

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 218»**

Социально-психологическая служба

Утверждено на заседании социально-психологической службы № _____ от _____. _____. 202__ г. Руководитель службы, педагог-психолог Гетман Н.В. _____	Согласованно Председатель ППк, зам. директора Целуйкина И.А. _____ Дата _____ . _____ . 2021 год Протокол ППк № ____ от _____. _____. 202__ г.
---	--

**ПРОГРАММА №1**  
**совместная с классным руководителем**  
**ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**  
**В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**  
**(индивидуальное/групповое сопровождение)**

**Разработчик:**

Руководитель социально-психологической службой,  
педагог-психолог высшей категории Гетман Н.В.

Новосибирск 2021-2022 уч.год

## Пояснительная записка

В настоящее время ведущим фактором социального развития общества становятся интеллектуальные ресурсы человека. Общество ставит перед образованием новые задачи. Прежде всего, это отход от ориентации на «среднего» ученика и повышенный интерес к одаренным и талантливым детям, к особенностям раскрытия и развития их способностей в процессе обучения в школе.

Результаты комплексной психодиагностики показывают, что у более половины интеллектуально способных подростков наблюдается низкий уровень развития аффективно-эмоциональной сферы, а психологическая проблематика нередко оказывается увязанной с усилением диссинхронии в развитии умственных способностей при сниженном развитии эмоциональной сферы личности. Наблюдение за интеллектуально одаренными учащимися показывает, что они часто прибегают к логическому объяснению событий и явлений без понимания их эмоциональной значимости. Этому способствует и специфика обучения одаренного подростка, активизация и развитие его интеллектуальной сферы. В итоге происходит отрыв интеллектуальной сферы от аффективной, что ведет к отрыву от всей полноты жизни.

Практика психологической работы с одаренными детьми показывает, что в развитии аффективно-эмоциональной сферы одаренных детей нередко именно эмоции становятся некими «оковами», не позволяющими в полной мере быть успешными в общении, выстраивать гармоничные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Предлагаемая программа по развитию эмоционального интеллекта у подростков «Хозяин эмоций» является психолого-педагогической развивающей программой. Программа рассчитана на интеллектуально способных и одаренных детей подросткового возраста.

Важнейшим условием гармоничного развития одаренного ребенка является создание условий для сбалансированного интеллектуального и эмоционального развития. Основной идеей программы «Хозяин эмоций» выступает необходимость развития эмоциональной сферы у одаренных подростков для минимизации неравномерности (рассогласованности) развития психических процессов через повышение эмоционального интеллекта.

Название программы «Хозяин эмоций» отражает с одной стороны стремление интеллектуально одаренных подростков к самостоятельности: независимости суждений и действий, способности самому, без посторонней помощи и подсказки, реализовывать важные решения, ответственности за свои поступки и действия, а с другой стороны наличие трудностей в общении из-за блокирования проявлений эмоций, необходимости развития эмоциональной саморегуляции и социальных навыков.

Для установления гармоничного соотношения между когнитивными и эмоциональными процессами учеников выделены три базовых умения, слабое развитие которых, наиболее часто встречаются у одаренных подростков, обучающихся в школе:

- умение понимать свои способности;
- умение конструктивно выражать эмоции;
- умение распознавать чувства другого и соразмерять свое поведение с чувствами и эмоциями другого человека.

Развитие базовых умений способствует преодолению аффективно-эмоциональных проблем, характерных для интеллектуально одаренных школьников:

1) развитие умения понимать свои способности помогает справиться с такими проблемами наиболее способных и одаренных учеников как:

- алексетимия (неспособность оценивать и вербально выражать эмоции);
- инфантильность в эмоциональном отношении;
- эмоциональный дисбаланс (высокий уровень развития интеллектуальных способностей не соответствует развитию эмоциональных процессов);

2) развитие умения конструктивно выражать эмоции помогает справиться с такими проблемами наиболее способных и одаренных учеников как:

- повышенная эмоциональная возбудимость,
- проявление «крайности» эмоционального реагирования ученика на ситуацию неуспеха,
- неумение адекватно переживать малейшую неудачу (т.к. не обладают стратегиями регулирования своего негативного эмоционального состояния, проявляют перфекционизм),

- нарастание состояния усталости, активности и настроения из-за высокой учебной и моральной нагрузки, нарастание эмоциональной возбудимости и тревожности в ситуациях проверки знаний и умений;

3) развитие умения распознавать чувства другого и соразмерять свое поведение с чувствами и эмоциями другого помогает справиться с такими проблемами наиболее способных и одаренных учеников как:

- повышенная критичность к другим людям;
- блокирование проявления любви, нежности, симпатии, невозможность полноценно обсудить свои обиды, страхи и разочарования;
- трудности в общении со сверстниками (сверхчувствительность в межличностных отношениях неумение понять другого, невозможность дать адекватный эмоциональный отклик в ситуации межличностного общения и т.п.).

Данная программа может реализовываться как в специализированных общеобразовательных классах, работающих с интеллектуально одаренными детьми, так и при сопровождении подростков, не показывающих высоких интеллектуальных результатов, но имеющих проблемы в эмоциональной сфере.

**Цель** – развитие эмоционального интеллекта (эмоциональной компетентности) у интеллектуально одаренных подростков.

**Задачи:**

1. Развить способность осознавать и понимать свои эмоции;
2. Развить умение конструктивно выражать свои эмоции;
3. Сформировать умение распознавать чувства другого, эмпатии;
4. Обучить соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека.

Программа «Хозяин эмоций» рассчитана на учащихся среднего звена (6-8 классы).

Возраст участников от 12 до 15 лет. Школьный класс эффективнее разделить на 2 группы.

В зависимости от уровня подготовки ребят, их интересов педагог-психолог может вносить свои коррективы в тематическое планирование, порядок тем, выбор тем, а также содержание занятий.

Противопоказания: интеллектуальные нарушения, наличие психиатрического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

*Продолжительность реализации программы* 1 учебный год, 36 академических часов.

Структура и содержание программы

Программа включает 4 раздела:

*I раздел – «Эмоциональная грамотность»*

Цель раздела: содействие осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих.

*II раздел – «Эмоциональная саморегуляция»*

Цель раздела: развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния.

*III раздел – «Эмпатия»*

Цель раздела: развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей.

*IV раздел – «Социальные навыки»*

Цель раздела: обучение способам поведения в отношениях с другими, умение устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций.

Формы организации и структура занятия

Занятия проводятся в группах по 10-12 человек. Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников.

Большинство занятий имеет следующую структуру:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение-разминка, введение в тему занятия.
3. Основные упражнения и игры.
4. Заключительная часть.
5. Рефлексия.
6. Ритуал завершения.

Приветствие – это своеобразный «настрой» на совместную работу, создание общего эмоционального фона занятия. Происходит погружение в эмоциональную сферу при помощи метафор и коллективной задачи. Такой прием способствует созданию доверительной, доброжелательной атмосферы. Работа над единым заданием способствует гармонизации взаимоотношений между учащимися и педагогом-психологом.

Основные упражнения дают возможность учащимся увидеть со стороны своих сверстников, которые демонстрируют различные стили общения и эмоционального регулирования, способы улаживания конфликтов, а также самим овладеть новыми навыками.

После каждого раздела включен блок «рефлексия», который поможет ученикам осмыслить полученные знания, уточнить непонятные вопросы, возникшие в процессе изучения темы. Вопросы для рефлексии являются как универсальными для всех занятий: «Что вы приобрели в ходе занятий?», «Какие знания, навыки вы

будете применять в своей жизни?»), так и специфическими, связанные с тематикой.

Начиная с третьего занятия, ребята получают домашнее задание, направленное на практическое применение полученных знаний. Задания носят рекомендательный характер, в начале следующего занятия обязательно проходит краткое обсуждение выполнения заданий.

Используемые методы, технологии, методики, инструментарий:

1. **Арт-терапия.** Одаренные дети склонны к интеллектуализации, у них высокий контроль сознания. А эмоции имеют бессознательную природу. Арт-терапия помогает снизить контроль сознания и выразить эмоции, которые зачастую такие дети не могут вербализовать. Средства арт-терапии способствуют снятию эмоциональной напряженности и учат свободно выражать свои эмоции.

2. **Театрализованные игры.** Обычно театрализованная деятельность используется для развития творческих способностей детей, а эмоциональной выразительности уделяется не так много внимания. Театральная деятельность заставляет сочувствовать персонажам, сопереживать разыгрываемым событиям. Так театрализованная деятельность – важнейшее средство развития у детей эмпатии, т.е. способности распознавать эмоциональное состояние человека по мимике, жестам, интонации, умения ставить себя на его место в различных ситуациях, находить адекватные способы содействия.

3. **Игровые методы.** Психолог А.А. Леонтьев сказал: «Где игра - там эмоции, а где эмоции, там активность, внимание, воображение, и, конечно, работает мышление». Игра создает реальные условия для развития многих навыков и умений, необходимых ребенку для успешного перехода к полноценной жизни в обществе.

4. **Тематические беседы, дискуссии.** На тематических беседах рассматриваются или обсуждаются актуальные для школьников вопросы, касающиеся эмоциональных и коммуникативных проблем, присущих школьникам специализированных классов. Дискуссия представляет собой публичное обсуждение какого-нибудь спорного вопроса, проблемы. В ходе дискуссии ученики обучаются аргументировано отстаивать свою точку зрения.

### **Ожидаемые результаты.**

1) формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, эмоционального интеллекта;

2) развитие осознания и понимания собственных эмоций и эмоций окружающих;

3) развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;

4) обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций;

5) развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния, профилактика переутомления и снижения работоспособности.

6) повышение стрессоустойчивости во время интеллектуальных испытаний.

Программа «Хозяин эмоций» будет способствовать развитию у обучающихся следующих качеств и навыков:

#### *Внутриличностная сфера*

- самоанализ (способность понимать свои чувства и то, какое влияние собственное поведение оказывает на окружающих);
- асертивность (способность ясно выражать свои чувства и мысли и проявлять твёрдость убеждений, принимая во внимание предпочтения и реакции других людей);
- положительная самооценка (умение оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно);
- независимость (способность самостоятельно принимать решения и контролировать себя)
- самореализация (стремление к максимальному развитию и способность реализовывать свой потенциал);
- оптимизм (энтузиазм в любом виде деятельности, умение видеть светлую сторону во всем);
- толерантность к стрессу (способность противостоять стрессовым ситуациям без симптомов физического или эмоционального напряжения);
- контроль импульсивности (умение устоять перед побуждением действовать на волне эмоций);
- решение проблем (способность выявлять и находить пути решения, способность концентрироваться и сосредотачиваться).

#### *Межличностная сфера*

- эмпатия (умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства);
- социальная ответственность (способность к взаимовыгодному сотрудничеству, включающая в себя совесть, нравственность и заботу о ближнем);
- межличностные отношения (способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах);
- *гибкость поведения* (способность согласовывать свои чувства, мысли и действия с меняющимися обстоятельствами).

## Содержание

Тематический план				
№	Тема	Цели, задачи	Содержание занятия	Используемые методы
<b>1 раздел – «Эмоциональная грамотность»</b>				
1	Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств.	Узнать какие бывают эмоции, почему они возникают и для чего нужны. Понять, как проявляются эмоции, и осознать собственные эмоции.	Базовые эмоции. Специфические признаки эмоций. Отличие эмоций от чувств. Мимические проявления эмоций.	Презентация с различными эмоциями людей в разных ситуациях. Методика «Страна чувств». Составление атласа «Мимические проявления эмоций».
2	Что такое эмоциональный интеллект	Узнать, что такое эмоциональный интеллект, определить свой уровень эмоционального интеллекта.	Знакомство с понятием «эмоциональный интеллект». Диагностика уровня эмоционального интеллекта.	Мотивирующая презентация «Что такое эмоциональный интеллект». Диагностика ЭМИн.
3	Определение собственной эмоциональной наблюдательности	Понять, что эмоции всегда имеют свое выражение в языке тела и научиться распознать эмоции по мимике.	Мимические проявления эмоций. Умение распознавать эмоции по мимике.	Презентация «Фотографии базовых эмоций». Визуальный тест «Распознавание эмоций». Игра «Эмоциональная угадайка».
4	Начинаем разговор о чувствах	Научиться понимать, как эмоции связаны с разными событиями в жизни.	Расширение словаря эмоций. Вспоминание эмоционально окрашенных ситуаций из своего прошлого.	Игра «Кто больше назовет эмоций», игра «Наши чувства».
5	Там, где живет счастье	Разобраться что такое счастье и как оно связано с позитивными эмоциями. Понять, что делает себя счастливым и научиться быстро вызывать позитивный настрой.	Знакомство с условно-позитивными эмоциями: удовольствие, радость и счастье. Что такое счастье и в чем оно заключается?	Рефлексивный круг «Мой самый счастливый день». Упражнение «Счастье». Игра «Калоши счастья». Релаксация «Радуга счастья».
6	Что такое страх? Борьба со страхами.	Понять, почему человек боится, какие страхи у меня были раньше и чего я боюсь сейчас. Научиться справляться со страх	Виды страхов. Способы снижения страха. Освоение техник быстрого избавления от страха, волнения.	Рисунок. Сказкотерапия. Игра «Эмоциональное лото». Рисунок «Лабиринт страха». Упр. «Как справиться со страхом».
7	Злость и ее производные	Научиться распознавать разные проявления злости и преобразовывать гнев и раздражение	Различные способы конструктивного выражения агрессии и злости.	Упражнение «Как я зол». Игры с соевым тестом. Упражнение «Вулкан».

		в полезную энергию.		
8	Обида	Отыскать в себе затаенные обиды и научиться избавляться от них.	Вылепить из пластилина образ обиды под музыкальное сопровождение армянского дудука.	Упражнения «Прикосновение к обиде», арт-упражнение «Скульптура чувств», «Геометрия обиды», «Письмо обидчику».
9	Грусть	Выразить грустные чувства и научиться справляться с ними.	Осознание и принятие негативных чувств. Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.	Игра «Что я чувствую в школе». Сказка о милостивой судьбе. Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...». Упражнение «Рисунок грусти». Упражнение «Веревка».
10	Интерес и удивление	Узнать способы как помирить «Хочу» и «Надо» и справиться с ленью.	Анализ ситуаций, в которых чаще всего появляются лень и промедление. Способы справиться с ленью и промедлением.	Упражнения «Вербальное и невербальное выражение удивления», «Хочу и Надо». Дискуссия «Самый интересный школьный урок».
11	Уверенное поведение	Почувствовать ощущение уверенности в себе.	Анализ понятия уверенности. Внешние проявления уверенности. Арт-терапевтическая методика для укрепления уверенности в себе.	Упражнения «Как выглядит уверенный человек», «Круг уверенности», «Прекрасный сад».
12	Работаем над уверенностью в себе	Приобрести новую силу для сохранения уверенности в себе.	Изготовление маски, символизирующую необходимую для уверенности в себе силу. Примерка масок. Обсуждение.	Игра «Сокровищница жизненных сил». Арт-техника «Маска силы».
13	Богатый мир эмоций	Выразить в творческой форме мои эмоции и чувства.	Составить коллаж, включающий максимальное количество различных эмоциональных переживаний из своей жизни.	Коллаж «Мои эмоции».

### **II раздел – «Эмоциональная саморегуляция»**

14	Психологическое время	Определить какое психологическое время у меня и как это влияет на мою жизнь.	Развитие внутреннего «чувства времени», от чего оно зависит, анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется	Игры: «Психологическое время», «Пройди за время», «До черты».
----	-----------------------	--	--	---

			наоборот.	
15	Замороженные чувства	Научиться сохранять невозмутимость в любой ситуации.	Комплекс упражнений на тренировку умения контролировать свои эмоции, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, намеренно стараются вывести человека из этого состояния. Привести примеры из жизни, в которых важно контролировать свои эмоции.	Разминка «Броуновское движение». Игры: «Замороженные», «Не смеяться», «Огонь и лед».
16	Произвольная регуляция поведения	Понять для чего важно регулировать свое настроение и научиться изменять свое состояние в нужный момент.	Обсуждение причин того, что в общении людям необходимо регулировать свое поведение. Тренировка навыков регуляции своего поведения.	Игры: «Приветствия без слов», «Запаздывающая гимнастика», «Противоположные движения», «Походки», «Измени свой пульс» и т.п.
17	Как справиться с плохим настроением	Освоить простые и быстрые способы повышения настроения.	Упражнения, направленные на повышение настроения. Обсуждение примеров из жизни, как можно справиться с плохим настроением.	Рисунки с изображением «раздражения» и «плохого настроения»; упражнения «Радуга», «Якорь». Аукцион идей: «Как я справляюсь со своим плохим настроением?»
18	Преодоление проблем	Узнать новый способ преодоления проблем, научиться находить хорошее в «плохих» событиях.	Знакомство с одной из психологических техник решения проблем – деперсонализацией. Способы поиска решения психологических проблем.	Упражнения «Плюсы и минусы», «Внутреннее кино». Рисунок «Место, где я прекрасно себя чувствую».
19	Как управлять собой	Изучить свое состояние с точки зрения утомления.	Знакомство с понятиями стресса, утомление.	«Почему я устаю», игра «Белая ворона».
20	Релаксация, снятие напряжения	Научиться быстро расслабляться, если теряешь над собой контроль или устал.	Гимнастика для лица. Релаксация на бегу. Техники визуализации.	«Воздушный шарик», серия упражнений «Гимнастика для лица». Упражнения «Подари себе тепло», «В прозрачном шаре».
21	Самоуправление	Понять, что я чувствую, когда мной управляют другие и как управлять собой.	С помощью проволоки изготовить фигуру человека. Манипуляции человечками в парах. Обсуждение: что необходимо человеку, чтобы управлять собой.	Упражнения «Проволочная разминка», «Проволочный человек».

