

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ «МИР»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД САЛАВАТ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ЦПМСС «Мир» г. Салавата
А.А. Маньшина
Приказ № 25 от 05.06. 20 25 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по развитию эмоционального интеллекта подростков
«На волне успеха»
(социально-педагогической направленности)

Автор-составитель программы: Федяева Е.В.,
педагог-психолог
первой квалификационной категории

Возраст детей: 11-13 лет
Срок реализации: 7 месяцев

Рассмотрено и утверждено на
Совете Центра
протокол № 2 от 04.06. 2025г.

г. Салават

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план.....	4
3. Содержание программы	4
4. Методическое обеспечение	6
5. Список литературы	6
6. Приложения	7

1. Пояснительная записка

В данный период времени со стороны ученых, психологов, социологов, членов общества, не относящихся к профессиям, связанных с исследованием человека и общества, приобретает известность и значимость понятие «эмоциональный интеллект». Важность данного феномена в психологической науке объясняется следующими причинами. Во-первых, потребностью людей в определении, распознавании и управлении эмоциями. Все это обусловлено увеличением конкуренции, количеством стрессовых факторов, эмоциональных нагрузок, с которыми люди не во всех случаях способны конструктивно справиться. Во-вторых, развитая эмоциональная сфера личности способствует более успешному процессу социализации и самоактуализации.

Рассмотрим главные причины важности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Первая из причин - интимно-личное общение со сверстниками, ведущая деятельность по Д. Б. Эльконину. Они взаимодействуют друг с другом, и это сопровождается различными ситуациями, в которых не всегда подростки могут совладать и понять, что именно происходит из-за незрелости эмоционального интеллекта. Вторая причина - подростковый возраст, именуемый как пубертатный, который характеризуется тем, что организм претерпевает перестройки. Этим вызываются гормональные всплески, которые могут сопровождаться неадекватными реакциями на стрессовые и повседневные события. Третья причина заключается в том, что подростки нуждаются в принятии их в подростковые группы. Это будет затруднено, если подросток не сможет понимать и управлять своими эмоциями, понимать и анализировать эмоции других.

В программе по развитию эмоционального интеллекта у подростков используются следующие методы работы: беседы, арт - методы, игры, сказки, развивающие упражнения.

Форма занятий: групповая.

Группа: негетерогенная.

Возраст: подростки 11-13 лет

Оптимальное количество участников в группе: 6-8 человек

Периодичность: 1 раз в неделю

Продолжительность: 50-60 минут.

Программа рассчитана на три блока: эмоциональный, когнитивный и поведенческий.

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

Цель программы предполагается реализовать посредством следующих **задач**:

1. Расширять знания об эмоциях и чувствах;
2. Формировать способность осознавать и принимать проявляющиеся эмоции и чувства;
3. Обучать техникам управления эмоциями.

Развивающая программа представляет собой цикл трех последовательных блоков, предназначенных для работы с подростками: «Мир эмоций»; «Я принимаю»; «Все под контролем».

Блоки программы

Блок I «Мир эмоций»
Тема занятий: «Эмоции и ситуация»
Блок II «Я принимаю»
Тема занятий: «Эмоции это часть меня»
Блок III «Все под контролем»
Тема занятий: «Я могу управлять эмоциями»

Количество занятий, с I по III блок, составлено с ориентацией на возраст участников, скорость и глубину освоения ими нового материала. Каждый блок – это несколько занятий, объединенных одной тематикой. Главное условие эффективности занятий – участие, которое не следует оценивать, добиваясь единственно правильного ответа.

Поскольку люди легко заражаются чужими эмоциями, их необходимо, прежде всего, увлечь, завлечь занятиями, которые будут вызывать определенный интерес.

Занятия имеют общую структуру, состоящую из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Часть 1. Вводная часть для всех занятий является единой, включает в себя игры, упражнения, беседы, стихотворения, направленные на создание положительного отношения к занятию, ведущему, сверстникам. Особое внимание уделяется эмоциональному фону, обеспечивающему позитивное межличностное взаимодействие.

Часть 2. Основная часть отвечает главной цели занятия, включает в себя «мысленные картинки», развивающие игры, в которых возникает новая психологическая форма мотивов: гипотетически можно представить себе, что именно в игре происходит переход от мотивов, имеющих форму аффективно окрашенных непосредственных желаний, к мотивам, имеющим форму обобщенных намерений.

Часть 3. Заключительная часть предполагает снятие эмоционального напряжения, стабилизация и закрепление позитивного настроения, закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность, приведение в равновесие их эмоционального состояния посредством проигрывания этюдов, релаксации, упражнений на расслабление, подведение итогов.

Занятия по данной программе могут быть рекомендованы подросткам с незрелой эмоционально-волевой сферой.

Не рекомендовано участие в программе подросткам с психическими расстройствами, с выраженными чертами агрессивности и враждебности.

2. Учебно-тематический план

№	Тема	Всего часов	Теоретич. занятия	Практич. Занятия
1-6	Блок I «Мир эмоций» тема «Эмоции и ситуация»	6	2	4
7-13	Блок II «Я принимаю» Тема «Эмоции это часть меня»	7	3	4
14-20	Блок III «Все под контролем» «Я могу управлять эмоциями»	7	3	4
	Итого	20	9	12

3. Содержание программы

Тема	№	Цель	Содержание
Блок I «Мир эмоций» тема «Эмоции и ситуация »	1-6	знакомство с группой, сбор первичной информации. Знакомство с эмоциями, проигрывание их	1занятие: Знакомство, Упражнение. «Представь себя», «Играем вместе», рефлексия. 2занятие: Сбор первичного состояния, ознакомление с проявлениями страха, злости; закрепление полученных знаний, рефлексия. 3занятие: Сбор первичного состояния, ознакомление с проявлениями счастья, грусти, разочарования, закрепление полученных знаний, рефлексия. 4занятие: ознакомление с проявлениями вдохновения, интереса, закрепление полученных знаний, рефлексия. 5занятие: собрание первичного состояния, ознакомление с проявлениями азарт, апатия, закрепление полученных знаний, рефлексия. 6занятие: собрание первичного состояния повторение

