акцентировать внимание на сильных сторонах личности.

После выступления обеих сторон, обвиняемый имеет право задавать вопросы и тем, и другим. В целом акцент должен быть сделан на принятие целостного образа каждого члена группы коллективом.

**Вопросы на закрепление:**

Что такое конфликт?

Какие стратегии при решении конфликтов используют?

Какова динамика развития конфликта?

Как избежать конфликт?

**Вывод.** В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Что бы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.

 **Заключительная часть**

**7. Упражнение «Дружественная лодошка»**

 **Время: 10 минут**

**Содержание:** На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

**Обмен впечатлениями.**

 **8.Упражнение «Сундучок пожеланий»**

**Содержание. В этом сундучке спрятаны особые пожелания для Вас. Вытяните одно и прокомментируйте.**

**Анонимная анкета**

Общая оценка эффективности тренинга

Как вы оцениваете тренинг в целом?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Являются ли для Вас полезными занятия? Узнали ли вы что- то новое для себя на занятиях?

Что вам не понравилось?