22	Эмоциональная экспрессия	Научиться выражать эмоции различными способами.	Выражение гаммы чувств с помощью танца и рисунка. Знакомство с интонированием речи.	Упражнение «Остров чувств», «Голосовая подстройка к собеседнику».
<b>III раздел – «Эмпатия»</b>				
23	Я – это ты. Ты – это я.	Научиться вставать на место другого.	Рассказать о своем партнере по общению от его имени.	Упражнение «Взаимные презентации», обсуждение «Что такое эмпатия?»
24	Наблюдательность	Стать наблюдательным и внимательным к партнеру по общению.	Упражнения на развитие наблюдательности (рационального компонента эмпатии).	Упражнения «Я вижу», «Визуальная память».
25	Чувства и интонации	Научиться слушать то, что нельзя передать словами по интонации.	Дискуссия о невербальных аспектах речи.	Упражнения «Кто сказал мяу?», «Чувства и интонации», «Фотография», игра «Стихия».
26	Как понять другого	Научиться «читать» мысли и чувства другого по выражению лица, позе и т.д.	Предоставить возможность через наблюдения и повторение движений войти в состояние другого человека.	Упражнения «Понимание», «Изобрази состояние», «Почувствуй другого».
27	Вежливость и благодарность	Узнать значение вежливых слов и способы их выражения.	Ознакомить с правилами употребления слов приветствий и благодарности. Упражнение, направленное на формирование чувства доверия в классе.	Упражнения «Рукопожатие», «Комплименты», «Роза в подарок».
28	Любовь и уважение	Научиться выражать свою любовь и уважение.	Знакомство с активным слушанием. Отработка техники Я-высказывания.	Упражнение «Улыбка», релаксация «Измерение любви», «Музыка земли», техника «Я-высказывания».
29	Сотрудничество	Научиться выполнять совместное дело заранее не договариваясь о нем.	Совместное рисование в микро-группах. Создание сюжетной коллективной истории по рисунку. Обсуждение различных стратегий взаимодействия.	Техника каракулей. Упражнение «Солнце».
30	Разные миры. Как понять «чужого»	Понять, что чужих нет. Научиться терпимее относиться к другим людям.	Знакомство с понятием «толерантность». Обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе.	Игра «Давайте поздороваемся», упражнение «Примерка социальных ролей», «Эмблема толерантности».

<b>IV раздел – «Социальные навыки»</b>				
31	Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности.	Узнать, как можно выявить свои ценности и совпадают ли они с ценностями одноклассников.	Познакомить с понятиями ценности, традиция, обычай, норма. Познакомить с ценностями других ребят и соотнести со своими. Придумать традицию, праздник, обычай и норму для новой ценности.	Упражнение «Мемуарник», игра «Экспедиция «Мечта», «Ценность космонавтов».
32	Правила и договоренности	Понять, для чего нужны правила и договоренности и как оповестить других о моих правилах.	Обсудить правила и договоренности дома и в школе. Создание материальных носителей правил.	Обсуждение «Правила поведения учащихся в школе», упражнение «Сборник законов класса». Рисунки «Знаки для правил»
33	Просьбы и отказы	Проверить как работает психологический закон: что дали, то и получили. Научиться отказывать, не обижая другого человека.	Упражнение на получение расположения другого человека. Отработка навыков аргументированного отказа.	Упражнения «Давать и получать», «Отказ».
34	Как погасить конфликт?	Понять как вести себя в конфликтной ситуации.	Познакомить с различными типами конфликтогенов. Демонстрация различных типов поведения в конфликтах на примерах.	Практическая работа «Конфликтогены», ролевые игры «Финансовые авантюристы», «Конфликты».
35	Как изменить настроение у другого?	Научиться вызывать позитивные эмоции у людей.	Отработка невербальных приемов позитивного воздействия на других людей.	Упражнение «Улыбка», «Диалог руками», «Массаж».
36	Добрые слова	Всем классом в хорошем настроении закончить учебный год.	Упражнения на создание позитивного эмоционального фона. Повторная диагностика уровня эмоционального интеллекта.	Упражнение «Подарок», «Пожелания другу», тесты ЭМИн, «Волшебная страна чувств».

## Используемые ресурсы

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополоцк: ПГУ, 2011.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?». – М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Психологические игры и занятия с детьми. – М.: АСТ, 2014.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. «Стихия». Интеллектуальная психологическая игра. – М.: АСТ, 2014.
5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: 2002.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ, 2008.
7. Деклер Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000.
9. Карпенко К. Олимпиада по психологии / Школьный психолог №11, 2011. – с.8.
10. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
11. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга для продвинутых родителей. – М.: Альпина Паблишер, 2013.
12. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004.
13. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психол. диагностика. – 2006. – № 4.
14. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006.
15. Мои эмоции. Метафорические ассоциативные карты. Методические рекомендации для педагогов-психологов специализированных классов / автор-составитель Н.В.Гетман. – Новосибирск: 2015.
16. Савенков А.И. Психология детской одаренности. – М.: Генезис, 2010.
17. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.
18. Сакович Н.А. Игры в тигры. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007.
19. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг. – Дубна: Феникс, 2000.
20. Террасье Ж.Ш. Одаренные дети и проблемы раннего развития. – М.: Международная педагогическая академия, 1995.
21. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы), - М.: Генезис, 2010.
23. Хухлаева О.В. Эмоционально-символические методы в работе школьного психолога. Лекция. – М.: Издательский дом «Первое сентября», 2015.

## Приложение сценарии занятий к программе

### *Г раздел – «Эмоциональная грамотность»*

**Занятие №1. Тема: «Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств».**

**Цели:** - познакомиться с базовыми эмоциями;

- научиться определять эмоциональные переживания по внешним проявлениям.

**Необходимые материалы:** Пластмассовая игрушка «Музыкальный руль». Бланки методики «Волшебная страна чувств» (Приложение 3). Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций» (Приложение 4). Слайд-презентация с различными эмоциями людей в разных ситуациях (Приложение 5). Бумага для рисования, цветные карандаши, клей.

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций».* Участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение перед занятием и выбрать окошко, вырезанное из бумаги соответствующего цвета. Выбор участников фиксируется на специальном бланке с рисунком многоэтажного дома с пустыми, не закрашенными окнами.

*Упражнение на знакомство «Волшебный руль».* Подросток берет игрушечный руль, называет свое имя и нажимает на любую кнопку, издавая звук. Остальные участники хором повторяют имя и услышанный звук. Руль передается следующему участнику, пока не побывает у всех детей.

*Методика «Волшебная страна чувств»* **Инструкция 1:** «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Какое - то чувство живет в красном домике, какое - то в синем, какое-то в черном, какое -то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Пожалуйста, помогите жителям нарисуй и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой - где написано слово «Домики».

**Инструкция 2:** «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помогите каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

**Инструкция 3:** «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это — человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очерта-

ние Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт). Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят.

### **Обработка результатов.**

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.  
2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее, он является диагностичным.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность; а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлиться», избавиться от них.

*Составление атласа «Мимические проявления эмоций».* Просматривая слайд-презентацию с различными эмоциями, ребята находят отличительные признаки различных эмоций. На подготовленных бланках с пустыми контурами лица подростки рисуют характерные мимические проявления для каждой эмоции, которые они запомнили при обсуждении.

### **Рефлексия:**

- Какие эмоции мы сегодня обсуждали?
- Как можно узнать, что чувствует другой человек?
- Для чего нужно знать, какие эмоции испытывает человек?

*Ритуал завершения «Дом эмоций».* Участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение после окончания занятия и выбрать окошко соответствующего цвета. Выбор участников фиксируется на специальном бланке с рисунком многоэтажного дома с пустыми, не закрашенными окнами.

## **Занятие №2. Тема: «Что такое эмоциональный интеллект»**

**Цели:** - сформировать понятие об эмоциональном интеллекте и важности его развития;  
- определить уровень эмоционального интеллекта.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Бланки теста «ЭМИн». Мотивирующая презентация «Что такое эмоциональный интеллект»

### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).* «Управляй своими эмоциями, в противном случае твои эмоции будут управлять тобой» П.Сирус I в. до н.э.

*Анализ афоризма.* Согласны ли вы с данным утверждением? Обоснуйте свой ответ.

*Вводное сообщение «Кувшин эмоций» (Ю.Гиппенрейтер).* Сейчас я покажу, как эмоции могут управлять нами на примере образа кувшина. Начнем с самых «неприятных» эмоций – гнева, злобы, агрессии. Эти чувства можно назвать **РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ**, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они – постоянные причины конфликтов, порой, материальных разрушений, и даже войн.

Изобразим снова «сосуд» наших эмоций. Пусть на этот раз он будет иметь форму кувшина. Поместим гнев, злобу и агрессию в самой верхней его части. Тут же покажем, как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека. Это так, к сожалению, знакомые всем обзывания и оскорбления, ссоры и драки, наказания, действия «назло» и т.п.

Теперь спросим: а отчего возникает гнев? Гнев – чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида.

Итак, мы можем поместить переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций (II слой «кувшина»).

Заметим, что все чувства этого второго слоя – СТРАДАТЕЛЬНЫЕ: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему – не знаю!»). Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства.

Однако вернемся к нашей схеме, и спросим: а отчего возникают «страдательные» чувства? Психологи дают очень определенный ответ: причина возникновения боли, страха, обиды – в неудовлетворении потребностей. Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т.п.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали: чтобы он был кому то нужен и близок: чтобы у него был успех – в делах, учебе, на работе: чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Итак, любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это, как мы уже сказали, приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям.

Что лежит ниже слоя потребностей?

Переживания себя. Они называют их по разному: восприятием себя, образом себя, оценкой себя, а чаще – самооценкой. Пожалуй, наиболее удачное слово придумала В. Сатир. Она назвала это сложное и трудно передаваемое чувство чувством самооценности.

А на дне «кувшина» находится последний слой - чувство внутреннего благополучия / неблагополучия. А уж из него истекают все последующие.

*Беседа «Что такое эмоциональный интеллект».* Люди, умеющие управлять своими эмоциями имеют высокий уровень интеллекта. Но этот особенный интеллект, как вы думаете он называется? Посмотрите, на картинку айсберга. Вы знаете, что над водой плавает лишь малая часть айсберга, это тот интеллект, которым вы пользуетесь на уроках, когда изучаете новый материал, или решаете задачи. А то, что под водой скрыто от наших глаз, но именно оно имеет огромное влияние не только на наш внутренний мир, но и на то, как мы влияем на других людей. Часть айсберга над водой – это наши мысли, а то, что под водой – это эмоции и чувства. Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека.

Давайте поразмышляем, как измениться наша жизнь, если подводная часть айсберга станет уменьшаться, а надводная, наоборот увеличиваться? Мы станем больше осознавать что чувствуем.

Согласны ли вы с утверждением: *«Совершенствование логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни».*

Группа объединяется в три подгруппы в зависимости от ответа: согласен, не согласен, сомневаюсь. Между группами проходит дискуссия.

*Диагностика эмоционального интеллекта с помощью опросника ЭМИн, разработанным Люсиным Д.В.*

#### **Рефлексия:**

- Как вы поняли, что такое эмоциональный интеллект?
- Для чего необходимо развивать эмоциональный интеллект?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

### **Занятие №3. Тема: «Определение собственной эмоциональной наблюдательности»**

**Цели:** - закрепить знания по определению базовых эмоций и их мимических проявлениях.  
- развить способность распознать эмоции по мимике.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций» (Приложение 4). Отрывок из фильма «Обмани меня»; презентация «Фотографии базовых эмоций»; презентация визуального теста и бланк для ответов. Презентация для игры «Эмоциональная угадайка»

### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).* Отрывок из фильма «Обмани меня». Как главному герою удалось узнать, что скрывает преступник? Сегодня вы тоже сможете побывать в роли эксперта по эмоциям. Чему нужно будет научиться, чтобы стать таким экспертом?

*Презентация «Фотографии базовых эмоций».* Показ фотографий людей, выражающих различные эмоции. Совместное обсуждение отличительных признаков различных эмоций.

*Визуальный тест «Распознавание эмоций».* Инструкция к тесту на определение эмоций.

Вам будет показано 40 фотографий лиц людей, изображающих разные эмоции: страх, гнев, радость, удивление, печаль, презрение, отвращение, а также нейтральные лица, то есть не выражающие никаких эмоций. Варианты ответов записаны на бланке вверху.

Длительность показа лица – 1 секунда. Перерыв между показом лиц 11 секунд. Во время перерыва нужно определить, какая эмоция была показана и записать ответ в бланк.

Общая длительность теста 8 минут.

Будьте внимательны: показ осуществляется в автоматическом режиме. Если вы запутались с номерами слайдов, то номер текущего изображения можно посмотреть в левом нижнем углу во время его показа.

*Игра «Эмоциональная угадайка».* **Задание 1.** Ребята смотрят слайд с изображением ситуации и комментарии к ней, необходимо догадаться, какую эмоцию испытывает человек, изображенный на слайде. **Задание 2.** В мини-группах придумать ситуацию и комментарии к ней, сфотографировать и добавить в презентацию для угадывания другими учащимися.

#### **Рефлексия:**

- Какие эмоции легче распознать, а какие труднее? Почему?
- Какие эмоции ты чаще испытываешь в школе, дома?
- Какие эмоции ты чаще замечаешь у одноклассников, учителей?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Понаблюдай за окружающими тебя людьми. До следующего занятия составить список замеченных тобой эмоций у разных людей. Проанализируй, какие эмоции встречались чаще и почему.

### **Занятие №4. Тема: «Начинаем разговор о чувствах»**

**Цели:** - увеличить словарь эмоций, научиться классифицировать эмоции по близким смыслам;

- осознать взаимосвязь между эмоциями и различными событиями в жизни.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Комплект «Психологические игры и занятия с детьми» Ю.Б. Гиппенрейтер.

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Игра «Кто больше назовет эмоций».* Назовите, какие эмоции вы знаете? Дети по очереди называют эмоции. Ведущий записывает все ответы детей на доске. Если кто-то затрудняется с ответом

*Игра «Наши чувства» (Ю.Гиппенрейтер).* Стопку карточек с изображением различных ситуаций из жизни ребенка помещают на середину стола картинками вниз. Участники по очереди берут карточку, показывают ее всем, читают вслух текст и выполняют задание: это вопрос на который надо ответить. Если ученик дает общий ответ ведущий помогает: «Не можешь ли привести какой-нибудь похожий пример?» или «Не вспомнишь ли, как именно это было в твоей жизни?»

#### **Рефлексия:**

- Какие истории, рассказанные твоими одноклассниками затронули тебя? Объясни, почему?
- Были ли в твоей жизни похожие ситуации? Как ты реагировал в таких случаях?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Составить Дневник эмоций (Приложение 9). Ежедневно отмечать, какие эмоции испытывал, и с какими событиями они связаны.

### **Занятие №5. Тема: «Там, где живет счастье»**

**Цели:** - познакомиться с условно-позитивными эмоциями и чувствами: удовольствие, радость и счастье;

- научиться быстро вызывать у себя позитивный настрой;

- развить навыки позитивного восприятия мира.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Резиновые калоши большого размера, карточки с ситуациями.

### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Рефлексивный круг «Мой самый счастливый день».* «Мой самый счастливый день» вводное упражнение к основной части занятия, а также помогает получить порцию положительных эмоций, и хорошего настроения. Упражнение имеет и диагностический характер. *Выводы ведущего:* Ни один человек не может быть счастливым постоянно, но настоящее сочувствие мы можем ожидать только от того человека, который чувствует себя счастливым – тогда у него достаточно энергии, чтобы замечать, как идут дела у других.

*Упражнение «Счастье».* *Инструкция:* Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное? Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив? Когда вы сами счастливы, что вы испытываете? Я хочу, чтобы вы нарисовали картинку, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья...