			эмоций, которые прошли, Упражнение «Замороженный», Упражнение «Побег», подвести итоги занятия, рефлексия.
Блок II «Я принимаю»		Осознание о разном восприятии ситуации и проявления эмоций	1занятие: обогащение знаний эмоций и чувств, обогащение знаний эмоций и чувств, создание карты эмоций, рефлексия. 2занятие: собрание первичного состояния, определение эмоций в разных ситуациях, обогащение знаний эмоций, закрепление полученных знаний, рефлексия. 3занятие: собрание первичного состояния, просмотр проявления эмоций в теле, упражнение «Зеркало», закрепление полученных знаний, рефлексия. 4занятие: собрание первичного состояния, понимание, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой; выявление ситуаций, в которых испытывают страх, гнев, ярость, счастье, удовольствие. Закрепление полученных знаний, рефлексия 5занятие: собрание первичного состояния, двигательная разрядка, распознавание эмоций без слов, избавление от неприятных эмоций, возникающие в жизни, закрепление полученных знаний, рефлексия. 6занятие: собрание первичного состояния, разрядка, тренировка коммуникативных навыков, обучение технике «Спасибо, нет!» умение сказать «нет», умение убеждать, проработка умения распознать обман и внимание к невербальным сигналам. Закрепление полученных знаний, рефлексия. 7занятие: собрание первичного состояния, создание положительного настроя на тренинг, выражение чувства радости, осознание проявления эмоций в жизни, определение эмоций в жизни. Итоги занятий, рефлексия.
Блок III «Все под контролем»			1занятие: сбор первичных состояний, упражнение Предложение «Что было бы, если...», обучение техникам контроля эмоций. Закрепление полученных знаний, рефлексия. 2занятие: сбор первичных состояний, повторение эмоций, выявление метафорических названий состояний, определение состояний через метафору. Итоги, рефлексия. 3занятие: сбор первичных состояний, снятие мышечного напряжения, введение понятия релаксация, расслабление, снятие напряжения. расслабление, осознание ответственности за свое поведение. Итоги, рефлексия. 4занятие: сбор первичных состояний обучение правильному дыханию, обучение правилам дыхательной тренировки, развитие коммуникативных навыков. Итоги, рефлексия.

			5занятие: сбор первичных состояний, развитие уважительного отношения к себе и другим Упражнение «За что я уважаю...», Рефлексия, обучение технике «пирог ответственности», итоги занятия, рефлексия. 6занятие: сбор первичных состояний, отработка определения эмоций и соотнесения с цветом, обучение приемам управления эмоциями, обучение техникам регуляции эмоций, итоги, рефлексия. 7занятие: сбор первичных состояний, выражение эмоций жестами, получение информации о том, что было усвоено во время тренинга, повтор техник, приемов контроля эмоций. Итоги занятий, рефлексия.
--	--	--	---

4. Методическое обеспечение

- музыкальный проигрыватель;
- бумага А4, картон, ватман;
- карандаши, акварельные краски, баночки для воды;
- нитки, карточки с эмоциями.

5. Список литературы:

1. Кашенко В.П. «Педагогическая коррекция исправления недостатков характера у детей и подростков». Пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений – М., Издательский центр (Академия) 2000 с. 304.
2. Психологический тренинг с подростками/ Л.Ф. Анн. - СПб.: Питер, 2003. – 271 с.: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
3. Справочник по групповой психокоррекции/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3 – е. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 443, [1] с. – (Справочник).
4. Шевандрин Н.И. «Психодиагностика, коррекция и развитие личности» — М. Гуманитарный центр ВЛАДОС, 1999. С. 512.
5. Эльконин Д. Б. Э533 Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с. ISBN 978-5-7695-4068-4
6. <https://studfile.net/preview/9321742/page:46/> Интимно-личностное общение со сверстниками (по д. Б. Эльконину) как ведущая деятельность подростка.
7. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. — М.: Генезис, 1997
8. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
9. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
10. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. - СПб.: Питер, 2004.
11. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: «Речь», 2011

6. Приложения.

Конспекты занятий Блок I «Мир эмоций» Занятие 1.

Вводная часть:

Цель: знакомство с группой, сбор первичной информации.

Инструменты: листы А3, карандаши, нитки.

«Здравствуйте. Меня зовут Евгения Владимировна. Мы с вами будем встречаться 1 раз в неделю. На наших занятиях мы будем узнавать эмоции, как они проявляются в разных ситуациях, научимся их распознавать и контролировать. А сейчас давайте познакомимся. Сейчас давайте познакомимся. Возьмите листочки и напишите на них свое имя. Затем, возьмите веревочки и сделайте бейджики». «Сейчас давайте по кругу представимся, и поделимся, в каком настроении вы сегодня пришли».

Основная часть:

Упражнение 1. «Представь себя»

Цель: представление себя в группе

Инструменты: листы А4, карандаши.

«Сейчас вам предстоит нарисовать свой портрет. Рисовать вы можете все, что хотите. На это у вас есть 5 минут. Во время рисования постарайтесь отследить, какие эмоции вы испытаете, когда вы будете презентовать свои творения, никто не разговаривает. Все внимательно слушают, что говорит другой участник. Уважительно относимся к рисунку. Не критикуем».

Вопросы:

- Что вы нарисовали?
- Какие эмоции вы испытывали, когда рисовали?
- Какие эмоции вы испытываете, когда рассказываете о портрете?
- Какие чаще всего эмоции испытывает нарисованный персонаж?

Упражнение 2.

Цель: знакомство

Участники игры сидят в кругу и перебрасывают друг другу мяч. Тот, кто бросает, громко называет первый слог своего имени, тот, кто принимает мяч, должен быстро назвать второй слог. Если он угадал слог правильно, то, кидая мяч в следующий раз, называет имя полностью. Если же имя участника названо неправильно, то он говорит «Нет», и все остальные участники начинают угадывать правильное имя этого игрока.

Упражнение 3. «Играем вместе»

Цель: проигрывание эмоций

Инструменты: листы А4, карандаши, вещи.

«Сейчас вам всем вместе нужно придумать какую-нибудь ситуацию. Я раздам каждому листочки, на которых написаны определенные эмоции. Вы не говорите, какая эмоция написана на них. И согласно данной эмоции проигрываете свою роль».

Вопросы:

- Как вы думаете, у кого какая эмоция была?
- Какая эмоция была у вас?
- Как вам было проигрывать эту эмоцию?
- Как часто вы испытываете данную эмоцию?
- В каких ситуациях?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?

- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 2

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1.

Цель: введение в тему занятия

Сейчас я вам расскажу притчу: «Однажды утром Чингисхан со своей свитой отправился на охоту. Его спутники вооружились луками и стрелами, а сам он держал на руке любимого сокола. С ним не мог сравниться никакой стрелок, потому что птица высматривала жертву с неба, куда человек не способен подняться. И все же, несмотря на азарт, овладевший охотниками, никто из них так ничего и не добыл. Разочарованный Чингисхан возвращался в свой лагерь, и, чтобы не вымещать дурное настроение на своих товарищах, он удалился от свиты и поехал один. Он слишком задержался в лесу и изнемогал от усталости и жажды. Из-за засухи, случившейся в том году, речки пересохли, и нигде нельзя было найти ни глотка воды, но вдруг - о чудо! - он заметил тоненькую струйку воды, стекающую со скалы. Тотчас же он снял с руки сокола, достал небольшую серебряную чашу, всегда находившуюся при нем, подставил ее под струйку и долго ждал, пока она наполнится до краев. Но когда он уже подносил чашу к губам, сокол взмахнул крыльями и выбил ее, отбросив далеко в сторону. Чингисхан пришел в ярость. Но все же он очень любил этого сокола и к тому же понимал, что птицу тоже, наверное, мучает жажда. Он поднял чашу, вытер ее и снова подставил под струйку. Не успела она наполниться и наполовину, как сокол опять выбил ее из рук. Чингисхан обожал птицу, но он никак не мог допустить столь непочтительного отношения к себе. Он извлек меч, а другой рукой поднял чашу и подставил ее под струйку, одним глазом следя за водой, а другим - за соколом. Когда воды набралось достаточно, чтобы утолить жажду, сокол снова взмахнул крыльями, задев ими чашу, но на этот раз он мечом убил птицу. И тут струйка иссякла. Полный решимости, во что бы то ни стало добраться до источника, он стал взбираться на скалу. Он обнаружил его на удивление быстро, но в нем, прямо в воде, лежала мертвая змея - самая ядовитая из всех обитающих в тех местах змей. Если бы он выпил воды, не быть бы ему в живых. Чингисхан вернулся в лагерь с мертвым соколом в руках и приказал изготовить его изваяние из чистого золота, выгравировав, на одном крыле: "Даже когда твой друг совершает поступки, которые тебе не по душе, он остается твоим другом" На другом же крыле он распорядился написать: "То, что делается в ярости, не ведет к добру"

Упражнение 2.