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать. Можно разложить разные листы по следующим категориям: люди, места, вещи, работа. Школьники могут перед этим описать что-то, что их осчастливило вчера. Они могут даже помимо этого сочинить стишок, в котором каждая строка начинается со слов: «Счастье – это...».

### *Игра «Калоши счастья».*

*Инструкция.* «Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

*Релаксация «Вверх по радуге».* Учащихся, закрыть глаза, расслабиться, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи раз. Учащимся указывается назначение этого упражнения для регуляции собственного эмоционального состояния.

### **Рефлексия:**

• Что такое счастье и в чем оно заключается?

• Как можно быстро вызывать у себя положительные эмоции?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Продолжение заполнения Дневника эмоций. Составить список положительных событий.

## **Занятие №6. Тема: «Что такое страх? Борьба со страхами»**

**Цели:** - научиться лучше распознавать переживания других людей в различных жизненных ситуациях;

- показать причины возникновения **страха**, помочь детям изменить к нему отношение;

- открыть способы его преодоления страхов.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Бланк с рисунком пустого лабиринта.. Цветные карандаши. Игра «Эмоциональное лото».

### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Разминка. Игра «Эмоциональное лото».* Ход игры тот же, что и в обычном лото. Всем участникам раздаются по одной-две таблицы, на которых изображены различные ситуации. Ведущий достает из мешочка карточку, на которой написано название эмоции. Участники ищут на своих таблицах картинку, которые соответствуют прочитанному тексту, и закрывают их карточкой. Кто первым закрыл всю таблицу – выиграл!

*Слова для карточек:* радостно, весело, смешно, интересно, счастлив, скучно, грустно, страшно, испугался, боится, стесняется, побоялся сказать правду, обидно, огорчился, переживает несправедливость, досадно, разозлился, рассердился, завидует, благодарен, волнуется, сочувствие, жалко кого-то, любит кого-то, нравится кто-то, скучает по кому-то, любит производить впечатление, гордится, удивлен.

*Обсуждение «Что такое страх?».* Возможно, вы обратили, что в предыдущей игре на близкие смыслы некоторых слов, обозначающих эмоции и чувства. Какие сходства вы заметили? Ведущий обобщает сказанное детьми. Если дети самостоятельно не выделили слова, обозначающие страх, ведущий помогает им.

Страх сопровождает нас практически всю жизнь. Как вы думаете, страх, это отрицательная или положительная эмоция? Приведите примеры, когда страх мешает, а когда помогает.

Какие школьные страхи вы знаете? Психолог может дополнить высказывания детей своими примерами: страх плохой оценки, опоздания на урок, не успеть в школу, заболеть и не ходить в школу, что не хватит времени на работу в классе, не успеть или забыть сделать домашнее задание, конца четверти, звонка на урок, непонимания учителя, забыть, что задано, вопросов учителя, что учитель или родители будут ругать и т.п.

*Рисунок «Лабиринт «Страшный дом» (модификация упражнения О.В. Хухлаевой).*

Подростку предлагается бланк с рисунком пустого лабиринта в виде дома, который необходимо заполнить страшными персонажами и вверху (на крыше) — нарисовать «самый главный страх».

Некоторые подростки пытаются отказаться от рисования, ссылаясь на то, что ничего не боятся. Это феномен так называемых вытесненных страхов, которые наносят ребенку гораздо больше вреда, чем осознаваемые страхи. Тогда подростку предлагается нарисовать то, кого или чего он боялся в детстве (когда был совсем маленьким) или чего боятся люди, его знакомые, друзья и прочие. Здесь важно вывести подростка на изображение каких-либо образов. Бессознательно он отобразит свои собственные страхи и переживания. Далее идет обсуждение рисунка и затем подростку предлагается такой исход событий, когда он попадает в этот лабиринт. Затем подросток должен предположить, что произойдет дальше. С помощью этого упражнения можно отследить установки подростка по отношению к трудным жизненным ситуациям: в целом пессимистические или оптимистические. Задача психолога вывести подростка на необходимость бороться с этими страхами. Ребенок начинает «побеждать» каждый страх по отдельности на бумаге с помощью карандашей. Здесь очень важно не давать подростку готовых решений, он сам назовет тот способ, которым можно победить каждый страх, главное — отобразить это на бумаге. «Преобразив» все страхи, он переходит к «главному страху» и решает, что с ним сделать соответствующим образом.

*Упражнение «Как справиться со страхом».* Ребята работают в малых группах. Необходимо вспомнить себя в тот момент, когда ты чего-то боялся или тревожился в школе или при общении с друзьями (но только тогда, когда это чем-то мешало!). Выбрать одну или несколько ситуаций близких для всех участников и подумать: что помогло справиться со страхом?

Результаты работы каждой группы фиксируются общим списком обобщенных рецептов на доске и обсуждаются. «Способов борьбы с тревогой и страхом» всегда получается больше пяти». Например:

1. *Лечь поспать*
2. *Устранить причину (узнать то, что неизвестно и т.д.)*
3. *Послушать музыку*
4. *Поделиться с другом или родителями*

5. *Пересмотреть ситуацию по принципу «А чего конкретно я боюсь в ней?» и т.д.*

**Рефлексия:**

- Что вы делаете, когда вас неожиданно что-то пугает?
- Какие способы преодоления страха вы сегодня узнали?
- Что понравилось, что не понравилось на занятии?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

Домашнее задание. Поговорить с родителями и узнать их мнения о том, как побороть страх и быть счастливым дома и в школе, поделитесь своими мыслями.

**Занятие №7. Тема: «Злость и ее производные»**

**Цели:** - создать условия для обращения подростков к собственному опыту агрессии;  
- научиться распознавать разные проявления злости и преобразовывать гнев и раздражение в полезную энергию.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Соленое тесто, ветошь для вытирания рук, клеенка, музыка для релаксации.

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**обсуждение.** Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется? Если немножко побыть «психоаналитиком», окажется, что злость чаще всего связана со страхом и беспомощностью (в качестве иллюстрации можно привести параллели с агрессивным поведением животных). Она может проявляться в поведении человека и в его словах.

*Упражнение «Как я зол».* Ребятам предоставляется возможность «поругаться». Кто сейчас чувствует необходимость наговорить кому-то гадостей? Этому смельчаку завязывают глаза. Ведущий показывает на кого-то из одноклассников, так, чтобы его видели остальные. Подростку с завязанными глазами предлагается выместить свою злость словами на этом человеке. Затем глаза развязываются, и автор извиняется перед невинной жертвой: «Извини, я вовсе не тебя имел в виду...». При работе с последним из числа желающих принять участие в упражнении можно показать на него самого. Довольно забавен также вариант, когда ведущий показывает на самого себя.

Обсуждение упражнения часто дает очень ценный результат: ребята почти всегда приходят к выводу о том, что словесная агрессия, помимо очевидного вреда для отношений с тем человеком, в адрес которого она направлена, разрушает и отношения с теми, кто просто наблюдает за словесными изысканиями нападающего. Со стороны это выглядит очень неприятно! Смешно, но как-то неловко. Здесь же можно обсудить способы поведения в ситуации, когда кто-то на тебя обзывается, ругается и т.д.

*Игры с соленым тестом.*

1. Подростки садятся за столы, на которых уже подготовлены клеенка и кусок теста. Ведущий предлагает в течение 3 минут кропать и рвать тесто (делать все, что они захотят). Затем психолог предлагает в течение следующих 3 минут из рваных кусков создать какую-то скульптуру или композицию.

2. Включается релаксационная музыка. Психолог предлагает закрыть глаза и под музыку начать разминать глину. Затем по команде ведущего подростки с закрытыми глазами создают из своего кусочка глины различные формы: круг, квадрат, овал, колбаску, спираль и т.д. Завершается вторая часть созданием с закрытыми глазами любого образа. Это может быть цветок, сосуд, человек, животное – все что угодно. Затем подростки по сигналу открывают глаза и рассматривают свою работу. Участники по кругу дают положительные отзывы работам других ребят.

3. По сигналу ведущего первый участник придает своему куску теста форму и передает следующему. Следующий должен дополнить его своим кусочком и передать дальше. Таким образом, к концу круга должна появиться групповая скульптура. Для этого упражнения используется небольшое количество теста, так как конечная работа может быть объемной и сложной для одного человека.

4. *Упражнение «Вулкан».* Участник-доброволец — «вулкан» — садится на корточки, сначала он спит, затем начинает тихо гудеть и медленно поднимается — просыпается. Психолог

лог и группа помогает ему гудеть глухими утробными звуками — звуками земли. Затем он резко подскакивает, с громкими криками поднимая руки вверх, как будто выбрасывает все, что ему не нужно: страхи, злость, обиду и прочее. Поделиться впечатлениями.

**Рефлексия:**

- Какие способы косвенной разрядки агрессии вы знаете?
- Как менялось ваше состояние в течение занятия?
- Как по человеку понять, в каком он состоянии?

Что можно сделать, чтобы перевести его из негативного в позитивное состояние?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Из соленого теста вылепить скульптуру на тему «Злость».

**Занятие №8. Тема: «Обида»**

**Цели:** - Создать условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

- Определить понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Бумага для рисования, цветные карандаши, пластилин. Музыкальная композиция армянского дудука.

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Упражнения «Прикосновение к обиде».** На фоне расслабления и музыки армянского дудука участники слушают слова ведущего. «Часто мы несем по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: отца, мать, любимого человека, учителя, друга... Закройте глаза и представьте человека, который когда-то волей или неволей обидел вас... Вспомните те слова, действия или молчание, бездействие, которые больно ранили вас, задели самые тонкие струны вашей души...Что вы чувствовали тогда? Какие были ощущения в теле? Как ваше тело отзывалось на обиду? Какие мысли приходили в голову? Что вам хотелось сделать в тот момент? Что вы хотели, но не могли позволить себе сделать?»

**Обсуждение:** когда люди обижаются друг на друга: За что? Если записать ответы подростков на доске, становится очевидным, что названные кем-то одним ситуации обидны для многих, они универсальны.

Если предложить ребятам на несколько минут «превратиться в психоаналитиков», то есть попытаться ответить на вопрос «Почему мы обижаемся?», они после довольно длительных размышлений приходят к выводу о том, что обида представляет себя плод нашего сравнения ожидаемого и реального поведения другого человека.

Эти размышления очень эффективно поддерживаются (а в некоторых случаях и провоцируются) историями «из жизни одной девочки» или «одного мальчика».

**Арт-терапевтическая техника «Скульптура чувства».** Участникам предлагается, сохраняя чувства, возникшие в упражнении «Прикосновение к обиде» вылепить из пластилина их образ. Важно подобрать соответствующую музыку для этого процесса. Можно использовать народные армянские мелодии, в которых звучит дудук – духовой инструмент с особым тягучим тембром. Его голос удивительно созвучен ощущениям, связанным с обидой.

**Упражнение «Геометрия обиды».** Первый этап упражнения представляет собой разновидность «Ассоциаций». Ребятам предлагаются вопросы типа: «Если обида – это посуда, то какая?», «а если одежда?», «а если знак препинания?» и т.д., закончив вопросами о «цвете» обиды и о ее соотношении с геометрическими фигурами. Последние вопросы задаются всем без исключения.

На втором этапе нужно изобразить какую-то конкретную обиду (подписав ее), используя только тот цвет и только те геометрические фигуры, которые были названы. **Обсуждение:**

Что приходит в голову при взгляде на мой рисунок? (для ответа на этот вопрос можно посоветоваться с другом).

**Рефлексия:**

- Как прощать обиды?
- Как в дальнейшем относиться к обидчику?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Упражнение «Письмо обидчику». Попробуем простить кого-то из своих обидчиков, неважно, кто это: мама, лучшая подруга или случайная бабушка, которая накричала на тебя в троллейбусе. Для этого мы напишем своему обидчику письмо. В нем, конечно, мы сперва скажем этому человеку все, что мы про него думаем, а потом попытаемся оправдать и простить его. И не забудем это тоже упомянуть в своем письме.

### **Занятие №9. Тема: «Грусть»**

**Цели:** - знакомство с чувством **грусти**, изучение выражения этой эмоции;  
- обучить способам выражения грустных чувств и умению справляться с ними.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Бумага для рисования, карандаши.

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Игра «Что я чувствую в школе».* Ведущий предлагает каждому из детей вытянуть по одной карточке с названием чувства (радость, скука, удивление, отвращение, интерес), а затем назвать школьное занятие, которое порождает в нем это чувство.

*Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...».* Ребята завершают предложение по кругу.

*Упражнение «Рисунок грусти».* Все вспоминают грустные моменты своей жизни, что они делают, когда грустно. Раздаются листы бумаги, карандаши. Дается задание изобразить на рисунках грусть или какой-нибудь грустный момент в жизни. После того, как рисунок закончен, участники делятся своими чувствами, рассказывают (по желанию) о том, что нарисовано, что им хотелось изобразить на своем рисунке.

*Упражнение «Веревка».* Ведущий предлагает представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв «веревку» за кончики, медленно двигаем руками на уровне ушей, имитируя движение «веревки» из стороны в сторону. При этом мысленно представляем себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной «очистки» мозгов.

#### **Рефлексия:**

- Из-за чего мы можем грустить?
- Что делать, если тебе или твоему другу грустно?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Понаблюдать, когда грустят мама, папа; развеселить маму, папу.

### **Занятие №10. Тема: «Интерес и удивление»**

**Цели:** - осознать и принять свои чувства;  
- научиться преодолевать лень и промедление.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Бланк для упражнения «Хочу и Надо»

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Упражнения «Вербальное и невербальное выражение удивления».* Ведущий и участники вспоминают, что такое удивление, когда это чувство бывает, какое лицо у удивленного человека, какие восклицания могут произноситься. Каждый участник изображает удивление, остальные за ним повторяют.

*Упражнение «Удивительные истории».* Участники начинают рассказывать всякие приключившиеся с ними удивительные истории, т.е. такие, в которых они испытывали удивление.

*Упражнение «Хочу и Надо».* Ребята, скажите, бывает ли у вас так что какую-то задачу не очень хочется выполнять, а надо? Приведите примеры. Задачи «Хочу» и «Надо» иногда спорятся. Надо сделать уроки на завтра, и очень хочется поиграть в новую компьютерную игру. А времени мало и приходится мирить задачи «Надо» и «Хочу». Расскажите, как вы решаете, какие дела когда делать – те, которые делать надо, и те, которые делать хочется? После обсуждения психолог записывает на доске следующие способы:

**Способы примирить «Хочу» и «Надо» (написать на доске)**

1. Запланировать для каждого дела «Надо» одно дело «Хочу». За каждое выполненное дело, которое нужно сделать, награждать себя одним интересным занятием. Но оно не должно быть по времени больше дела «Надо».

2. Превратить «Надо» в «Хочу». Представьте, что вы играете в увлекательную игру и задача, которую сейчас нужно сделать, необходима для продолжения игры (*Например, от того, как ты решишь задачу по математике, зависит полет в космос нового космического корабля*).

3. Другое (если ученики предложили интересные варианты).

*Самостоятельная работа.*

1) Для каждого дела «Надо» выберите награду – дело «Хочу» и соедините стрелочками. Для каждого дела выбирайте одну награду и следите, чтобы дело «Хочу» не было больше по времени, чем дело «Надо».

2) Чтобы захотеть написать сочинение Федя придумал две игры придумал: он читает сочинение на литературном вечере и ему все аплодируют, он читает сочинение на другой планете инопланетянам. Придумай Феде такую игру, чтобы ему захотелось решить математику. После выполнения задания психолог обсуждает с классом придуманные варианты игр. Таким образом, существует много способов превратить нужное дело в интересное.

Как вы думаете? Какое чувство примиряет «Надо» и «Хочу»? (интерес).

*Дискуссия «Самый интересный школьный урок».* Ребята рассказывают, какой урок для них самый интересный. Затем объединяются в группы по схожим интересам. Каждая группа должна аргументировать свою точку зрения, почему именно этот урок самый интересный. По завершении ведущий обобщает сказанное, показывает, что в каждом уроке есть что-то интересное.

**Рефлексия:**

- В каких ситуациях человек испытывает удивление и интерес?
- Какие способы справиться с ленью вы узнали?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Запланировать для дела «Домашнее задание» награду интересным занятием.

## **Занятие №11. Тема: «Уверенное поведение»**

**Цели:** - осознать и принять свои чувства;

- почувствовать ощущение уверенности в себе.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Фотографии с различными людьми, изображенными уверенными и неуверенными в себе, бумага, цветные карандаши, ножницы, клей, лист ватмана.

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Упражнения «Как выглядит уверенный человек».* Учащимся необходимо определить по фотографиям уверенно себя ведет, или неуверенно.

**Обсуждение:** Что общего у всех людей, которых вы определили в уверенных в себе? А неуверенных? По каким признакам вы угадывали поведение человека? Как проявляется уверенное и неуверенное поведение?

**Вывод:** Человек, уверенный в себе, выглядит спокойным, держится с достоинством. У него открытый взгляд, ровная осанка, спокойный и уверенный голос. Он не суетится, не заискивает, не выказывает раздражения. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим людям. Неуверенный человек может быть очень тихим, застенчивым, ходить сутулившись и опустив голову, избегать прямого взгляда, пасовать перед любым давлением на него. Пассивен.

Неуверенность проявляется и через прямо противоположное, агрессивное поведение, когда кричат, оскорбляют, размахивают руками, смотрят с презрением.

*Упражнение «Круг уверенности».*

1. Представьте невидимый круг диаметром 60 сантиметров на полу примерно в полуметре от себя.

2. Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам.

3. Развивайте полную визуальную, аудиальную и кинестетическую картину этого состояния. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Как обычно уверенно звучит ваш голос, как устойчива и горда осанка. Представьте себя в наилучшем состоянии.

4. Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните комплекс в «Круге уверенности». Этот комплекс станет ключом к уверенности и спокойствию, когда они вам будут необходимы

Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, войдите в своих мыслях в этот круг. Как вступив в картинку самого себя.

*Упражнение «Прекрасный сад».* Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок. Далее участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает лист ватмана. Ватман объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и приклеивают свой цветок.

*Обсуждение:* Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

*Психологический смысл упражнения:* укрепление самооценки и уверенности в себе. Упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

#### **Рефлексия:**

- В каких ситуациях вы чувствуете себя неуверенно?
- Если эти ситуации повторяются, как вы будете себя вести, что чувствовать, изменилось ли отношение к этим ситуациям?

*Домашнее задание.* Использовать технику «Круг силы» в ситуации, требующей уверенности.

## **Занятие №12. Тема: «Работаем над уверенностью в себе»**

*Цели:* - осознать и принять свои чувства;

- приобрести новую силу для сохранения уверенности в себе.

*Необходимые материалы:* Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Карточки «Сокровищница жизненных сил» Т.Зинкевич-Евстигнеевой, белый картон формата А4, зеркало.

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Игра «Сокровищница жизненных сил».* Разложить колоду перед собой «рубашкой» вверх. Несколько мгновений сосредоточиться: подумать о себе, своей жизни и актуальной ситуации. Затем задать себе простой вопрос: «Какая Сила важна для меня сейчас?» Далее каждый участник вытаскивает по одной карте, читает то, что открылось, и размышляет об этом. Затем каждый сочиняет сказку о том, как герой отправился на поиски этой Силы, что ему удалось пережить, как разворачивались его приключения, что стало с ним, когда он обрел Силу.

*Арт-техника «Маска силы».* Предлагается изготовить маску, символизирующую силу, необходимую для того, чтобы быть уверенным в себе. Пока участники работают над своими масками, психолог подготавливает следующий этап – примерку масок. Необходимо выбрать место для зеркала таким образом, чтобы каждый мог к нему подойти и увидеть себя и вместе с тем, чтобы соблюдалась интимность момента, и группа не смущала своими взглядами того, кто

стоит у зеркала. Каждый у зеркала проводит столько времени, сколько ему необходимо. Следующий участник подходит к зеркалу только тогда, когда оно свободно. После того, как все побывают у зеркала, проходит обсуждение. Поделитесь, какую маску вы сделали, какую силу она символизирует? Как появился такой образ – задуманный и детализированный заранее или это плод спонтанного творчества рук? Какие эмоции испытывали, надев маску, глядя на себя в зеркало? Как воспринимаются другие участники в масках?

**Рефлексия:**

- Какие эмоции, состояния, мысли появлялись в ходе занятия?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Каждое утро в течение недели подходить к зеркалу. Смотреть на себя глазами человека, который уверен в том, что победа в его руках.

**Занятие №13. Тема: «Богатый мир эмоций»**

**Цели:** - осознать и принять свои чувства;

- развить интерес подростка к себе и личности другого человека;

- опосредованная диагностика эмоционального состояния детей.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Бумага формата А3, разнообразные журналы, ножницы, клей, фломастеры.

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Коллаж «Мои эмоции».** Составить коллаж, включающий максимальное количество различных эмоциональных переживаний. Желательно, чтобы тема коллажа была предъявлена не только в устной форме, но и в наглядной, чтобы любой ребенок мог по мере необходимости обращаться к ней в процессе работы. На работу отводится фиксированное время. Ведущий должен предупредить группу об этом перед началом и за пять минут до окончания попросить участников подходить к завершению творческого процесса. По предложению ведущего участники выкладывают готовые коллажи в круг. Ведущий предлагает детям пояснить содержание коллажей.

Ведущий подводит итог занятия. В своих словах он акцентирует внимание участников на том, какие мы разные, как много у всех разнообразных эмоций, и как приятно узнать, что у других людей бывают схожие эмоциональные состояния.

**Рефлексия:**

- Чем мы занимались на уроках психологии? Зачем? Что мы узнали?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Повесить коллаж у себя в комнате, дополнять его при появлении новых эмоциональных состояний.

**II раздел – «Эмоциональная саморегуляция»**

**Занятие №14. Тема: «Психологическое время».**

**Цели:** - развить внутреннее «чувство времени»;

- развить умение контролировать и произвольно регулировать свое поведение;

- обучить регуляции поведения и принятия решения в ситуации риска.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Секундомер.

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Игра «Психологическое время».** Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача, как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. Считать про себя до шестидесяти нельзя, надо просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует сколько времени реально прошло до этого момента. Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд), и тех кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности людей, психологическое время которых течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

*Обсуждение:* Представители каждой из подгрупп характеризуют людей, для которых психологическое время в данный момент отличается от реального. Затем остальные участники сравнивают эти точки зрения и высказывают свои соображения насчет причин такого различия. Возможно, дело в том, что в одной подгруппе были собраны люди, для которых психологическое время течет быстрее реального, а в другой – те, для которых медленнее?

*Комментарии для психолога:* Как правило, те, для кого время течет быстрее существуют по принципу «И жить торопится и чувствовать спешит», те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.

*Упражнение «Пройди за время».* Участникам намечают дистанцию длиной 6-10 м и дают задание: пройти ее с закрытыми глазами, потратив на это ровно одну минуту. Старт дается одновременно для нескольких участников, ведущий фиксирует по прошествии какого времени пересек финишную черту каждый участник. Побеждает тот, чье время окажется точнее. Команда об остановке игры подается тогда, когда финишную черту пересечёт последний участник.

Два-три участника назначаются ассистентами ведущего. Их функции – направлять в сторону финиша тех участников, которые сбились с пути, а также останавливать тех, кто уже преодолел дистанцию. Чтобы не отвлекать других участников это делается без слов, путем легких касаний за плечи.

*Обсуждение:* участники делятся чувствами и эмоциями, возникшими при выполнении этого упражнения. Те, кто выдержал время прохождения дистанции точнее всего, рассказывают, что с их точки зрения, помогли им в этом, как им удалось определить нужный временной интервал.

*Упражнение «До черты».* Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5-6 м. от старта, и остановится тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2-3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо. Победителем становится тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участником по 2 попытки. Когда участников много целесообразно разделить их на несколько групп по 6-7 человек, каждая из которых стартует отдельно.

Упражнение носит диагностический характер. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация, к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает – к достижению успехов.

*Обсуждение:* Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть», они готовы к риску. С какими особенностями личности это связано?

#### **Рефлексия:**

- В каких жизненных ситуациях важно умение дойти до черты, т.е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?
- Какие эмоции помогают нам определить где опасность и когда нужно остановиться?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Понаблюдайте за собой: в каких ситуациях ваше время течет медленнее, а в каких быстрее? В течение недели отмечайте ситуации, когда вы стремитесь к успеху, а когда избегаете неудач.

### **Занятие №15. Тема: «Замороженные чувства».**

**Цели:** научиться навыкам саморегуляции, эмоциональной устойчивости.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций» Секундомер.

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Разминка «Броуновское движение».* Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени можно снять излишнее мышечное напряжение, обре-

сти свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве.

*Игра «Замороженные».* Для размораживания ведущий предлагает участникам самим поучаствовать в игре как замороженные, чтобы научиться, как это делается. Один из участников становится «замороженным», его задача быть как можно более равнодушным. Второй — реаниматор — должен, не касаясь его и не говоря никаких слов, заставить «замороженного» двигаться или смеяться. Игра повторяется несколько раз с разными участниками (добровольными или по выбору ведущих).

*Обсуждение.* Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния?

*Игра «Не смеяться».* Суть данной игры состоит в том, что своими коллективными действиями участники в течение короткого времени вызывают смех у большинства игроков. Так, возможны следующие действия.

1. По команде ведущего все игроки подносят руки к лицу и начинают делать «длинный нос», все вместе хором говорят: «Я Буратино». Такое действие может повторяться с интервалом 2 — 3 секунды.

2. Присев на колени и опираясь на них руками, все участники начинают двигаться по кругу, каждый из игроков в порядке очереди говорит: «Я луноход!»

3. Ведущий по очереди задает игрокам различные вопросы, а сами участники обязаны отвечать словом «Колбаска». («Что у тебя надето поверх майки? – Колбаска!» И т. п.).

4. Игроки садятся в круг и все начинают щекотать локоть своего соседа, который находится по правой стороне от них.

5. В порядке очереди все игроки рассказывают смешную шутку или анекдот, цитату и т. п.

Главная цель участников – ни в коем случае не смеяться, выполнять такие действия с серьезным выражением лица. Если кто-то засмеялся или даже улыбнулся — он покидает игру, но может смешить оставшихся игроков. В результате, победителями становятся участники, остающиеся в игре как можно дольше.

Смысл этого упражнения заключается в тренировке способности регуляции собственного поведения. Достаточно эффективным методом победы в игре является внутреннее игнорирование происходящих событий, необходимо сконцентрировать свое внимание только на другой мысли или образе.

Затем наступает этап обсуждения. Победителей игры просят рассказать выбранный ими способ, как у них получалось не улыбаться. А в конце упражнения участникам дается задание привести пример действительных жизненных ситуаций, где очень важно обладать способностью контролировать свой смех.

*Упражнение «Огонь и лед».* Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

#### **Рефлексия:**

- Что больше всего понравилось?
- В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Перенести, навыки, приобретенные в ходе занятия (умение сохранять спокойствие), в реальную жизнь.

### **Занятие №16. Тема: «Произвольная регуляция поведения».**

**Цели:** - научиться контролировать свое поведение;

- обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений;

- обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через направленное воображение;

- развить наблюдательность.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Упражнение «Приветствия без слов».** Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно не произнося слова, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

**Обсуждение.** Кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее — придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический Дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван?

**Упражнение «Запаздывающая гимнастика».** Участники стоят в кругу. Водящий начинает выполнять какое-либо несложное гимнастическое упражнение (наклоны, приседания, шаги на месте и т. п.) и меняет его приблизительно через каждые 5 секунд. Участник, стоящий справа от него, повторяет за водящим каждое из выполняемых тем упражнений, но делает это не сразу, а с задержкой в 3 секунды. Очередной участник, расположенный справа, повторяет упражнения вслед за вторым участником, также с задержкой в 3 секунды, и т. д. Приблизительно каждые полминуты становится водящим и начинает демонстрировать упражнения для подражания очередной участник, расположенный справа от предыдущего водящего, и т. д., пока в этой роли не побывают все. При смене водящих выполнение упражнений в кругу не прекращается.

**Обсуждение.** Кому что больше понравилось — самому демонстрировать упражнения или повторять их за другими? Какие сложности возникли при выполнении этого упражнения, чем они вызваны, как их удалось преодолеть?

**Упражнение «Противоположные движения».** Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера — выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5-2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

**Обсуждение.** Кому что больше понравилось — демонстрировать движения или повторять противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а постулат в точности наоборот?

**Упражнение «Походки».** Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они бы хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3-4 попытки, в них нужно выражать каждый раз новое состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находятся в роли зрителей. Их задача — угадывать, что выражает демонстрируемая походка. В качестве примера и разминки можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки: уверенная, застенчивая, агрессивная, радостная, обиженная.

**Обсуждение.** На что именно вы обращали внимание, чтобы понять, что она выражает?

**Упражнение «Измени свой пульс».** Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье то место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количе-

ство ударов за 15 секунд, и для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участники закрывают глаза и расслабившись, в течение минуты вспоминают во всех деталях ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуацию, когда они очень сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливым. После каждого воспоминания они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой ситуации.

*Обсуждение.* Несомненно, у некоторых участников пульс изменился, и довольно заметно – получается, его можно контролировать одной лишь силой мысли. От чего зависит, насколько хорошо это получается у человека; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?

**Рефлексия:**

- Какие способы регуляции поведения мы сегодня использовали?
- Какой из способов тебе понравился больше?
- В каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять свое состояние?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Перенести, навыки, приобретенные в ходе занятия, в реальную жизнь. Использовать понравившийся способ саморегуляции в реальной жизни.

**Занятие №17. Тема: «Как справиться с плохим настроением».**

**Цели:** - пробудить стремление контролировать и произвольно регулировать свое настроение;

- обучить навыкам использования простых способов регуляции настроения;
- сформировать мотивацию справляться с раздражением и плохим настроением.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Рисунки, изображающие грустного человека, краски, бумага для рисования.

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Рисунки с изображением «раздражения» и «плохого настроения».* Актуализация ощущений, связанных с раздражением и плохим настроением, а также необходимостью преодолевать эти состояния. Предлагается несколько рисунков, изображающих грустного, расстроенного человека. Учащиеся вспоминают типичные ситуации, которые вызывают у них раздражение и портят настроение и изображают свое настроение с помощью краски. Анализируя несколько рисунков, психолог обращает внимание на неприятные последствия плохого настроения, если оно не преодолено.

*Упражнение «Вверх по радуге».* В ходе игры участникам предлагается воспользоваться цветами радуги для того, чтобы их дух стал свежим и незамутненным, свободным от всего неприятного: от всех забот, волнений и нерадостных мыслей. Для этого им необходимо встать и начать двигаться по комнате. В начале движения участники должны представить себе, что вся комната наполнена красным воздухом.

*Инструкция:* Смотрите на этот сияющий красный воздух, окружающий нас, и вдыхайте его свежесть. Если хотите, вы можете даже дотронуться до этого чудесного красного или почувствовать его чудный аромат. (15 секунд)

Продолжайте двигаться по комнате и представьте теперь себе, что вся комната наполнена оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него... Вам не кажется, что оранжевый воздух пахнет апельсинами? (15 секунд)

Смотрите, теперь воздух вокруг нас стал желтым! Наслаждайтесь светящимся желтым воздухом. Вы как будто купаетесь в лучах солнца! Вдыхайте это желтое сияние, прикасайтесь к нему. (15 секунд)

Цвет окружающего нас воздуха изменился. Теперь он излучает зеленый свет. Это цвет весенних листьев. Мы как будто окунулись в весну. Почувствуйте ее прекрасную свежесть и аромат... (15 секунд)

Чудеса приближаются! Воздух вдруг заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснитесь к цвету бездонного утреннего неба! Наслаждайтесь сияющей голубизной! Расправьте руки как крылья и медленно парите в голубом пространстве... (15 секунд)

Смотрите, воздух вокруг нас постепенно сгущается, и его цвет от голубого плавно переходит в синий. Это цвет моря. От него невозможно оторвать взгляд!

Синий воздух кажется более плотным, его хочется раздвигать руками, как воду. (15 секунд)

И, наконец, воздух в нашей комнате окрасился в фиолетовый цвет. Прикоснитесь к нему руками и почувствуйте его глубину. Вдыхайте цвет вечерней прохлады. (15 секунд)

А теперь представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который наполняет сейчас нашу комнату. Стряхните с себя остатки всех цветов и почувствуйте, как вы их ощущаете.

Теперь медленно и спокойно идите к своему месту.

*Обсуждение.* В каком цвете было приятно? Какой цвет вызывал неприятные эмоции и почему?

*Упражнение «Якорь».* Учащимся предлагается, приняв удобную позу и расслабившись, вспомнить реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. Затем воспроизвести ее в своем воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникли. Соединить крепко большой и указательный палец. Повторить несколько раз. Психолог объясняет, что в дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо, учащиеся смогут произвольно вызвать у себя ощущение радости и подъема.

*Аукцион идей:* «Как я справляюсь со своим плохим настроением?». Обсуждение личных стратегий преодоления плохого, настроения.

#### **Рефлексия:**

- Для чего необходимо «держать себя в руках»?
- Какие приемы преодоления плохого настроения ты готов применять в своей жизни?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Домашнее задание.* В течение недели наблюдать, какие обстоятельства улучшают твоё настроение и настроение членов твоей семьи. Научить их упражнению «Якорь».

### **Занятие №18. Тема: «Преодоление проблем».**

*Цели:* - научиться более гибко смотреть на все события, отыскивать в них и отрицательные, и положительные элементы;

- познакомиться с одной из техник преодоления проблем – деперсонализацией.