Цель: ознакомление с проявлениями страха, злости

Инструментарий:

«Сейчас давайте с вами поговорим, когда люди испытывают чувство страха. В каких именно ситуациях, как они себя ведут в этих ситуациях. Можете ли вы рассказать ситуацию, когда вы боялись».

«Как вы считаете, в каких ситуациях люди злятся? Как они себя ведут? Что именно может вызывать это чувство?».

«Как вы считаете, что может объединять эти чувства?».

Упражнение 3.

Цель: закрепление полученных знаний о страхе, злости

Инструментарий:

«Давайте сейчас разделимся на 2 группы. Одни будут описывать человека, которому страшно, другие человека, который злится».

Вопросы:

- В чем различия данных эмоций?
- Как проявляет себя человек, который злится?
- Как проявляет себя человек, который боится?
- Что можно сделать для каждого из них?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 3**Вводная часть:**

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:**Упражнение 1.**

Цель: ввод в тему занятия

Сейчас я расскажу вам притчу: «Много лет подряд человек выполнял тяжёлую работу для того, чтобы прокормить свою семью: пожилых родителей, жену и двоих детей. Каждое утро он вставал с петухами и отправлялся в поле. Шло время, и человек вдруг понял, что больше не может терпеть такой жизни: ему страшно надоело вставать каждое утро, надоела дорога от дома до работы и одни и те же блюда, что готовила жена изо дня в день. Его ничего не радовало, и он решил собраться и отправиться в город, чтобы попробовать найти себе место там. Утром, собрав кое-какие свои вещи, он вышел из дома и сел на поезд, который унёс его на восток, к мегаполису. Но мегаполис был совсем не таким, каким представлял его себе человек: множество людей спешили и толкались, кругом было шумно,людно и беспокойно. Человек ходил по разным конторам, но никто не хотел брать его на работу; еда в ближайшем кафе оказалась ужасно невкусной, не в пример домашней стряпне его жены. Человек загрустил и отправился в парк, где сел на лавочку и задумался. Он и сам не заметил, как заснул. Его разбудило лёгкое прикосновение. Человек открыл глаза и увидел старика, присевшего рядом с ним на скамейку. - Почему вы спите тут? - спросил его старик. И тут человек почувствовал потребность рассказать, хотя кому-нибудь о своих злоключениях, и он поведал старику о том, как сбежал от опостылевшей жизни в деревне и отправился в город, который оказался таким недружелюбным. - Скажите, а ваши родители здоровы? - спросил старик в ответ. - Да, - растерянно ответил мужчина. - Тогда, быть может, вы не любите свою жену? - Почему же, люблю. Она прекрасна, поверьте. - А ваши дети? Может, они были нежеланны? — Ну что вы, я очень их хотел! - Тогда я не понимаю вас. В этом городе очень много несчастных людей, которые не могут похвастаться всем тем, что есть у вас. Вы во много раз богаче почти каждого тут. Ради чего же вы бросили свою семью? Человек вздохнул и покачал головой. Он многое понял в этот момент. Попрощаясь со стариком, он отправился на вокзал и купил билет до дома. Там его встретила плачущая жена, которая спросила, почему он уехал и где пропадал. - Я был слеп, - ответил он. - И не думал о том, что счастье не где-то, а там, где живет любовь, понимание и здоровье - здесь, в нашем доме!

Вопросы:

- О чем была эта притча?
- Какие эмоции испытывал главный герой в начале? Какие в конце?
- Какой главный смысл притчи? Чему она учит?

Упражнение 2.

Цель: ознакомление с проявлениями счастья, грусти, разочарования

Инструментарий:

«Сейчас давайте с вами поговорим, когда люди испытывают чувство грусти. В каких именно ситуациях, как они себя ведут в этих ситуациях. Можете ли вы рассказать ситуацию, когда вам было грустно. Когда люди могут разочароваться. Как они себя ведут».

«Как вы считаете, в каких ситуациях люди счастливы? Как они себя ведут? Что именно может вызывать это чувство?».

«Как вы считаете, что может объединять эти чувства?».

Упражнение 3.

Цель: закрепление полученных знаний о грусти, разочарование, счастье

Инструментарий:

«Давайте сейчас разделимся на 2 группы. Одни будут описывать грустного человека, другие разочаровавшегося человека».

Вопросы:

- В чем различия данных эмоций?
- Как проявляет себя человек, который грустит?
- Как проявляет себя человек, который разочаровывается?
- Что можно сделать для каждого из них?

«Сейчас давайте все вместе нарисует и опишем счастливого человека».

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 4

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1.

Цель: ввод в тему занятия

1. Недумайте. Размышления - враг вдохновения. Вы не можете пробовать делать что-то. Вы просто должны делать что-либо. - *Рей Бредбери*
2. Воздух полон идей. Они постоянно стучатся к вам в голову. Вы просто должны знать что вы хотите, затем забыть это и заниматься своим делом. Идея придет внезапно. Так было всегда. - *Генри Форд*
3. Какой паразит самый устойчивый? Идея. Одна идея человеческого разума может строить города. Идея может изменить мир и переписать все каноны. - *Кристофер Нолан* (персонаж *Доминик Кобб* из его фильма «Начало»).
4. Скорость - истинный ключ к вдохновению. Чем дольше вы делаете что-то, тем меньше вероятность, что вы это сделаете. *Патрик Стэмп* (американский музыкант).
5. Быть творческим человеком - это больше, чем просто отличаться от других. Любой может быть странным, это легко. Сложно быть таким же простым и великим

- одновременно, как Бах. Делать вещи просто, не вероятно просто - вот это творчество.- *Чарльз Мингус* (американский джазмен).
6. Человек может умереть. Цивилизация может встать и рушиться. Но идеи будут жить. *Джон Кеннеди* (35 президент США).
 7. Творчество заразительно. Распространяйте его. - *Альберт Эйнштейн* (великий ученый).
 8. Нужно любить то, что делаешь, и тогда труд – даже самый грубый - возвышается до творчества» - *Максим Горький*.
 9. «Секрет творчества состоит в умении скрывать источники своего вдохновения» - *Альберт Эйнштейн*.
 10. В глубине человека заложена творческая сила, которая способна создать то, что должно быть, которая не даст нам покоя и отдыха, пока мы не выразим это вне нас тем или иным способом.- *Иоганн Вольфганг Гёте*.
 11. Мысли тоже рождаются, как живые дети, и их тоже долго вынашивают, прежде чем выпустить в свет. - *М. Пришвин*.