*Необходимые материалы:* Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Музыка для релаксации, бумага для письма.

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Упражнения «Плюсы и минусы».* Участникам дается задание: придумать примеры двух реальных событий — плохого и хорошего, а затем кратко, с помощью нескольких фраз, их описать. После этого, все участники начинают делиться на отдельные группы. Так, в каждой из них будет находиться примерно по 3-4 человека. В группе они начинают обмениваться собственными примерами, а в каждом из событий им необходимо найти по три положительных и отрицательных момента. Все это обязано касаться плохих и хороших событий.

Например, хорошее событие «резко разбогатеть» обладает и отрицательным свойством — оно может ухудшить отношения с людьми, потому что они будут Вам завидовать. А плохое событие «заболеть» может дать отличную возможность заняться чтением увлекательной книги, если раньше на нее не было свободного времени, или просто отдохнуть от дел. Происходит обсуждение подобных событий. Спустя 10 минут участники каждой из групп сообщают остальным о примерах таких событий, и следствий из них — отрицательных и положительных.

Смысл данного упражнения состоит в демонстрации перед людьми возможности разной трактовки одних и тех же событий, даже если их можно определенно поместить в группу плохих или хороших. Упражнение объясняет, что на нашу оценку происходящей ситуации прежде всего влияет их восприятие.

После этого участники могут снова провести небольшое обсуждение и сделать определенные выводы. Ведь только некоторые события можно конкретно отнести к какому-либо виду, часто в большинстве из них можно найти как и положительные, так и отрицательные свойства. Но обычно мы замечаем только одно, а особенно нелегко увидеть положительные качества в плохих событиях. Итак, к чему может привести подобное восприятие мира, и с помощью чего его можно изменить?

*Упражнение «Внутреннее кино».* Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их на данный момент, решение которой они ищут, и кратко, в одном-двух предложениях, записать суть данной проблемы (2-3 минуты). Потом их просят представить, что им нужно написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4-5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы:

- Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?
- Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?
- Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводится 8-10 минут. Не обязательно создавать его подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме.

Когда сценарии готовы, участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям. Желательно сопроводить этот этап спокойной, расслабляющей музыкой.

Когда эта часть работы завершена участников просят минуту-другую спокойно посидеть, поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

*Обсуждение.* Поделиться своими соображениями, где в жизни можно использовать такую технику преодоления проблем.

*Рисунок «Место, где я прекрасно себя чувствую».* Цель: Работа с «внутренним ресурсом». Самораскрытие. Повышение ценности внутреннего мира каждого человека.

Нарисовать картину, изображающую то место, где Вы себя хорошо чувствуете. Это может быть своя комната, сад и пр. Каждый комментирует свой рисунок: что это за место, где оно находится, что там интересного, почему это место так нравится и т.д.

#### **Рефлексия:**

- Какие выводы сделали лично для себя из упражнений?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Домашнее задание.* Повторить технику «Внутреннее кино» самостоятельно, применив ее к другой проблеме.

### **Занятие №19. Тема: «Как управлять собой».**

**Цели:** - изучить свое состояние с точки зрения утомления;

- снизить эмоциональное напряжение.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Бланк опросника «Почему я устаю» (Приложение 13). Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которая будет обозначать разделительную линию.

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Опросник «Почему я устаю» (Приложение №13).*

*Обсуждение.* Согласен ли с результатами тестирования? Почему?

Как ни банально прозвучат эти слова, но здоровье - это основа для благополучной жизни, успешной карьеры. Способы, которыми можно его сохранить и поддержать, очень просты. Поэтому когда говорят о режиме дня, зарядке, закалке, организованности, у многих это вызывает просто скуку и никакой ответной реакции. Но если подумать, то даже для того чтобы соблюдать режим дня, нужна очень сильная воля. А есть она далеко не у каждого. Отсюда переутомление, физическая немощь и болезни. Так вырастают неудачники, которые жалуются на слож-

ные обстоятельства в жизни, вместо того чтобы взять судьбу в свои руки и добиваться поставленных целей.

Во всех цивилизованных странах, где конкуренция очень высока, люди давно поняли ценность своего здоровья и всеми силами стремятся его сохранить, начиная с юных лет.

Япония – небольшая страна – сейчас обогнала мир во многих отношениях. По уровню знаний, особенно в математике и в естественных науках, японских школьников ставят чуть ли не на первое место в мире. Чтобы поддержать такой уровень работоспособности и успеха, они начинают закаляться с 4-х лет. Ведь большие умственные нагрузки требуют большой физической выносливости. Даже младенцы учатся по команде сжимать и разжимать кулачки.

Психологи и врачи разработали рекомендации для сохранения хорошего самочувствия. Вот некоторые из них:

- *Называние собственных чувств.*

Как известно, гнев, злость, обида, раздражение очень пагубно действуют на наше здоровье. Они вырабатывают токсические вещества, разрушающие здоровье. Как можно уменьшить свое раздражение, злость, агрессию? Как вообще научиться владеть чувствами? Психологи советуют использовать следующий простой прием. В разгаре дня, вечером или утром, в школе, на улице, дома, отвлекись на мгновение от дел. Прислушайся к себе. Постарайся определить, какое чувство охватывает тебя в этот миг: радость, бешенство, ликование, стыд, удовлетворение, тоска, покой, гнев, веселье, азарт и т. д.? Сделай это сейчас. Напиши в тетради, какое из чувств тобой владеет в этот момент. А теперь назови его шепотом, например: «я в гневе». И выдержи небольшую паузу. При этом протри лицо руками, как сделал бы просыпающийся человек. Гнев вроде бы остыл. Правда? Но не прошел, конечно. Только теперь ты уже владеешь своим гневом, а не гнев – тобой. Прodelываю такую штуку несколько раз в день, через некоторое время ты будешь управлять своими эмоциями не хуже иного дипломата.

- *Не бойся собственной улыбки.* Улыбка всегда вызывает симпатию. Покажи, как ты улыбаешься.

- *Устали? Расслабьтесь!*

Есть простой способ расслабиться и хорошо отдохнуть, придя домой из школы. Ляг на спину. Руки вытянуты вдоль тела, раскрытые ладони обращены вверх. Носки ступней оттянуты. Закрой глаза и полностью расслабься. Дыши ровно и спокойно, старайся ни о чем не думать.

*Обсуждение.* Как вы думаете, какие еще есть рецепты для сохранения хорошего самочувствия?

*Упражнение «Сохраняем силы»*

- Спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «аааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!» Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, — произносите его то выше, то ниже (30 секунд). Вы заметили, что сохранили свои силы?

*Игра «Снежки».* Все берут по большому листу газеты, как следует комкают его и делают хорошие, достаточно плотные мячики. Участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию. Расстояние между командами должно составлять примерно 4 метра. За разделительную линию перебегать нельзя. По команде ведущего игроки бросают свои мячи на сторону противника. Смысл в том, чтобы как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на своей стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

*Обсуждение.* Какие ваши ощущения до и после выполнения упражнения? Можно ли таким образом расстаться с напряжением?

**Рефлексия:**

•  
Как изменялось ваше состояние на протяжении занятия?

•  
Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Выполнять упражнение на расслабление в течение 5-10 минут, по приходу из школы домой. Во время занятий, когда начинается ощущение усталости выполнять упражнение «Сохраняем силы».

**Занятие №20. Тема: «Релаксация, снятие напряжения».**

**Цели:**

- научиться быстро снимать напряжение;

- обучиться произвольной регуляции мимики, что является неотъемлемым компонентом само-регуляции поведения в процессе общения.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций» (Приложение 4). Музыка для релаксации.

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

В нашей жизни бывают ситуации, когда чувствуешь, что сильно испугался и теряешь контроль над собой из-за раздражения. В этих случаях необходимо быстро снять напряжение.

*Упражнение «Воздушный шарик».* Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не сможете больше надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдохните. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты». Потом участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения.

*Серия упражнений «Гимнастика для лица».*

1. *Маска удивления.* Выполняется сидя или стоя. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

2. *Маска гнева.* Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

3. *Маска смеха.* Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

4. *Маска брюзги.* Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

5. *Маска трубочка.* Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

6. *Упражнение для круговых мышц глаз.* Выполняется сидя. На медленном вдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усилием. Наконец глаза сильно зажмуриваются. Упражнение сначала выполняется для обоих глаз одновременно, потом для каждого глаза поочередно.

7. *Упражнение «Ль».* Выполняется стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «Ль»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох – постепенное напряжение, свободный выдох – расслабление.

8. *Упражнение для жевательных мышц.* Жуйте жевательную резинку, морковку или хлебную корку. Сжатие челюстей сопровождается вдохом, разжимание – выдохом. Кусачие движения (в вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (в горизонтальной плоскости). Движения должны быть неторопливыми. Повторять их следует 10-15 раз.

9. *Заряд бодрости.* Двумя пальцами (большим и указательным) взяться за мочки ушей и массировать их круговыми движениями 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую, приговаривая: «Мои ушки слышат всё!» После этого дети опускают руки и встряхивают ими. Затем ставят указательный палец между бровей над носом. Массируют ту точку также по 10 раз в каждую сторону, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз!» В конце упражнения встряхивают руки.

*Упражнения «Подари себе тепло».* Участников просят удобно сесть и расслабиться, после чего дают следующую инструкцию: «Вам комфортно и тепло. Источник этого тепла у вас внутри. Представьте себе, как тепло медленно разливается по вашему телу, заполняет его собой. Вот оно появилось в ступнях ног, поднимается выше. Вам комфортно и приятно. Тепло появляется в руках, в каждом пальце. Становится тепло плечам, спине, животу... Все тело наполнено приятной энергией. Вы купаетесь в тепле, усталость проходит... Побудьте в таком состоянии несколько минут...» Участникам дается возможность спокойно посидеть 2-3 минуты, на протяжении которых ведущий время от времени тихо и спокойно говорит фразы о тепле и комфорте. Важно не прогревать таким образом голову, так как это может привести к головной боли. Затем участников просят запомнить и сохранить это ощущение тепла в теле и, когда они будут готовы, медленно открыть глаза и потянуться.

*Упражнение «В прозрачном шаре».* Участников просят встать таким образом, чтобы расстояние между ближайшими соседями было не менее одного метра, расслабиться и закрыть глаза.

«Представьте себе, что вас окружает прозрачный шар такого размера, что вы легко помещаетесь внутри. Он защищает вас, отгораживает от всех невзгод... Сильно-сильно вытяните руки в стороны и представьте, что кончики ваших пальцев касаются внутренних стенок этого шара... А теперь приподнимите правую ногу, вытяните ее вперед и коснитесь передней стенки шара ступней. Побалансируйте немного в таком положении, ощупайте поверхность шара кончиками пальцев рук и ступней. Опустите правую ногу, приподнимите левую и ощупайте поверхность шара ее ступней... Теперь устойчиво встаньте на обе ноги, опустите руки и еще немного мысленно побудьте в прозрачном шаре. Вам спокойно и комфортно... Сохраните эти ощущения, когда откроете глаза».

#### **Рефлексия:**

- Какие способы релаксации вы сегодня узнали?
- В каких случаях можно использовать разные способы снятия напряжения?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Представлять себя в прозрачном шаре, когда захочется внутренне «отгородиться» от какого-либо неприятного воздействия, конфликтов и т.п.

### **Занятие №21. Тема: «Самоуправление».**

**Цели:** - снять эмоциональное напряжение;

- содействовать формированию навыка самоуправления.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Медная или алюминиевая проволока, кусачки для проволоки.

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

### *Упражнения «Проволочная разминка».*

1. каждого подростка в руках кусок проволоки. По сигналу ведущего они гнут ее, придавая, ту форму, которую говорит ведущий. Например: круг, треугольник, прямая линия, квадрат, зигзаг, пружина и т.п. Все манипуляции проводятся только с одним куском проволоки. Фигуры можно чередовать по сложности.

2. Затем проволока остается на столах, а подростки свободно располагаются в пространстве помещения (оно должно быть освобождено от стульев). Подросткам предлагается почувствовать себя проволокой. По команде ведущего они начинают двигаться, образуя группой заданную фигуру. Фигуры те же, что и в первой части игры.

### *Игра «Проволочный человек».*

1. Подросткам предлагается сделать из проволоки фигуру человека.

2. Группа делится на пары. Участники внутри пары обмениваются фигурами проволочного человека и пытаются что-то рассказать о том, какой он, чем отличается от других и т.д. Затем партнеры встают друг напротив друга и один, держа в руках проволочного человека, начинает управлять им: поднимать одну руку, сгибать тело, наклонять голову. Хозяин проволочного человека должен повторять все эти действия, как зеркало. Последним действием проволочный человек возвращается в первоначальное состояние. На это упражнение отводится 3-5 минут, и затем партнеры меняются. Этот процесс можно сопровождать фоновой музыкой.

3.

Выставка и обсуждение. В течение 5 минут подростки рассматривают всех проволочных человечков. Затем проводится обсуждение: Что отражает мой проволочный человек? Что я чувствовал, когда мной манипулировали? Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?

#### ***Рефлексия:***

- Что такое самоуправление и самоконтроль?
- Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

***Домашнее задание.*** Внимательно рассмотреть свое лицо в зеркало, не критикуя себя. Постараться выразить мимикой: дружелюбие, открытость, недовольство. Определить, что удастся лучше. Постараться выразить дружелюбие, доброжелательность в разной степени - от вежливой симпатии до обожания. После чего задать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?». Проанализировать данный эксперимент.

### **Занятие №22. Тема: «Эмоциональная экспрессия».**

***Цели:*** - предоставить возможность прочувствовать, пережить и выразить всю возможную гамму чувств;

- изучить понятие эмоциональной экспрессии и ее роли в жизни человека.

***Необходимые материалы:*** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Бумага, цветные карандаши.

#### ***Ход занятия***

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

***Упражнение «Островок чувств».*** «Разделитесь, пожалуйста, на две группы. В одной группе все будут Танцорами, в другой – Художниками. Затем Художники с Танцорами поменяются ролями. Танцорам я очень тихо скажу, какое чувство они должны показать. Художники не должны слышать этого. Они должны будут только внимательно наблюдать за тем, как двигаются Танцоры, а потом подобрать такую краску, которая отразит характер этих движений. А затем – нарисовать на бумаге линию, которая будет очень похожа на движения тел Танцоров. Танцорам необходимо достаточно свободного пространства. Перед ними сидят Художники за своими столами. Дайте Художникам на каждый эскиз три минуты времени. Можно начинать. Я шепотом говорю Танцорам, что они будут нам показывать».

Соберите Танцоров вокруг себя и скажите им очень тихо: «Вы должны показать злость. Что вы испытываете, например, когда случайно слышите, что кто-то клеветает на вас?»

Сейчас Художники увидят, как двигаются Танцоры. У вас есть три минуты для того, чтобы с помощью линий, форм и узоров показать чувство, которое вы прочли по движениям

наших Танцоров. Танцоры, изобразите задуманное чувство всем телом, головой, руками и ногами... (3 минуты.)

Затем Танцоры могут сесть. Художники показывают свои картины и рассказывают, какое чувство они угадали. Все могут порассуждать о том, отражает ли линия показанное чувство. Потом группы меняются местами.

Сообщите новой группе Танцоров другую идею: «Ты вне себя от радости», «Ты прыгнул в длину за 3 метра», «Ты достиг какой-то важной цели».

Другие идеи движений:

1. Тебе грустно. Твой друг (подруга) уехал или твое домашнее животное умерло.
2. Ты волнуешься. Ты слышал, что родители заработали денег и вы отправитесь в великолепное путешествие.
3. У тебя совесть нечиста. Ты разбил вазу, когда играл в комнате в мяч.
4. Ты совсем один дома, тебе скучно, так как не с кем играть.
5. Ты чувствуешь себя здоровым и сильным.
6. Ты отравился чем-то, и у тебя болит живот.
7. Ты чувствуешь себя умиротворенно. День великолепный, и ты лежишь на траве, точно в постели.
8. У тебя уже десятый день каникул, ты занимался спортом, хорошо питался и власть высыпался.

*Обсуждение:*

- Тебе понравилось выражать чувства танцем?
- Какое чувство тебе было тяжело показать?
- Кто из детей выразил какое-то чувство особенно интересно?
- Тебе понравилось рисовать чувства?
- Ты быстро угадывал, какое чувство показывали?
- Какая из твоих картинок нравится тебе больше всего?
- Какое чувство было показано совсем прямыми или ломаными линиями?
- Какое чувство имеет круглую форму?

*Упражнение «Голосовая подстройка к собеседнику».* Ведущий вслух произносит строку всем знакомого стихотворения, но делает это с непривычными и неожиданными интонациями. Например, хорошо подходят строки: «В лесу родилась елочка, в лесу она росла, зимой и летом стройная, зеленая была». Можно прочесть: «У лукоморья дуб зеленый, золотая цепь на дубе том. И днем, и ночью кот ученый все ходит по цепи кругом».

Ведущий меняет неожиданно интонации внутри стихотворного отрывка и в конце, создавая непривычный мелодический рисунок. Присутствующие должны хором воспроизвести отрывок и все интонации ведущего. Обычно это удается не каждому, поскольку на слуху заученная и простенькая ритмика и мелодика стиха. Все слышат, кто резко «выпадает» из общего хора и выводит привычную звуковую палитру, а кто проявляет гибкость и может повторить задание близко к прозвучавшему оригиналу.

*Обсуждение.* Кто резко «выпадал» из общего хора, а кто проявлял гибкость и смог повторить задание близко к прозвучавшему оригиналу.

*Информационный блок «Что такое экспрессия?»* Экспрессию можно сравнить с регулировкой цветного телевизора. Если крутить соответствующие ручки, то в одном положении получаются очень перенасыщенные, неестественные и неприятные цвета, искажающие лица людей, привычную гамму в природе и т.д. (жесткая экспрессия), в другом – естественные, привычные и приятные цвета (мягкая, экспрессия), а в третьем – блеклые, тусклые и контрастные тона, переходящие к черно-белому варианту (вязкая экспрессия).

*Экспрессивность (экспрессия)* (лат. *expressio*) - значит выразительность, сила проявления чувств и переживаний. *Мягкая* воспринимается как положительная энергия, *вязкая* – как нейтральная, *жесткая* – как отрицательная. Мягкая экспрессия свидетельствует о свободном «выходе» вовне энергетика эмоций посредством телодвижений. Вязкая экспрессия указывает на то, что преобразование энергии в телодвижения протекает с некоторыми затруднениями, и часть энергии блокируется и концентрируется в определенных участках тела. Жесткая экспрессия – явление двойственное. С ее помощью эмоциональная энергетика активно выходит вовне, но данный процесс сопровождается такими мощными нагрузками на различные группы мышц и

внутренние органы, что это приводит либо к их энергетическому опустошению, либо к еще большему напряжению. Вспомните, например, во что обходятся нам эмоциональные школьные конфликты или домашние скандалы. Нередко они сопровождаются жесткой экспрессией, в них затрачивается масса энергии. Мы высказали все, что думаем – мозг получил разрядку, но работали голосовые связки и мышцы лица, сжималось в нервном напряжении сердце, активно двигались руки. Порой требуется несколько дней, чтобы восстановить энергетический баланс, как говорится, прийти в себя.

*Упражнение «Угощение чаем».* Участники по очереди (группами по 4–5 человек) должны представить себе дружескую вечеринку (или интимную встречу, деловую беседу) и поднести собравшимся чай. Прежде надо взять воображаемые блюдца и чашки, расставить их на воображаемом подносе, налить в них воображаемый напиток, а затем с подноса подать каждому чашку на блюдце.

Фиксируются особенности телодвижений и внутреннее состояние исполнителя. Важно добиться, чтобы каждый ощутил особенности своей экспрессии и понял необходимость ее коммуникабельной формы. Многие выглядят угловатыми, скованными, либо окружающие подмечают неестественность поведения, отсутствие внутреннего состояния, сопровождающего действия.

#### **Рефлексия:**

- Трудно ли было выполнять упражнения?
- Какие переживания возникли в ходе выполнения упражнений?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Находясь в транспорте, незаметно приглядеться к чьему-либо лицу. Попытаться вообразить это лицо улыбающимся, опечаленным, испуганным, насмешливым, нежным и т. д. Попробовать представить те чувства, которые испытывает этот человек в данный момент.

### **Раздел III. Эмпатия**

**Занятие №23. Тема: «Я – это ты, ты – это я».**

**Цели:** - способствовать осознанию собственной идентичности;  
- получить обратную связь.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Упражнение «Взаимные презентации».* Участники тренинга делятся на пары и рассказывают друг другу обо всем, что считают необходимым за определенный промежуток времени. Партнеры могут задавать друг другу любые вопросы. После общения в парах участники представляют друг друга, взаимно обмениваясь ролями.

«Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача - попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд.

После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет молчать»

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

- Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- Что ты считаешь самым отвратительным?
- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?
- Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Вопросы к сидящему:

- Оцени успешность твоей презентации своего партнера.
- Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута?)
- Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе?
- Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?

Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

*Обсуждение «Что такое эмпатия?»* С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Поскольку этот термин никому в классе неизвестен, можно устроить «догадалки», зачитав стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла», одно название которого уже вдохновляет ребят на внимательное слушание:

*Сверчок горевал, свою участь кляня: «Не сплю я, бессонница мочит меня!».*

*Козел не ответил, он только жевал. Казалось, он молча переживал.*

*Скорбела кукушка: «В конце концов осталась я в мире одна, без птенцов!»*

*Козел не ответил, он только жевал. Казалось, он молча переживал.*

*Плакала мышка: «Беда, Беда! Мышиную норку разрыла сова!»*

*Козел не ответил, он только жевал. Казалось, он молча переживал.*

*И поняли мышка, кукушка, сверчок, Что все их несчастья – так, пустячок*

*Что в целой вселенной нет злейшего зла, Нет горя сильнее, чем горе козла.*

К своему несчастью, козел не умел сочувствовать другим людям. Эмпатия – это умение понимать состояние другого человека. Без нее невозможно строить бесконфликтное, «эффективное» общение.

**Рефлексия:**

- Что легче сделать: рассказать о себе или о других? Что чувствовали когда рассказывали о другом человеке и когда рассказывали о вас?
- Зачем нужно уметь понимать состояния другого человека?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Понаблюдать за собой в процессе взаимодействия с близкими людьми: понять их состояние, прочувствовать, выслушать.

**Занятие №24. Тема: «Наблюдательность».**

**Цели:** способствовать развитию наблюдательности; - развить способность отделять наблюдаемое от переживаемого в момент наблюдения.  
**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Бумага, ручка.

*Ход занятия*

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Упражнения «Я вижу».** 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». Ведущий показывает на примере как нужно выполнять упражнение.

Например: «Я вижу, что твои руки лежат на коленях». «Я вижу, что ты посмотрела вправо». «Я вижу, что ты наклонила голову» и т. д. Во время выполнения упражнения воздерживаться от использования оценочных понятий.

**Обсуждение.** Поделитесь трудностями, которые у вас возникли в ходе выполнения упражнения.

Что помогало справиться с поставленной задачей? Как вы себя чувствовали когда слушали рассказ о себе и в роли наблюдателя?

*Упражнение «Визуальная память».* Участники объединяются в пары. «Продолжаем развивать нашу наблюдательность. Предстоящая работа включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

**Задание 1.** В течение двух минут молча смотрим друг на друга. Надо внимательно посмотреть на своего собеседника и запомнить как можно больше деталей его внешности.

**Задание 2.** Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера. На эти вопросы надо дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

**Задание 3.** Сейчас сменим пары, один из партнеров переходит в другую пару по часовой стрелке. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

**Задание 4.** Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите ручки и тетради. Я буду задавать вопросы, касающиеся вашего партнера, на которые надо будет дать письменные ответы. Какого цвета обувь на вашем партнере? Есть ли у него на руках (шее, одежде, волосах) какие-либо украшения? На какой руке у него часы? Какой формы и цвета пуговицы на его одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов». После завершения работы в парах все возвращаются в общий круг.

**Задание 5.** Ведущий выходит из круга и дает инструкцию. «У вас есть полторы минуты, в ходе которых надо внимательно посмотреть друг на друга». Через полторы минуты ведущий просит всех повернуться на стульях спиной в круг, подходит к одному из участников группы и говорит, обращаясь к нему, например: «Владимир, я иду по кругу (ведущий идет вправо или влево) и прохожу одного, второго, третьего, останавливаюсь около четвертого человека. Кто это?» Владимир отвечает (если ответ неправильный, надо ему об этом сказать и дать возможность ответить еще и еще раз, пока не будет получен правильный ответ). После этого ведущий предлагает Владимиру ответить на ряд вопросов, относящихся к внешнему облику названного участника группы. Например: «Есть ли у Димы галстук? Что у него в руках? Какого цвета у него рубашка?» и т.д. Далее ведущий дает аналогичное задание еще 4-5 участникам. В заключение задания ведущий просит всех повернуться лицом в круг и еще раз посмотреть друг на друга.

### **Рефлексия:**

- Какие трудности у вас были в ходе выполнения задания?
- Что помогало вам выполнить задание?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Внимательно наблюдайте за одноклассниками и учителями. Отмечайте каждый день, что нового вы увидели в облике, настроении каждого?

### **Занятие №25. Тема: «Чувства и интонации».**

**Цели:** - расширить запас слов, описывающих внутренний мир человека;  
- обучиться осознавать собственные эмоции и выражать их;  
- научиться выражать свои чувства с помощью интонации.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций» (Приложение 4). Двусторонние карточки для игры «Стихия» (набор Ю.Б.Гиппенрейтер). Фотографии подростков в разных эмоциональных состояниях.

### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

«На прошлом уроке мы тренировали эмпатию, используя только один канал передачи эмоционального состояния. Какой? Визуальный (мимику). Сегодня мы немножко потренируем способность понимать состояние человека, с которым общается, другими способами».

*Упражнение «Кто сказал мяу?».* Каждый по очереди выходит к доске и поворачивается к классу спиной. Ведущий показывает на кого-то из сидящих рукой. Тот говорит «Мяу». Ведущий, стоящий у доски, угадывает, кто сказал «мяу». На это есть три попытки. По желанию во-

дящего            игру            можно            повторить            еще            один            раз.

*Обсуждение:* Всегда ли удается по голосу определить, кто это говорит? Помогли ли знакомые интонации? Очень часто бывает так, что именно они и помогают.

*Упражнение «Чувства и интонации».* «Наши голоса несут собеседнику информацию о наших чувствах. Иногда мы можем узнать о других по звуку их голоса больше, чем по содержанию их речи. Голосом часто выражаются вещи, которые нельзя передать словами. Поэтому сейчас мы будем учиться слышать все, что передает собеседник, замечая все нюансы и оттенки чувств по изменению его голоса. Это поможет лучше настроиваться на других и стать более чуткими».

*Инструкция:* Представьте себе, что весь класс перенесся на машине времени в другой мир, где разговаривают только длинными гласными, например: Аааааа, Ееееее, Ииииии... Люди, разговаривающие на этом языке, могут выражать все свои чувства только разным произнесением этих звуков.

Попробуйте показать, как люди этой страны говорят, что они счастливы? Скажите мне все радостное Аааа, радостные Еееее, Иииии, Ооооо, Ууууу...

Проследите при этом, чтобы дети действительно вкладывали чувства в произносимые звуки. Дайте детям выразить интонацией страх. Выразите так другие чувства: гнев, печаль, любовь, волнение, гордость, любопытство и др. Помогите детям обратить внимание, как изменяется их мимика и поза, их ощущения при выражении разных чувств.

Меняется ли ваша осанка, когда вы выражаете новое чувство? А выражение лица? Как вы дышите при разных эмоциях?

В завершение Вы можете сами произнести поочередно все гласные, демонстрируя оттенки разных чувств: радостное Ааааа, потом грустное Еееее...

Теперь сядьте по двое. Я хотела бы, чтобы вы поговорили друг с другом, используя только гласные звуки, но они должны выражать те чувства, которые вы сейчас испытываете. Обращайте внимание не только на голос, но и на позу и выражение лица вашего партнера. (3 минуты.) Давайте вместе обсудим то, что вы при этом переживали.

*Обсуждение:*

- Что тебе было труднее всего понять в чужой речи?
- Какое чувство тебе легче всего выразить?
- Обращаешь ли ты внимание на интонацию собеседника для того, чтобы понять его чувства?
- Можешь ли ты сказать про кого-нибудь из класса, что ты понимаешь его чувства сразу же?
- Как звучит твой голос, когда ты радуешься? А как он звучит, когда тебе страшно? Как звучит твой голос, когда ты ласковый?
- Когда ты чувствуешь себя неуютно при разговоре: когда собеседник гневается? Когда он грустен? Когда он выражает любовь?
- Почему у людей есть чувства? Для чего они нужны?
- Есть ли у тебя какое-нибудь свое «правило» по отношению к выражению чувств?

*Упражнение «Фотографии».* Ребята наугад вытаскивают одну из предложенных фотографий (например, фотографии детей из «Атласа по психологии» М. Гамезо и А. Домашенко) и после непродолжительной подготовки рассказывают о том, как этот человек провел предыдущую неделю и как он чувствует себя сейчас. После каждого рассказа другие ребята могут предложить свои варианты ответов. Довольно интересное течение урока можно спровоцировать, положив в «колоду» фотографий парные (одинаковые) картинки так, чтобы ребята не знали об этом, и сверить затем описания одного и того же изображения. В этом случае задание должно содержать указание на то, чтобы свои картинки никому не показывались. Достигнуть этого можно таким образом: в условиях задания оговаривается, что по окончании работы один зачитывает описание, а остальные пытаются описать его внешность и мимику (что само по себе тоже очень нравится ребятам). В обсуждении может оказаться, что интерпретировать фотографии нам может мешать собственный жизненный опыт.

*Игра «Стихия».* В начале игры стопку карточек «Стихия» помещают на середину стола картиной и стихами вверх. Участники по очереди тянут карточку и, не переворачивая, читают вслух цитату из произведений А.С.Пушкина, в котором пропущено слово, относящееся к эмоциональной сфере. Игрок, вытянувший карточку, пытается догадаться какое слово пропущено (не исключаются подсказки). После того как слово будет выяснено, участник отвечает на вопросы, обращенные лично к нему, которые помещены на той же стороне карточки, что и пропущенное слово. После ответа на вопросы ведущий благодарит игрока, и следующий участник тянет карточку из колоды. И использованные карточки откладываются в сторону.

**Рефлексия:**

- Легко или трудно было выполнять упражнения? Почему?
- Что легче выражать эмоции с помощью интонации или мимики? Почему?
- Какие выражения, отражающие эмоциональные состояния ты сегодня узнал?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Наблюдение за близкими людьми. Как они используют интонации для выражения разных эмоций?

**Занятие №26. Тема: «Как понять другого».**

**Цели:** - совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков;

- научиться понимать психологическое состояние собеседника, вербализировать их.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Набор карточек для игры «Изобрази состояние».

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

«На прошлом уроке мы выяснили, что намного надежнее пытаться понять состояние другого человека не по его словам (он может не сказать нам о своем настроении). Будем тренировать навыки «чувствования» другого человека».

**Упражнения «Понимание».** Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т.п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать.

Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т.п.

Затем мы сядем в большой круг, и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажете ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т.е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

**Упражнение «Изобрази состояние».** Ведущий готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

**Упражнение «Почувствуй другого».** Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает каждому играющему по очереди сделать какое-то движение, которое отражает его внутреннее состояние, а все остальные повторяют движение каждого 3-4 раза, стараясь при этом почувствовать состояние другого человека.

**Обсуждение.** Как Вам кажется, что испытывал тот, кто демонстрировал свое движение? (Ответы сравниваются с высказыванием автора движения.) Удастся ли через повторение движения глубже проникнуть в чувственный мир человека? Что мешает (или, напротив, помогает) этому?

**Упражнение «Воображаемый телефон».** Участники сидят полукругом. Перед ними в центре стоит стул. «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух.

(Предварительно ведущий договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого – с директором школы, третьего – с другом и т.п.) Наша задача – постараться понять с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты.

**Рефлексия:**

- На какие признаки вы ориентируетесь определяя состояние человека?
- Как понять, что чувствует другой человек и как к вам относится?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** В процессе разговоров по телефону, постарайтесь определять, в каком эмоциональном состоянии находится собеседник и что он сейчас делает. Поделитесь своими догадками с собеседником и получите обратную связь.

**Занятие №27. Тема: «Вежливость и благодарность».**

**Цели:** - развить позитивную самооценку;

- учить употреблять вежливые формы обращения, содержащие просьбу, благодарность.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»

Тетрадь, ручка, карандаши.

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Упражнение «Рукопожатие».** Участники становятся в круг. В центре – водящий с закрытыми (завязанными) глазами. Все вытягивают руки. Водящий должен поздороваться за руку и определить, кто перед ним – девочка или мальчик. В зависимости от этого произнести: «Здравствуй, Оля!», «Здравствуй, Миша!» Если он угадал, то водит тот, кого он узнал. Обсуждения не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

**Вступительное слово.** Ребята, вы как думаете, почему мы должны культурно, вежливо себя вести? (с вежливым человеком приятно общаться). Слово «вежливость» произошло от древнерусского слова «вета» - знаток, «ведать» - знать. Буквальное значение слова «вежливость» - знающий как себя вести. Иначе сказать. *Вежливость* - это умение вести себя так, чтобы другим было приятно с тобой общаться.