«Сегодня, как вы уже догадались, мы поговорим с вами о вдохновении, интересе».

Упражнение 2.

Цель: ознакомление с проявлениями вдохновения, интереса

Инструментарий:

«Сейчас давайте с вами поговорим, когда люди испытывают чувство вдохновение. В каких именно ситуациях, как они себя ведут в этих ситуациях. Можете ли вы рассказать ситуацию, когда вы испытывали это чувство».

«Как вы считаете, в каких ситуациях люди заинтересованы? Как они себя ведут? Что именно может вызывать это чувство?».

«Как вы считаете, что может объединять эти чувства?».

Упражнение 3.

Цель: закрепление полученных знаний о вдохновении, заинтересованности

Инструментарий:

«Давайте сейчас разделимся на 2 группы. Одни будут описывать вдохновленного человека, другие заинтересованного человека».

Вопросы:

- В чем различия данных эмоций?
- Как проявляет себя человек, который вдохновлен?
- Как проявляет себя человек, который заинтересован?
- Что можно сделать для каждого из них?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 5

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1.

Цель: ввод в тему занятия

Ходжа Насреддин продавал пирожки. К нему подошли два человека и, съев довольно много пирожков, начали пререкаться:

- Деньги буду платить я, - говорил один.

- Нет, я! - кричал другой.

Потом спор разгорелся ещё сильнее.

- Я ни за что не дам тебе платить! - воскликнул один.

- А я не допущу, чтобы платил ты - ответил другой.

- А я не возьму денег! - вскричал Ходжа Насреддин, увлечённый задором спорщиков.

Давайте обсудим высказывания:

Среди увлекающихся азартной игрой нет пессимистов. А. Рюноске

Азарт – это состояние, в которое мы входим, выходя из себя.

В. Жемчужников

Вопросы:

Упражнение 2.

Цель: ознакомление с проявлениями азарт, апатия

Инструментарий:

«Сейчас давайте с вами поговорим, когда люди испытывают чувство азарта. В каких именно ситуациях, как они себя ведут в этих ситуациях. Можете ли вы рассказать ситуацию, когда вы испытывали это чувство?».

«Как вы считаете, в каких ситуациях люди испытывают апатию? Как они себя ведут? Что именно может вызывать это чувство?».

«Как вы считаете, что может объединять эти чувства?».

Упражнение 3.

Цель: закрепление полученных знаний об азарте, апатии

Инструментарий:

«Давайте сейчас разделимся на 2 группы. Одни будут описывать азарт, другие апатию».

Вопросы:

- В чем различия данных эмоций?
- Как проявляется азарт?
- Как проявляется апатия?
- Что можно сделать для каждого из них?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 6

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1.

Цель: повторение эмоций, которые прошли

«Сейчас я раздам вам листочки. На них разрезанные по слогам эмоции. Ваша задача собрать их все прочитать, что получилось».

Слова: страх, злость, счастье, разочарования, вдохновения, интереса, азарт, апатия, отвращение, печаль.

Вопросы:

- Какие эмоции вы нашли?
- Какие эмоции дольше всего искали?

Упражнение 2 Упражнение «Замороженный».

Цель: эмоциональная разрядка

Участникам предлагается разделить на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, воображая погруженное в анабиоз существо - с окаменевшим лицом и пустым взглядом.

Задача «реаниматора» - в течение одной минуты вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматору» запрещено прикасаться к «замороженному» или обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает: взгляд, мимика, жесты и пантомима.

Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, Улыбку и другие эмоциональные проявления. Критерии «выхода из анабиоза» устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации»: они могут варьировать - от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица.

Вопросы:

- Сложно ли было?
- Какие эмоции у вас возникали?
- Что вызвало на эмоции «замороженного»?
- Как было «реаниматору»?

Упражнение 3

Цель: повторение эмоций

Упражнение «Побег». «Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть убегающих, вторая - их спасателей, которые пришли, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать", как они будут спасать их. После окончания игры рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега. План побега состоит из эмоций».

Вопросы:

- В чем возникали трудности?
- Что было сложнее всего?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Блок II «Я принимаю»

Занятие 1

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1.

Цель: осознание о разном восприятии ситуации и проявления эмоций

Инструменты: листы А4, карандаши

«Сейчас я включу музыку, а вы на листочках нарисуйте то, что хотите. Не забывайте отслеживать эмоции, которые вы испытываете». «Смотрите, мы все рисовали под одну музыку, но при этом у всех разные получились картины. Давайте обсудим, какие эмоции вы испытывали».

Упражнение 2.

Цель: обогащение знаний эмоций и чувств

Инструменты: листы А4, ручки

«Сейчас на листочке напишите свое полное имя. Например, Анна, Александр, Иван и т.д. Затем на каждую букву напишите по 1 эмоции, которые начинаются на нее. У нас есть 7 минут». Через 7 минут: «кто еще не написал? У кого возникают трудности? А кто закончил? Объединитесь в пары и тот, кто уже написал, помогите товарищу».

Вопросы:

- Давайте поделимся, какие эмоции вы написали?
- Сложно ли было вам написать эмоции?

Упражнение 3.

Цель: создание карты эмоций

Инструменты: ватман, карандаши

«Сейчас давайте объединимся все вместе. Выделите все эмоции, которые вы написали на листочках с именами. На ватмане расположите все эмоции, можете рисовать, писать, чтобы создать карту «Мира эмоций».

Вопросы:

- Как вам было рисовать? Писать?
- Какие эмоции вы выделили?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 2

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1.

Цель: определение эмоций в разных ситуациях

«Давайте сейчас рассчитаемся с вами на первый второй. Первые встают в круг, а вторые выстраивают круг внутри круга первых. Сейчас я вам буду говорить ситуацию, а вы будете в парах проигрывать ее. Не забывайте отслеживать чувства, которые вы испытываете в зависимости от ситуации».

Ситуации:

- Вы встретили друга, которого давно не видели;
- Ваш друг попал в больницу, хотя вы должны были пойти в кино;
- Вам подарили подарок, о котором вы давно мечтали;

- Вас очень сильно напугал ваш друг;
- Вы с другом пошли в кафе вместо того, чтобы готовиться к очень ответственному экзамену;
- Ваш друг разбил вазу;
- Мама отругала вас, вы делитесь с другом;
- Вы узнали, что приезжает любимая группа в ваш город и дает концерт.

Вопросы:

- Какие чувства вы испытывали?
- У кого – то не сходили с партнером? Расходились в зависимости от ситуации?
- Как вы считаете, в различных ситуациях люди обязательно ли должны испытывать одинаковые чувства?

Упражнение 2.

Цель: обогащение знаний эмоций

Инструментарий: список эмоций по алфавиту, ручки, карандаши

«Сейчас разделитесь в тройки. Я раздам вам списки с эмоциями. Вы сначала прочитаете их. А затем поделитесь в группах, какие эмоции вы испытывали за эту неделю, а также в каких именно ситуациях».

Вопросы:

- Как вам было работать в группе?
- Узнали ли вы новые эмоции?
- Какие эмоции чаще всего встречались в проявлении в вашей группе?
- Как вы думаете, с чем это связано?

Упражнение 3.