Человеческие качества - вежливость и доброта - неразделимы. Добрый человек всегда вежливо говорит с собеседником. Доброе слово может подбодрить человека в трудную минуту. Если у друга удача - добрый человек поздравит его, а если беда - добрые слова помогут утешить и успокоить. Для того, чтобы стать вежливым, мы должны пользоваться вежливыми словами, от которых становится теплее, радостнее. Вежливые слова иначе называют «волшебными».

**Упражнение «Комплименты».** Уместный комплимент – это хороший способ помочь другому человеку справиться со своими негативными эмоциями. А что, если каждый скажет своему соседу комплимент? А сосед ответит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет названное).

1 этап. Упражнение выполняется по кругу, пока комплимент не получит каждый участник.

В обсуждении формулируются способы формулирования комплиментов. Например:

- Отметить то, что есть («У тебя новые джинсы? Супер!»);
- Сравнить человека с собой в его пользу («Я даже немножко завидую твоим способностям к математике») и т.д.
- Сравнить с тем, кто нравится человеку («Ты поешь, как...»).

2 этап. Работа в малых группах. Класс делится на четыре подгруппы, две из которых получают задание составить перечень правил говорения комплиментов, остальные – принятия их. Нужно записать эти правила, а также придумать ситуации, когда эти правила не соблюдались, и рассказать на их примере, к чему это может привести. Минимальное количество правил – три.

Когда работа закончена, на доске по ходу обсуждения составляется обобщенный список правил, и каждый подросток фиксирует его в своей тетради.

**Упражнение «Благодарность».** «Пожалуйста, подумай о человеке, который тебе помогает, делает для тебя то, что важнее всего для тебя, кто понимает тебя. Подумай обо всех этих взрослых и детях и сделай маленькую зарисовку, в которой будут все эти люди. Нарисуй в середине листа кружок и напиши там свое имя. Потом нарисуй другие кружки и впиши имена

людей, о которых ты подумал. Соедини свой кружок с этими кружками линиями. Напиши под каждым кругом, что этот человек для тебя сделал... Теперь напиши каждому из них по предложению, в котором ты его благодаришь... Возьми новый лист бумаги и подумай, кого ты долгое время не благодарил. Напиши короткое письмо, в котором ты ему или ей скажешь, что ты очень рад, что он или она тебе помогают. Вырази ему (ей) словами свою благодарность... Теперь сядьте по двое и покажите друг другу картинки и письма. Послушайте, что другие дети думают об этом».

*Упражнение «Роза в подарок».* Упражнение выполняется стоя.

*1 шаг.* Ведущий группы проводит визуализацию, используя техники построения метафоры и визуализации. Основные позиции наведения могут быть такими:

Встаньте удобно..., так, чтобы вы могли себе представить, что вы стоите с наибольшим удобством и, может быть, чувствуете самую удобную позу. ...Может вам не удастся почувствовать, стоя, расслабленность... и не захочется прикрывать глаза, и может, вы прикроете глаза...

Представьте себе, что в руках вы держите цветок, и этот цветок – роза... Рассмотрите его, как следует, какого он цвета...какой величины... Обратите внимание на то, как вы его держите, и что ощущают ваши руки... Почувствуйте структуру стебля, его прикосновение к вашим пальцам... Может быть, вы почувствуете, как пахнет ваша роза... и может вы ощутите нежное прикосновение своего цветка к своему лицу... потрогайте рукой бутон... снизу... проведите пальцами в образе по лепесткам... Почувствуйте... это ваша роза... Теперь, держа розу, откройте глаза и послушайте как вы будете дарить розу кому-нибудь из группы.

*2 шаг.* Ведущий группы дает «инструкцию», после чего вся процедура «дарения» происходит. «Каждый участник группы должен подойти к тому из группы, кому он хочет подарить свою розу. Описав ее подробно (форму, цвет, запах и все что он хочет и может сказать о своем цветке), скажет о своем чувстве, о котором сейчас легко говорить и хочется сказать, и о том чувстве, о котором говорить сейчас не хочется и говорить о нем трудно. Сказать это, тому, кому ты даришь розу. Так надо сделать друг за другом всем в группе».

*3 шаг.* После того как вы подарили друг другу розу. Надо эту розу нарисовать на листке. Вырезать из бумаги и составить на доске букет из этих роз. Каждый располагает розы так, как ему это кажется наиболее приемлемым.

*Обсуждение.* Посмотрите на получившийся букет, какие чувства у вас он вызывает? Поделитесь, пожалуйста.

#### **Рефлексия:**

- Как правильно делать комплименты?
- Какие чувства у вас возникают, когда вам делают искренний или фальшивый комплимент?
- Почему очень важно, чтобы и дети, и взрослые учились выражать вслух свою благодарность?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Закрепить умение делать комплименты. Каждый день произносить минимум по 3 комплимента разным людям, используя разработанные правила на занятии.

### **Занятие №28. Тема: «Любовь и уважение».**

**Цели:** - познакомить подростков с «активным слушанием»;

- развивать умение воспринимать и принимать других людей.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Два варианта спокойной мелодичной музыки.

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Упражнение «Улыбка».** Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается». Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно конста-

тировать: что-то все же «происходит». Было бы хорошо, если бы вы описали ваши впечатления, не откладывая.

Если вы впервые проделали это упражнение, то теперь вы знаете, что после него всегда чувствуешь себя лучше, и готовы приступить к регулярным тренировкам.

*Релаксационное упражнение «Измерение любви».* Ведущий: «Представьте закрытую дверь. На двери написано слово «Любовь». Дверь открывается в мир любви, и за ней можно встретить самых разных людей, существ, предметы, воспоминания, ситуации и состояния сознания. Уделите какое-то время тому, чтобы живо представить эту дверь, ручку двери, надпись на ней.

Теперь откройте эту дверь, и пусть из-за нее появятся первые произвольные впечатления. Не гадайте наперед, что это должно быть. Они могут возникнуть в любой форме – в форме образа, физического ощущения, чувства, звука, запаха и т.д.

Постепенно привыкайте к миру за дверью. Исследуйте его. Что бы вы ни обнаружили, приятное или неприятное, поступайте следующим образом:

а) Воспринимайте это со всей ленью, без каких-либо оценок или толкований; не бегите дальше, но задерживайтесь у каждого возникающего образа. Позвольте ему раскрыть вам себя полностью.

б) Сознайте, что этот образ – лишь одно из великого множества проявлений, имеющих отношение к любви. Скажите: «В мире любви есть и это». Затем переходите к другому образу. Выйдите и закройте дверь».

После завершения упражнения подумайте о явившихся вам образах и поделитесь увиденным со всеми присутствующими на тренинге.

*Упражнение «Музыка земли».* Для данного упражнения необходима спокойная, теплая и мелодичная музыка, которая вызывает чувство покоя и общности с другими. Эту игру лучше проводить, когда дети находятся в спокойном настроении, могут ее воспринять и испытать особое тепло и чувство защищенности.

*Инструкция:* Когда вы сосредоточены и внимательны, ваши уши как будто широко раскрываются. Можете ли вы себе представить, что вы в состоянии слышать не только ушами, но и носом, ртом и кожей? Как бы вы стали слышать, если бы у вас по всему телу были бы крошечные ушки? Это, наверное, очень хорошо, особенно когда вы слушаете прекрасные звуки музыки. Я сейчас поставлю вам два музыкальных произведения, их очень приятно слушать.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Когда начнется музыка, представь себе, что ты «вдыхаешь» звуки музыки ушами, носом и ртом и всеми порами твоей кожи... (Звучит первая мелодия.)

Дыши глубоко через нос... и через уши... через кожу... Почувствуй, как звуки везде проникают в тебя, в твои руки, в твои ноги, в твой живот и в твое сердце... Пусть твое тело будет как одно большое ухо, которое очень внимательно слушает и наслаждается. Почувствуй, что музыка делает в твоем теле, как она дарит тебе покой, тепло и защиту...

Сделайте краткую паузу после первой мелодии и повторите инструкцию.

Когда начнется вторая мелодия, представь себе, что ты вдыхаешь все звуки своими ушами, носом, ртом и всеми порами своего тела...

*Обсуждение:*

- Что ты переживал во время первой мелодии?
- Что ты чувствовал, когда слушал второе произведение?
- Ты смог представить себе, что ты вдыхаешь звуки всем телом?
- Какая музыка тебе ближе?
- В этот раз ты слушал музыку по-другому, не так, как обычно?

*Техника «Я-высказывания».* Ребята работают в малых группах. Нужно переформулировать обидные высказывания, предложенные на карточке, в необидные, с использованием алгоритма «Я-высказывания». Возможные варианты высказываний можно подслушать в общении ребят в течение нескольких предыдущих уроков.

Результаты работы каждая группа фиксирует на листе. По завершении работы получившиеся «формулировки» обсуждаются.

**Алгоритм «Я-высказывания»**

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

### **Формула**

Ситуация + Я - чувство + Объяснение

*Упражнение «Я-послания».* Каждый получает карточку, на которой написано имя одного из одноклассников. Нужно подумать о том, какие приятные моменты возникают в общении с человеком, имя которого написано на карточке. Свои соображения придется выразить прилюдно, используя уточненный и упрощенный алгоритм Я-высказывания.

### **Рефлексия:**

- Насколько комфортно чувствовали себя участники при выполнении упражнений, что помогало и что мешало им?

- Насколько легко или трудно было переформулировать высказывания по алгоритму «Я-высказывания»?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Тренировка улыбки. Суть тренировки заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день «держат на лице улыбку» примерно 1 минуту. Это упражнение можно проводить везде, где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора. Интересен следующий эффект, который возникает при этой тренировке. В первые секунды у вас вместо улыбки может получиться гримаса, особенно если вы находитесь в раздраженном состоянии. Но примерно через 10 секунд вы начинаете казаться смешным самому себе. Это означает, что ваша гримаса уже трансформируется в улыбку. Потом вы начинаете потихоньку подтрунивать над собой. Вы спрашиваете, действительно ли в этой ситуации надо раздражаться. Несколько секунд спустя, вы замечаете, что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

## **Занятие №29. Тема: «Сотрудничество».**

**Цели:** - сформировать представление о сотрудничестве как одной из форм эффективного взаимодействия;

- сформировать представление об эффективном общении в рамках сотрудничества;  
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Бумага, карандаши.

### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Упражнение «Необычный оркестр».* Представим, что мы с вами необычный оркестр. Давайте найдем себе инструменты — это будут вещи, которые находятся в кабинете, всё, что может издавать звуки или с помощью чего их можно извлечь. Нашли? Послушайте, как звучит ваш предмет. Попробуйте воспроизвести какую-нибудь мелодию. Теперь разбейтесь на пары и поиграйте в унисон. А сейчас мы разобьемся на две команды, и каждая команда создаст свою мелодию. И в завершение упражнения обе команды играют вместе.

*Обсуждение.* Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы получилась мелодия? Как установить необходимое взаимопонимание? Что такое сотрудничество?

*Техника «Каракули».* Работа в парах. Свободно водя по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его.

Затем поменяйтесь с партнёром трансформированными каракулями и попытайтесь продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им, затем обсудите вместе ваши ассоциации, связанные с рисунками друг друга.

После завершения рисунка, на основе каракулей сочините рассказ.

Выразите в словах свои чувства и ассоциации, возникшие при восприятии каракулей партнёра.

*Упражнение «Я солнце».*

1 этап. Участник рисует в центре листа круглое солнце с лучами. Психолог не оговаривает количество лучей, даже если ребенок пытается уточнить. В центре солнца он пишет большую букву «Я» и свое имя. Затем каждый лучик солнца он подписывает своими положительными качествами. Если ребенок не умеет писать, то только называет свои качества, а взрослый их записывает. Часто дети затрудняются с определением своих положительных качеств, тогда взрослый может предложить ему антонимы («какой ты чаще бываешь: добрый или злой»). Многие одаренные дети очень самокритичны, задача психолога убедить ребенка в том, что у него много положительных качеств, которые придают ему веру в себя и помогают добиться желаемого.

*Обсуждение:* Нравится ли Вам наша звездная карта? Получилось ли заполнить все лучи? Появилось ли желание дополнить или исправить ответы?

«Посмотрите на ваше солнце. У вас получился некий образ внутреннего мира. «Звездная карта» каждого показывает, сколько у Вас возможностей, насколько Вы уникальны. Обозначенные качества помогли Вам стать тем, кем Вы являетесь. Они в дальнейшем помогут Вам достигать успеха в жизни. Если кто-то сомневается в заявленных им самим же качествах, они могут мешать достигать цели (успеха) – это не страшно. Очень хорошо, что Вы это осознали. Это уже достижение. Вас можно поздравить, у Вас начался процесс совершенствования.

2 этап. Создание вселенной. Участники вырезают свое солнце и на общем ватмане создают вселенную состоящую и солнышек каждого ребенка.

Завершается упражнение тем, что каждый подросток озвучивает свои качества, начиная с местоимения «я» («я умный, я добрый, я красивый, я смелый, я сильный»).

*Рефлексия:*

- Что нового узнали о ком-то из класса?
- Какое место во вселенной занимает твое солнце? Нравится ли тебе это положение, или хочется что-то изменить?
- Что необходимо для сотрудничества.

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Домашнее задание.* Постарайтесь в течение недели сотрудничать друг с другом.

### **Занятие №30. Тема: «Разные миры. Как понять «чужого».**

*Цели:* - формирование милосердия и эмпатии к различным социальным группам;  
- осознание степени толерантности по отношению к мнению другого человека.

*Необходимые материалы:* Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Бумажные обручи с подписями различных ролей, тетрадь, ручка.

*Ход занятия*

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*«Человек всегда должен думать о самом важном для себя и для других, сбрасывая все пустые заботы. Надо быть открытым и терпимым к людям, искать в них прежде всего самое лучшее. Умение искать и находить лучшее, просто хорошее, «заслонённую красоту» — обогащает человека духовно» — Д.С. Лихачёв.*

16 ноября – Международный день толерантности. «А вы знаете, что такое толерантность?» (*ответы детей*) Толерантность – это уважение, принятие и понимание многообразия мира: разных людей, разных национальностей и религий, разного цвета кожи и образа жизни. Но для того, чтобы понять различия надо прежде всего начать общение. А с чего обычно люди начинают общение?

*Игра «Давайте поздороваемся».* Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

*Подготовка.* Расскажите группе о жестах приветствия, принятых у разных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу.

Вот несколько вариантов приветствия:

- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);

- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы. Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т. д. В конце упражнения можно провести краткий обмен впечатлениями.

*Упражнение «Примерка социальных ролей».* Участникам группы анонимно одеваются на головы бумажные обручи с надписями социальных ролей (президент, банкир, бомж, директор школы, алкоголик, «панк», ВИЧ-инфицированный, пенсионер, «гастробайтер», олигарх и др.).

Участники должны подходить друг к другу и обращаться с просьбами, вопросами, но при этом не называть социальную роль, которую играет человек.

*Обсуждение:* Комфортно ли чувствовали себя? Догадывались ли о социальном статусе своего героя, если да, то по каким признакам? Насколько мы терпимы к другим людям?

*Тест «Геометрические фигуры».* А теперь давайте посмотрим на себя разные ли мы? Перед вами пять фигур: круг, квадрат, треугольник, зигзаг, прямоугольник.

- Посмотрите на них внимательно и выберите для себя ту фигуру, которая вам больше всего нравится, нарисуйте её у себя в тетради. Не страшно, если фигуры получатся не совсем такими как у меня, ведь мы все разные, и рисунки наши тоже могут быть не похожи.

- А теперь поднимите руку те, кто выбрал *круг* доброжелательны и общительны, чувствительны и доверчивы;

- Кто выбрал *квадрат*, организованные, настойчивые и твёрдые в решениях, трудолюбивы;

- Кто выбрал *треугольник*, лидеры, нетерпеливые и склонные к риску;

- Кто выбрал *зигзаг*, творческие натуры, мечтательны и непосредственны, изменчивы в настроении и поведении;

- Кто выбрал *прямоугольник*, не уверен в себе, в своём выборе, пока ещё не определились в жизни.

Вот видите, какие мы все разные и живём все на одной планете.. и учимся в одном классе и поэтому... мы должны принимать друг друга такими как есть.

*Упражнение «Эмблема толерантности».* Учащиеся объединяются в микрогруппы. Их задача – нарисовать эмблему толерантности (рисунок в круге). Представители от каждой команды демонстрируют и поясняют свои рисунки.

**Рефлексия:**

- С какими затруднениями столкнулись в процессе придумывания эмблемы?
- Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Напишите мини-сочинение на тему: «Если мы не будем толерантны друг к другу, то ...»

#### **Раздел IV. Социальные навыки**

##### **Занятие №31. Тема: «Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности».**

**Цели:** - развивать умение выявлять свои ценности;

- познакомиться с ценностями других ребят и соотнести со своими;

- учить уважать чужие ценности и отстаивать свои.

**необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций».

Лист с заданием «Мемуарник».