Цель: закрепление полученных знаний

Инструментарий: карточки с ролями

«Сейчас мы с вами поучаствуем все вместе в сценке. Тема сценки семейное фото. Каждый из вас вытянет роль и эмоцию, которую он должен будет проявлять. У нас с вами будет фотограф. Он хочет собрать всех вместе и сфотографировать, но из-за сильного проявления эмоций не других не может этого сделать. Поэтому у фотографа будет помощник. Фотограф с помощником будут угадывать эмоции, которые проявляют все остальные. После того, как угадали эмоцию, которую проявляет другой персонаж, он присоединяется к помощнику с фотографом и начинает угадывать эмоции. В конце у нас все - таки получится сделать фотографию. И так, подходите, вытягивайте роли».

Роли:

- Мама – вдохновение;
- Папа – радость;
- Ребенок 1 – злость;
- Ребенок 2 – скука;
- Ребенок 3 – раздражение;
- Ребенок 4 – восхищение;
- Дедушка – удивление;
- Бабушка – стыд;
- Тетя – удовольствие;
- Дядя – интерес;
- Фотограф;
- Помощник.

Вопросы:

- Какие эмоции было легко отгадать?
- Какие сложно?
- В чем именно было затруднение?

- В жизни всегда ли понимаете все эмоции, которые проявляет человек?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 3

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1. «Зеркало».

Цель: просмотр проявления эмоций в теле

Инструментарий: карточки с эмоциями

«Сейчас разделитесь на пары. Я вам раздам карточки, на них написаны эмоции. Вы покажите эту эмоцию своему напарнику. Но упражнение выполняется молча. Эмоции вы показываете только жестами. Ваш напарник повторяет эмоцию за вами. Ваша задача, отслеживать какие участки тела напрягаются, задействованы в определенных эмоциях. И так, давайте начнем».

Карточки: радость, грусть, гнев, счастье, восторг, раздражение, безразличие, благодарность, сочувствие.

Вопросы:

- Как вам было показывать эмоции?
- Какая эмоция вызывала затруднение?
- Какие участки тела напрягаются при радости, грусти, гневе, счастье, восторге, раздражении, безразличии, благодарности, сочувствии?
- Разное ли это проявление?
- Какое более приятное?
- Какое напряжение мешает?

Упражнение 2.

Цель: закрепление полученных знаний

Инструментарий: ватман, карандаши, фломастеры, гуашь, кисти, баночка для воды

«Мы с вами только что узнали, в каких участках тела, какая эмоция живет. Давайте закрепим данное знание. Кто хочет нарисовать человека? Отлично, все остальные пока, что распределяют в каких местах, какая эмоция и как вы будете ее рисовать».

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 4

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1

Цель: понимание, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой.

«Сейчас делимся на пары и начинаем общаться, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что...» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...». Затем меняемся парами и делаем тоже самое».

Вопросы:

- Получилось ли найти тем, чем похожи?
- Получилось ли найти тем, чем различаетесь?
- Какие эмоции испытывали при выполнении задания?

Упражнение 2

Цель: выявление ситуаций, в которых испытывают страх, гнев, ярость, счастье, удовольствие.

«Сейчас делимся на группы по 3 человека. Ваша задача придумать как можно больше ситуаций, в которых люди испытывают страх. У вас есть 3 минуты. Затем стоим друг напротив друга по группам. Кто назовет по очереди больше ситуаций тот и выиграл». Также самое проводится с эмоциями: гнев, ярость, счастье, удовольствие.

Упражнение 3

Цель: создание положительного завершения занятия

«Сейчас давайте сядем в круг, все беремся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу».

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 5

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1

Цель: двигательная разрядка

«И так сейчас вы хаотично ходите. Как только я скажу «Объединитесь в пары», вы станете в пары и т.д. Начали».

Вопросы:

- Сложно ли было объединиться?
- В чем именно проявлялась сложность?

Упражнение 2

Цель: распознавание эмоций без слов

«Сейчас разделитесь в группы. Мы будем играть в Крокодила эмоций. Все ли знают правила? Хорошо, я объясню. Каждая команда сейчас пишет по 20 эмоций. На это у вас будет 10 минут. Один из команды выходит и ему команда соперников показывает 5

эмоций. Задача показать без слов эмоции, которые были вам, сказаны за 1 минуту. Выиграет та команда, которая отгадает больше слов. И так, давайте приступим».

Вопросы:

- Какие эмоции было легче всего отгадать?
- Какие сложнее?
- Как думаете с чем это связано?

Упражнение 3

Цель: избавление от не приятных эмоций, возникающие в жизни

Инструментарий: листы А4, ситуации

«Сейчас, а раздам вам список ситуаций. Вы все вместе пишете, чем вы можете заняться вместо этого. Например, ситуация: вы не пошли на тренировку, т.к. ее отменили. Вы пишете, за то я могу И пишете, что вы можете сделать вместо этого».

Ситуации:

- Отменили урок;
- Друг не смог с вами пойти в кино;
- Мама не отпустила гулять с друзьями;
- Вы подвернули ногу, не можете заниматься физкультурой, т.к. у вас освобождение;
- У вас отключили интернет и телевизор, т.к. неполадки сети.

Вопросы:

- Какие эмоции вы испытывали, видя данные ситуации?
- Зачитайте список то, что вы придумали?
- Сложно ли было придумать, чем заняться?
- Если бы в вашей жизни случились данные ситуации, какие эмоции вы бы испытывали?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 6

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1

Цель: разрядка, тренировка коммуникативных навыков.

«Сейчас кто-то из вас принимает любую роль, например: веселого человека, зануды, раздраженного, равнодушного, делового, и т. д., и представляется в выбранном образе окружающим. Все остальные должны отгадать образ».

Упражнение 2

Цель: обучение технике «Спасибо, нет!»

Спасибо нет!

1. Нет! - говорится, когда не согласен, спокойное обозначение своей позиции. Нельзя ничего добавлять, чтобы собеседнику не за что было зацепиться;
2. Согласен с вашим мнением, но все равно нет, - когда собеседник говорит о достоинствах своего предложения;

3. Я не хочу говорить на эту тему - говорится, когда собеседник не перестает настаивать на своем;

4. Я сказал (а) нет, - если все предыдущие варианты не помогли;

5. Предложение альтернативного выхода, поведения в данной ситуации, - здесь вы можете предложить такие условия, на которых вы согласитесь, либо предложение вернуться к данному разговору позже.

«И так, давайте сейчас разделимся по парам и отработаем данную технику».

Упражнение 3

Цель: умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным сигналам.

«Сейчас давайте с вами поиграем в игру, которая называется «Семеро козлят». Вы помните смысл этой сказки». Ответ детей. И так сейчас мы распределяемся на роли. Кто будет козлятами. Их всего 7. Все остальные выходят из кабинета со мной и выбирают себе роли. И так, вы должны себе выбрать роли либо злого, либо хорошего персонажа. При этом вы можете хитрить, умолять и так далее, чтобы попасть в домик. Если злой персонаж попадает в домик, то козлята проигрывают».

Вопросы:

- Сложно ли было понять кто какой персонаж?
- На что вы опирались?
- Сложно ли было втереться в доверие?
- Какие эмоции испытывали, когда вас впускали?
- Какие когда нет?
- Сложно ли было сказать нет?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Занятие 7

Вводная часть:

Цель: собрание первичного состояния

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1

Цель: создание положительного настроения на тренинг, выражение чувства радости

«И так, сейчас каждый из вас дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...». А именно «никто не знает, что я рад, что я ...». Например, «никто не знает, что я рада, что я сегодня проснулась в 9». Вы приводите свои примеры. Давайте начнем».

Упражнение 2

Цель: осознание проявления эмоций в жизни

Инструментарий: карточки с эмоциями

«Разбейтесь, пожалуйста, в группы по три – четыре человека. Каждой группе я дам карточку с изображением какого-то чувства. Ваша задача определить, что за чувство изображено на этой карточке, а потом нарисовать его так, как вам захочется, это может быть рисунок ситуации или просто линии и формы. Потом придумайте сценку, посвященную этому чувству. Также подумайте, какие ассоциации вызывает у вас это чувство - на какой цвет, животное, цветок оно похоже. Через несколько минут, когда вы

закончите свое обсуждение, вам надо будет представить вашу работу - рисунок, сценку и ассоциации - всей группе, чтобы остальные смогли отгадать, что это за чувство».

Упражнение 3

Цель: определение эмоций в жизни

Инструментарий: листы А4, ручки, карточки с героями

«Скажите вы помните сказку колобок?». Ответ подростков. «Сейчас вам предстоит переписать эту сказку. Я дам вам героев и эмоции, в соответствии с ними вы можете переписать сказку. Например: лиса в сказке была хитрая, коварная, в нашем варианте она будет добрая, радостная. И так, давайте начнем».

Карточки:

- Бабка с дедкой - печальные;
- Колобок - вдохновение;
- Заяц - гнев, злость;
- Волк - интерес;
- Медведь - активность, эмоциональный подъем, счастье;
- Лиса - радость, восхищение.

Вопросы:

- Как вам было писать сказку?
- Сложно ли было переписывать ее?
- Что испытывали когда переписывали?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

Блок III «Все под контролем»

Занятие 1

Вводная часть:

Цель: сбор первичных состояний

«Здравствуйтесь. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1.

Цель: проявление разных эмоций подростками

Предложение «Что было бы, если...».

«Сейчас я раздам вам листочки. На них написаны высказывания вам нужно их закончить».

- Если я в ярости, то...
- Если я печален, то...
- Если я боюсь, то...
- Если у меня нет желания что-либо делать, то...
- Если я кого-то не выношу, то...
- Если я горжусь собой, то...
- Если я хочу с кем-то познакомиться, то...
- Если я с чем-то хорошо справился, то...
- Если я что-то преодолел, то...
- Если со мной случится такое несчастье, что больше не смогу жить так, как сейчас...
- Если я пойму, что в школе я больше не успеваю и, собственно, мне следовало бы уйти из нее...

- Если я когда-нибудь серьезно заболею...
- Если вдруг разочаруюсь...
- Если я потеряю свою лучшую подругу / своего лучшего друга...
- Если я в отчаянии...
- Если я в стрессовом состоянии...
- Если я чувствую себя исключенным из группы...
- Если я одинок...
- Если я завидую...
- Если мне скучно...
- Если я не уверен в себе...
- Если я ревную...
- Если мной кто-то восхищается...

Вопросы:

- Как было выполнять?
- Все ли предложения закончили?
- Какие вызывали затруднения?
- Какие было проще всего заполнить?

Упражнение 2

Цель: обучение техникам контроля эмоций

«Какие вы знаете приемы, техники контроля своих эмоций?». Ответ подростков. «Сегодня мы с вами обсудим такой прием, как ведение дневника». «Как вы думаете, чем хорош данный метод?». «Вы можете прописать ситуации, которая случилась и из-за этого станет легче. Т.к. вы высказались. Также это эффективный способ чтобы проследить ситуацию и эмоции, которые вы испытывали».

Упражнение 3

Цель: закрепление полученных знаний

Инструментарий: листы с текстом

«Сейчас я вам дам карточки с предложениями. Ваша задача соединить их по смыслу и восстановить события. Давайте приступим».

Карточки:

«...Долго плакала...»; «...Был чудесный солнечный день...»; «...Дети играли во дворе...»; «...Мама с папой уехали на дачу...»; «...Порвала кофту...»; «...Игра догонялки...»; «...Помогла соседка...»; «...Счастливые глаза».

«На каждую карточку придумайте эмоцию, чувство, которое можно испытывать. Нельзя повторяться».

Вопросы:

- Что произошло? Как развивались события?
- Какие эмоции испытывала главная героиня?
- Кто помог?
- Справилась ли она бы сама?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?

Занятие 2

Вводная часть:

Цель: сбор первичных состояний

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1.

Цель: повторение эмоций

«Давайте встанем в круг. И так. Сейчас поиграем в игру письмо чувств. Я начну. Я называю любую эмоцию, и передаю письмо любому, кто стоит в кругу. Тот, кто принимает письмо, хлопает в ладоши и передает другом, при этом называя другую эмоцию. Нельзя повторяться. Тот, кто не называет эмоцию, выбывает.

Упражнение 2

Цель: выявление метафорических названий состояний

«В зависимости от обстоятельств человек может находиться в одной из «весовых категорий» (имеется в виду состояние души):

- «легкий вес» - легкость души, все хочется делать, все получается;
- «спина английской королевы» - сама фигура человека означает, что сейчас он внесет истину во все вопросы;
- «все с неохотой» - именно этим заниматься не хочется, мысли заняты другим;
- «тяжелый вес» - все очень надоело, что-то сильно болит, нет ни каких сил заниматься чем-либо». Обсуждение. «Сейчас давайте придумаем на каждую «весовую категорию ситуацию и проиграем ее»

Упражнение 3

Цель: определение состояний через метафору

Инструментарий: листы А4, ручки

«Сейчас давайте придумаем свои названия состояниям, чувствам. Вы можете использовать поговорки или высказывания. Давайте начнем».

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?

Занятие 3

Вводная часть:

Цель: сбор первичных состояний

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1.

Цель: снятие мышечного напряжения

«Давайте, сейчас выполним парочку заданий. Стоя (или сидя). Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, предплечья, плечи. Поочередно расслабить кисти, затем предплечья и полностью мышцы рук. Стоя (или сидя). Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы «растопырить». Поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук. Руки свободно «уронить» вниз, выполнить маятникообразные движения, постепенно увеличивая, то уменьшая амплитуду качания. Сидя прямо, локти на бедрах. Свободно наклониться вперед, голова опущена, расслабиться. Руки свободно падают вниз. В расслабленном положении выполнить легкие покачивания корпуса из стороны в сторону. идя, корпус прямой. На вдохе напрячь мышцы живота и задержаться в этом положении несколько секунд. Выдыхая, максимально расслабиться. Стоя (сидя). Руки поднять. Пальцы соединить в «замок» на затылке, локти и плечи развести в стороны. Плавно, без рывков отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук. Ощутить напряжение, «бросить» руки вниз и расслабиться. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 2.

Цель: введение понятия релаксация, расслабление, снятие напряжения

«Скажите, вы знаете, что такое релаксация? Расслабление? Снятие напряжения?». Ответ детей. «Для многих из нас релаксация – это отдых в конце напряженного рабочего дня. И проходит он для большинства одинаково – у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера. Но это далеко не лучший способ снятия эмоционального напряжения, скорее даже, своеобразная иллюзия отдыха. Органы чувств остаются в рабочем состоянии – вы испытываете эмоции, переживаете. С физиологической точки зрения такой способ не подходит для борьбы со стрессом, ведь для полноценного восстановления психических сил, нужно активизировать естественную реакцию релаксации организма. Для этого существуют специальные методики (йога, цигун, тайцзи, дзен), но даже без их знания можно, уделяя каждый день немного свободного времени практике, научиться справляться с тревогой и депрессией, контролировать гнев, избегать многих заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем. Комплексы упражнений, которые приведены ниже, строятся с учетом доступности и выполнимости, включают в себя элементы йоги, практик медитации, дыхательных упражнений. Помните, что улучшить их результаты можно, используя методы релаксации наряду с занятиями физическими упражнениями, обеспечением надлежащего отдыха через здоровый сон».

Вопросы:

- Как вы расслабляетесь?
- Как часто?
- В какое время суток чаще всего

Упражнение 3

Цель: расслабление, осознание ответственности за свое поведение

Инструментарий: текст медитации, спокойная музыка

В далекой-далекой Солнечной системе, на далекой-далекой планете Земля в одном далеком и большом городе жил Дрюпа Дрюпкин. Как жил? Да по-разному. Но считал он себя не очень счастливым, потому что слишком часто с ним что-то нехорошее само собой случалось. То в столовой его любимый суп из цветной капусты прольется, то на любимом уроке географии любимая учительница «три» поставит, то любимый друг Пустель Пупкин с ним поругается. А то как-то просто сидел Дрюпа на стуле в своей комнате, просто сидел - и свалился на пол, да так больно, что искры из глаз посыпались. Только открыл Дрюпа глаза, как голосок чей-то услышал:

- И не надоело тебе, Дрюпон, так жить?

- Ты кто? - испугался Дрюпа.

- Я - твоя шишка,- пропищал голосок. Подскочил Дрюпа к зеркалу: синяк под глазом, царапина

на шее и такой шишак на затылке,- но действительно глазками подмигивает.

- Тебе надо измениться, Дрюпыч!

- Да, я уж изменился, куда больше, увидишь в темноте - испугаешься,- вздохнул Дрюпа.

- Нет, Дрюпа, не так. Тебе нужно по- чаще выполнять Уроки Жизни.

- Да у меня и так жизни нет от школьных уроков.

- Слушай меня, Дрюпкин. Слушай и благодари. Тебе нужно учиться у неприятных, трудных ситуаций. Тогда сразу поумнееешь, а иначе скоро из Дрюпы тебя переименуют в Большого Шишака. Дрюпа от такого нахальства собственной шишки дар речи потерял, а когда нашел - шишки уже не было. И синяка под глазом и царапины на шее.

Но появился зато резвый младший брат Купер-персик. И не просто появился, а тут же Дрюпкину ручку сломал. Хотел Дрюпа ему двинуть, но остановился. Может на Купер-персике жизни поучиться? Посидел и подумал: «А может, пожалуй Персика для разнообразия?». Тут мама пришла с работы - и как всегда с претензиями: «Собаку не выгулял. Купера обижал». Хотел Дрюпа как всегда обидеться, а потом подумал: «Может быть жизни поучиться и попробовать понять маму?». Не хочется длинно рассказывать о Дрюпе - ты ведь и так уже все понял. Понравилось Дрюпе выполнять Уроки Жизни, понравилось ему изменять себя. Ну и жизнь его, конечно, изменилась к лучшему. Какой она стала? Это ты тоже лучше меня знаешь, какой должна быть жизнь у пятиклассника.

чтобы он чувствовал себя счастливым. А каким стал Дрюпа, когда вырос, когда школу кончил - это ты мне сейчас и расскажешь.

Вопросы:

- Каким стал Дрюпа, когда вырос? Почему?
- Что такое Уроки Жизни?
- Чему можно научиться у неприятных и трудных ситуаций?
- Приведи пример из своей жизни? Чему у них научился Дрюпа?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?

Занятие 4

Вводная часть:

Цель: сбор первичной информации.

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1

Цель: обучение правильному дыханию

«Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть. Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме. Эти упражнения вы можете выполнять, когда считаете, что эмоции «овладевают вами» и не дают принять решение».

Вопросы:

- Как вам было дышать?
- Стало ли легче?

Упражнение 2.

Цель: обучение правилам дыхательной тренировки

Инструментарий:

1. Начинайте с самого лёгкого, постепенно увеличивая нагрузку.
2. Тренируйтесь на свежем воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде.
3. Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.
4. Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.
5. Делайте упражнения с удовольствием. При появлении неприятных симптомов остановите тренировку. Единственный допустимый дискомфорт - лёгкое головокружение.

Вопросы:

- Как вы считаете, в чем польза таких упражнений?
- Используете ли вы в своей жизни какие – нибудь техники?

- Будете ли в дальнейшем их использовать?

Упражнение 3.

Цель: развитие коммуникативных навыков

Прошу всех внимательно выслушать информацию. Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондole воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара (список в приложении). Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт. Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: "На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе - баллон с кислородом, на третье - конфеты и т.д.". При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина. Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) Высказать свое мнение может любой член экипажа.
- 2) Количество высказываний одного человека не ограничивается.
- 3) Решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения.
- 4) Если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход.
- 5) Решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара. Я желаю вам успешной работы. Главное - остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!"

Список предметов:

- 1 Канат 50м
- 2 Аптечка с медикаментами 5 кг
- 3 Компас гидравлический 6 кг
- 4 Консервы мясные и рыбные 20кг
- 5 Секстант для определения местонахождения по звездам 5 кг
- 6 Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов 25 кг
- 7 Конфеты разные 20 кг
- 8 Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)
- 9 Ракетница с комплектом сигнальных ракет 8 кг
- 10 Палатка 10-местная 20кг
- 11 Баллон с кислородом 50кг
- 12 Комплект географических карт 25 кг
- 13 Канистра с питьевой водой 20л
- 14 Транзисторный радиоприемник 3 кг

15 Лодка резиновая надувная 25 кг

Вопросы:

- Как принимали решения?
- Какие эмоции испытывали?
- К чему пришли в итоге?
- Все же кто принимал решение? Все вместе или кто – то один?
- Мешали ли вам в принятии решения какие - нибудь эмоции?
- Как справлялись с ними?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?

Занятие 5

Вводная часть:

Цель: сбор первичной информации.

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1

Цель: развитие уважительного отношения к себе и другим

Упражнение «За что я уважаю...»

Обсуждение фразы: «Действительно уверенный в себе человек относится с уважением к окружающим. А окружающие относятся уважительно в ответ».

Вопросы:

- Как вы понимаете эту фразу?

«Сейчас я предлагаю вам, разделится поровну на 2 группы. 1 группа это внешний круг, 2 группа это внутренний круг. Давайте встанем. И так сейчас вы стоите друг напротив друга. Вы говорите друг другу за то, что вы уважаете этого человека. Нужно обязательно, чтобы каждый сказал это. Затем по команде внешний круг переходит к следующему участнику. И так, давайте начнем».

Рефлексия:

- Как вам было слышать, за что вас уважают?
- Как вам было говорить другим?
- Какие эмоции испытывали?

Упражнение 2

Цель: обучение технике «пирог ответственности»

Инструментарий: бумага, ручка.

«Существует такая техника как «Пирог ответственности». Данная техника способствует осознанию ситуаций, которые происходят в вашей жизни. Сейчас мы с вами ее выполним. Для начала вспомните ситуацию, которая вас тревожит. Испытываете до сих пор очень яркие эмоции, когда вспоминаете. Затем нарисуйте на листах круг. Вспомните всех участников данной ситуации. И разделите ответственность между всеми ими и выделите части в кругу для каждого. Теперь пропишите эту ситуацию на листах». Дается 5 минут. «Затем пропишите, какие эмоции испытывал каждый из участников». 3 минуты. «А теперь пропишите данную ситуацию от каждого лица. И как вы думаете, что он испытывал в этот момент». 15 минут. «Теперь заново начертите круг и разделите ответственность. Пропишите, что изменилось. Что вы сейчас испытываете? Чтобы вы хотели изменить?». 17 минут.

Вопросы:

- Как распределили ответственность с начала?
- Какие эмоции прописали?
- При написании от других лиц, что изменилось?
- Пришло ли какое – то осознание?
- Что вы вынесли для себя?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?

Занятие 6

Вводная часть:

Цель: сбор первичных состояний

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1

Цель: отработка определения эмоций и соотнесения с цветом

«Сейчас давайте поиграем в игру. Будет 1 человек водящий. Задача остальных загадать цвет и эмоцию, подходящую к этому цвету. Водящий не знает, какую эмоцию и какой цвет загадали остальные. Его задача отгадать цвет и эмоцию. Остальные показывают эмоцию жестами, репликами, жестами выделяют цвет. И так, давайте начнем»

Вопросы:

- Сложно ли было отгадать цвет, эмоцию?
- Понятно ли показывали?
- Соотносилась ли эмоция с цветом?
- Сложно ли было придумать эмоцию и соотнести с цветом?

Упражнение 2

Цель: обучение приемам управления эмоциями

«Сейчас давайте поговорим о приемах, которые можно использовать для контроля и управления своими эмоциями. Есть несколько простых действий, которые способствуют этому:

1. Вспомните все свои успехи и крутые моменты в жизни
2. Отложите беспокойство на более позднее время
3. Выражайте четко свои эмоции. Например: «Я чувствую X (эмоция), когда я делаю Y/когда со мной делают Y (поведение) в положении Z»
4. Если происходит, то, что вам не нравится, посмотрите в зеркало, это способствует адекватному отношению к ситуации».

Упражнение 3

Цель: обучение техникам регуляции эмоций

Инструментарий: листы с техниками, листы, фломастеры, карандаши, ручки

«Давайте разделимся на 3 группы. Сейчас я раздам вам карточки. На них будут написаны приемы, которые способствуют контролю эмоций. Ваша задача креативно, необычно представить данные приемы. Можно использовать лозунги и т.д.».

1. Регуляция посредством другой эмоции, внимания и мышления.

Человек прикладывает сознательные усилия, чтобы активизировать эмоцию, противоположную переживаемой в данный момент, и тем самым ее подавить или снизить ее интенсивность. Частным случаем является метод изменения настроения. Заключается в том, что человек осознанно проговаривает утверждения типа: «Я чувствую себя

действительно отлично», «Я ощущаю большую радость» и старается «войти» в предлагаемое эмоциональное состояние. Лабораторные исследования показали, что данный метод является действенным, но отнюдь не долговременным.

2.Переключение.

Сознание направляется на какое-нибудь побочное интересное дело (чтение книг или периодической печати, просмотр фильмов или телепередач, компьютерные игры, хобби и др.) или на обдумывание предстоящей деятельности.

3.Моторная регуляция, физическая разрядка.

Осуществление физической активности, снижающей интенсивность эмоционального переживания с помощью быстрых размашистых, интенсивных движений (полезная физическая работа, физические игры, ходьба пешком, танцы и т.п.).

«Теперь объединяемся все вместе. Вам предстоит теперь всем вместе представить еще один метод. Мы его с вами уже разбирали. Так что вам будет легче».

Релаксация.

Мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий.. Включает медитацию, мышечную релаксацию, самовнушение, визуализацию, регуляцию дыхания, принятие душа/ванны, счет до определенной цифры, улыбка, смех, шутки и т.п.

Вопросы:

- Как вам было представлять приемы?
- Какие вы уже используете в жизни?
- Какие для вас были открытием?
- Какие методы вы бы хотели попробовать?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?

Занятие 7

Вводная часть:

Цель: сбор первичных состояний

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Основная часть:

Упражнение 1

Цель: выражение эмоций жестами

«У нас с вами заключительное занятие. Сегодня мы с вами вспомним все, что прошли за это время. Но для начала давайте сыграем в игру. И так, сейчас я вам буду задавать ситуации, а вы только жестами ее воспроизводите. Нельзя говорить, издавать звуки. И так, давайте попробуем. Вы только встретились и очень рады видеть друг друга. Вы ругаетесь и злитесь. Выражаете соболезнование, вам очень грустно. Один из вас обижен, а другой хочет извиниться. Вы увидели прекрасную картину и восхищаетесь. Вас подарили новую вещь, вы счастливы».

Вопросы:

- Сложно ли было проявлять эмоции?
- Были ли затруднения? В чем именно?
- Какую эмоцию было проще всего показать?

Упражнение 2

Цель: получение информации о том, что было усвоено во время тренинга

Инструментарий: ватманы, карандаши, фломастеры, наклейки, картинки.

«Сейчас давайте вспомнил все, что мы проходили. Для этого разделитесь на 2 группы. Я раздам вам ватманы, фломастеры, наклейки, картинки. Ваша задача всю информацию выразить на них. После этого представите другой команде».

Упражнение 3

Цель: создание условий для положительного завершения тренинга, повтор техник, приемов контроля эмоций

«Сейчас давайте вспомним приемы, техники управления эмоциями». Ответ подростков. «Сейчас мы с вами поделимся друг с другом всем этим. Я раздам вам листочки, на которых вы напишете эмоцию, которая вам каким - то образом мешает в жизни. Затем мы будем по кругу передавать листы, и каждый из вас поделится своим опытом, приемом, техникой, которая помогает вам. Также напишите, что - то хорошее, тому, чей листок вам попал, возможно, сделайте комплимент».

Вопросы:

- Возникали ли затруднения?
- Полезна ли была вам данная информация?
- Воспользуетесь ли советами?

Заключительная часть:

Цель: подвести итоги занятия

Рефлексия:

- Как вам тренинг?
- Вынесли ли что – то полезное для себя?
- Что больше всего запомнилось?
- Что было лишнее в тренинге?
- Стало ли вам легче управлять своими эмоциями?

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
Верно *А.А. Маньшина*
Директор МБУ ЦПМСС «Мир»
А.А. Маньшина