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).* В основе наших желаний и поступков прячутся очень важные для нас вещи. То, что для нас очень важно, называют ценностями. Именно наши ценности определяют наши желания и поступки. Например, мы выполняем какую-то просьбу наших близких, потому что мы их любим. Почему мы всегда заступаемся за наших друзей и поддерживаем их? Потому, что наша ценность – дружба.

Как вы думаете, какими ценностями руководствуются в своей жизни следующие сказочные герои?

1. Айболит (*жизнь и здоровье, любовь к животным*).
2. Незнайка (*любопытность, новые впечатления, открытия*).
3. Иван-Царевич (*любовь, победа добра над злом*).

Ценности не только определяют наши поступки, они могут объединять людей и целые народы. Например, «Свобода, равенство, братство». Как вы думаете, чей это девиз? (*Великой французской революции*).

*Работа в парах.* Обсудите со своим соседом по парте, что для вас в жизни самое главное. Запишите ценности, которые у вас с ним совпадают.

*Упражнение «Мемуарник».* Ценности лежат в основе наших желаний и поступков, они нас объединяют или разобщают, иногда за них приходится бороться. Но ценности человека не всегда понятны даже ему самому. Можно ли построить надежный дом на фундаменте, который не видно и про который ничего не понятно? Нельзя. Давайте научимся видеть «фундамент» нашей жизни – наши ценности. Выявить свои ценности мы можем, анализируя наиболее важные события нашей жизни. Это делают так: в конце каждого дня вы вспоминаете события, которые произошли с вами в течение этого дня и определяете главное событие дня: что сегодня с вами случилось важного. Затем надо записать это событие и приписать к нему ту ценность, которая ему соответствует. Например: «Получил пятерку за контрольную по математике», ценность... (*Успешная учеба*).

Определяя и записывая главные события, происходящие с нами ежедневно, мы уже не забудем, что интересного и важного было в нашей жизни. Мы сможем вновь порадоваться одним событиям, а другими даже погордиться. Мы также сможем выявить свои главные ценности, и с их учетом будем ставить цели и планировать наши действия.

Попробуйте записать Главное событие каждого дня прошедшей недели, начиная со вчерашнего дня, которые вы сможете вспомнить, в «мемуарник». В последней строке запишите Главное событие и Главную ценность недели.

*Игра «Экспедиция «Мечта».* Мы с вами уже определили, что ценности не только определяют наши поступки, они могут и разобщать людей, и объединять их. Давайте посмотрим, какие ценности объединяют наш класс. Представьте, что вы – капитан корабля «Мечта». Вам надо набрать экипаж из восьми человек. Ими станут ребята из вашего класса, чьи ценности для вас наиболее значимы. Узнайте у одноклассников, какие ценности они вписали в таблицу, когда делали предыдущее задание. Отберите восемь человек и запишите их в свою команду.

*Обсуждение результатов на ваше усмотрение.*

*Игра «Ценность космонавтов».* Коллективные (общие) ценности являются основой традиций, праздников, ритуалов. В любом обществе ценностью является жизнь и здоровье детей. Как вы думаете, какие традиции, праздники существуют для этой ценности? (*Праздник - 1 июня, Международный день защиты детей, традиции – праздновать день рождения ребенка, дарить подарки семье, где появился новорожденный*).

Чтобы раздобыть новые знания о Вселенной для человечества, группа космонавтов из разных стран собралась на Международной космической станции. Они каждый день проводят исследования и эксперименты и записывают результаты. Ценность для космонавтов – новые знания о Вселенной. Придумайте для космонавтов традицию или праздник, обычай и норму. Разыграйте сценку.

**Рефлексия:**

- Когда ценности объединяют людей, а когда могут их разобщить?
- Как можно выявить свои ценности?
- Как можно выявить ценности класса?
- Почему важно поддерживать коллективные ценности?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Заведите в тетради отдельные странички для «мемуарника», где будете записывать главное событие дня.

### **Занятие №32. Тема: «Правила и договоренности».**

**Цели:** - развивать умение договариваться о правилах взаимодействия;  
- учить планировать свои действия в соответствии с договоренностями.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»  
Листы для записей, ручки.

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Обсуждение «Правила поведения учащихся в школе».* Существует документ, в котором прописаны все правила поведения в школе. Он так и называется ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЕ. Давайте вспомним основные правила, которым мы должны следовать в школе. Когда мы поступаем в школу, эти правила становятся основой нашего поведения, мы должны обязательно их соблюдать. Как вы думаете для чего разработаны эти правила? Что произойдет, если эти правила станут необязательными? А дома у нас есть правила? Обычно дома их не записывают, но все равно выполняют. Поделитесь, каким правилам следуют у вас дома?

*Упражнение «Сборник законов класса».* Есть такие правила, которые должны выполняться всеми жителями страны. Эти правила называют законами страны. Законы определяют правила, которым должны следовать все жители страны, и наказания за нарушение этих правил. Законы обязательны для выполнения.

Групп объединяется по 4-5 человек и разрабатывает законы для класса. После этого происходит осуждение и общее голосование за принятие законов. По завершении занятия свод законов класса вывешивается на стенд класса.

*Рисунки «Знаки для правил».* Как водители могут узнать какие правила действуют по маршруту их следования? (По дорожным знакам). Сейчас мы тоже придумаем для каждого правила придумать свой знак. Дети делятся на группы по количеству правил.

#### **Рефлексия:**

- В каких случаях людям нужно договариваться друг с другом?
- Как сделать так, чтобы правила и договоренности соблюдались?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Составить «Свод правил моей семьи».

### **Занятие №33. Тема: «Просьбы и отказы».**

**Цели:** - познакомить с правилами выполнения просьб и показать, как можно определять ситуации, в которых нужно выполнить просьбу или отказать;

- учить использовать техники отказа.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Упражнения «Давать и получать».* Мы уже много говорили о чувствах. Можете вы мне назвать два очень важных чувства? А больше? Сейчас я хочу предложить вам игру, в которой вы сможете друг другу дарить хорошие чувства. Когда мы дарим другому доброе чувство, то мы сами получаем что-то. Назовите мне, пожалуйста, пару добрых чувств. Да, счастье, удовольствие, любовь, радость, заботливость – это все добрые чувства. Радоваться чему-то, видеть что-то прекрасное – это тоже очень хорошие чувства... Не забыли ли мы еще какое-нибудь?

Теперь разойдитесь по двое, встаньте друг напротив друга и слушайте меня внимательно – я вам скажу, что вы будете делать. Сейчас мы настроимся на доброе чувство, которое называется «расположение». Итак, сядьте на пол и посмотрите друг на друга. Сядьте так, чтобы соприкоснуться коленями... А сейчас закройте глаза и три раза глубоко вздохните...

Подумайте о чувстве, которое мы называем расположением. Где чувствуете вы в вашем теле, что кто-то вас любит? Это где-то в животе... в груди... в голове... в руках? Представьте себе, где в вашем теле живет расположение? Как оно выглядит? Это какой-то цвет? А теперь представьте себе, что из того места, где вы его нашли, вы его берете в руки и даете вашему товарищу. Просто представьте себе, что вы это сейчас делаете... А теперь подумайте о том, что вы

от своего партнера тоже получили это расположение. Он же тоже сейчас передал его вам. Как это вам, нравится? Теперь партнер дает еще больше расположения и получает еще больше обратно. Почувствуйте, какое оно... Это хорошая мысль: расположение отдается и расположение возвращается...

Теперь разок глубоко вздохните и слегка пошевелите руками и ногами. Откройте глаза и взгляните друг на друга. Если хотите, можете сказать своему партнеру: «Спасибо». Возвращайтесь на свои места. Давайте обсудим, что вы чувствовали, отдавая и получая расположение.

*Обсуждение:*

1. Как ты ощущал себя в этой игре?
2. Чувствовал ли ты, что отдаешь расположение?
3. Ощущал ли ты, что получаешь расположение?
4. Как прошла эта игра у детей, которые не были хорошими друзьями?
5. Какие возможности показать человеку свое расположение ты знаешь?
6. Как ты покажешь расположение животному... солнцу... своей маме... дню... своему другу?
7. Как ты заметишь расположение?
8. Чувствовал ли ты когда-нибудь, что дождь тебя любит... что твои ботинки тебя любят... что свет тебя любит... что взрослый тебя любит?
9. Почему расположение приходит обратно, когда мы его дарим?
10. Почему иногда приходится ждать, пока расположение не вернется?
11. Почему иногда расположение приходит обратно оттуда, откуда ты его не ждешь?

*Упражнение «Отказ».* Все ли просьбы надо выполнять? Почему? (Не надо выполнять просьбы, которые могут навредить.) В разных ситуациях отказа мы говорим «нет» по-разному. Существует три стиля отказа собеседнику: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе предлагается одна из ситуаций:

1. одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;
2. одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома какие-то вещи;
3. одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь находится у тебя.

*Задание подгруппам:* в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный и неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

*Обсуждение.* Каким образом влияют различные формы отказа на дальнейшие отношения? Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

**Рефлексия:**

- Почему люди обращаются друг к другу с просьбами?
- В каких ситуациях в просьбе надо твердо отказать?
- В каких ситуациях мы стараемся выполнить просьбу, даже если придется менять свои планы?
- Как просить о чем-то другого человека?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** В ситуации, когда потребуется отказать в просьбе использовать уверенный стиль отказа.

### **Занятие №34. Тема: «Как погасить конфликт?».**

**Цели:** - проанализировать стили взаимодействия в конфликтной ситуации;  
- отработать навыки отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Миниатюрные игрушки для визуального сопровождения информационного блока. Раздаточный материал «Шесть шагов беспроегрывного метода решения конфликтов»

**Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Информационный блок.* Ведущий рассказывает о сущности конфликта, его элементов и причин возникновения конфликтов, сопровождая свой рассказ примерами из жизни подростков используя миниатюрные фигурки.

*Психология конфликта* Конфликт как состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

Основные структурные элементы конфликта:

1. *Стороны конфликта* — люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.
2. *Предмет конфликта* — то, из-за чего он возникает.
3. *Образ конфликтной ситуации* — отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей — может существенно различаться у разных сторон конфликта.
4. *Мотивы конфликта* — внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей.
5. *Позиции конфликтующих сторон* — то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют.

Причины возникновения конфликтов: общие (различия во взглядах людей и их индивидуально-психологических особенностях) и частные (связаны с конкретными видами конфликтов).

Возможность возникновения конфликта без реально существующих противоречий, в ситуациях «слово за слово».

Конфликтогены — слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта.

*Практическая работа «Конфликтогены».* Ведущий рассказывает о различных разновидностях конфликтогенов, участники придумывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где использование таковых привело к конфликту, проигрывая их с помощью миниатюрных фигурок.

Виды конфликтогенов:

1. Незаслуженные и унижительные упреки.
2. Негативные обобщения, «навешивание ярлыков».
3. Настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести.
4. Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии.
5. Решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения.
6. Неуместная ирония, сарказм.
7. Ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

*Ролевая игра «Финансовые авантюристы».* Группа финансовых авантюристов, живущих в Новосибирске (город может быть изменен), взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое начинание. Это привело к тому, что они разорились и остались должны своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы пришли за долгом, однако счастливый случай помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. Приехав в аэропорт, они обнаружили, что полным ходом идет посадка сразу на три рейса: в Москву, Сочи и Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться: так безопаснее. Но где именно? Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали, и поэтому лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить всех остаться в Новосибирске и по мере возможностей расплатиться с кредиторами, а не отправляться «в бега» по всей стране. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлем, так как в этом случае кредиторы «навесят» на них долги сбежавших.

На выяснение отношений дается 5 минут. После этого каждый из «авантюристов» должен сказать, куда они все-таки отправляются. Если удалось прийти к определенному мнению – представители той подгруппы, чье мнение победило, получают по 3 очка, остальные – по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины участников, то они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось – все получают по 0 («Кредиторы догадались, где вы находитесь, и явились во всеоружии прямо к билетной кассе»). В случае, когда все решили остаться в Новосибирске, те два человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные – по 1. Кроме того, каждый из «авантюристов» может в любой момент «заложить» остальных: позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («Вам простят долги»), остальные – по 0. Игра повторяется 3–4 раза, роли участников каждый раз меняются. По завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым из участников, и выявляются победители.

*Психологический смысл игры.* Моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей.

*Обсуждение.* Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения? Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или всех заложу»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых? Какого стиля общения придерживался каждый из участников? Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, «Летим в Сочи, или я не дам тебе списать математику»)?

*Ролевая игра «Конфликты».* Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

*Примеры конфликтных ситуаций.*

- Ты договорился идти на дискотеку с друзьями по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!»

- Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

- Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

*Обсуждение.* При обсуждении игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования различных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей может зависеть от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

*Рефлексия:*

- Конфликтность – всегда ли это плохо? В чем конфликтность может помочь, а в чем помешать самому человеку и окружающим?

- От чего зависит, когда лучше избежать напряженности в отношениях, а когда можно пойти напролом?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Домашнее задание.* Рассказать членам своей семьи о том, что узнали из занятия и применить на практике способ анализа конфликтных ситуаций, используя шесть шагов беспринципного решения конфликтов по Т.Гордону.

**Занятие №35. Тема: «Как изменить настроение у другого?».**

*Цели:* - ознакомиться со способами улучшения настроения и влияния на других людей.  
*Необходимые материалы:* Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»

### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

Сегодня мы с Вами будем говорить о способах улучшения настроения не только у себя, но и других людей. А пока послушайте информацию, размещенную на одном из сайтов в рубрике «Хорошее настроение - признак здоровья». «Человек, у которого плохое настроение - несомненно болен. Болея его душа, а больная душа порождает и болезни тела. Чтобы изгнать дурное настроение, а с ним дурную энергию из своего тела, надо привести себя в ровное, спокойное состояние, в хорошее настроение. Хорошее настроение - это не то настроение, когда мы слишком бурно радуемся по какому-то поводу. Хорошее настроение - это ровное, спокойное, очень доброжелательное отношение к миру и к себе самому, это обязательно положительное отношение ко всему, что нас окружает, и ко всему, что происходит нами и вокруг нас, отношение, которое не требует поводов извне. Именно такое состояние является целительным состоянием. Не пытайтесь вылечиться от своих болезней, пока вы не достигли такого положительного состояния, такого спокойного и доброго настроя. Этот настрой - основа выздоровления».

На наших занятиях мы обучались различным приемам вхождения в спокойное состояние, вы знаете, как вызвать у себя хорошее настроение. Но что делать, если вы замечаете болезненное состояние у своих близких людей? Сегодня мы будем учиться вызывать хорошее настроение у других людей.

*Упражнение «Диалог руками».* Группа разбивается на пары, которые закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга только через прикосновение рук.

Участники работают по двое, причем каждая пара отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает. Затем в каждой паре участники садятся друг против друга так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками, «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». После 5-7 минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

*Комментарии:* Практически всегда у участников возникает совершенно новое ощущение партнера, которое иногда чувствуется даже глубже и значительнее полученного зрительного и слухового образа. Возникают новые чувства к этому партнеру. Возникает ощущение, что он теперь более понятен и открыт, появляется ощущение собственной открытости перед ним, чувство близости, даже интимности.

*Обсуждение.* Как изменялось ваше состояние в процессе диалога руками? Как прикосновения могут повлиять на другого человека?

*Упражнение «Массаж».* Потрем ладошки друг о друга. Погладим лицо. Слегка пощиплем его: лоб, брови, носик и т.д. Теперь ушки. Шейку. Слегка похлопаем по ним. Ладошки прыг – и прыгнули на туловище. Погладим правую руку, «поклоним» ее, левую руку и т.д.

Повернемся друг за другом. Положим свои ладошки на спину впереди стоящего и погладим его, слегка «поклоним», ласково похлопаем и т.д.

*Обсуждение.* Как изменялись эмоции когда вам делали массаж? Какие еще есть способы изменения настроения у другого человека?

*Упражнение «Как улучшить настроение».* В центр круга ставится стул и вызывается доброволец. Его задача изображать грустного, расстроенного человека. Остальные участники по очереди подходят к нему и разными способами стараются поднять у него настроение.

*Обсуждение.* Какие способы оказались результативными для улучшения настроения? По результатам обсуждения разработать советы повышающие настроение и записать их в тетрадь.

### **Рефлексия:**

- Как можно повысить настроение у других людей?
- Что может помешать изменить настроение у другого человека? И как с этим справиться?

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

**Домашнее задание.** Применить разработанные способы повышения настроения (которые записаны в тетради). Выбрать наиболее действенный.

### **Занятие №36. Тема: «Добрые слова».**

**Цели:** - создать позитивный эмоциональный фон;

- подвести итоги тренинга.

**Необходимые материалы:** Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций»

#### **Ход занятия**

*Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).*

*Упражнение «Подарок».* Все участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («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 получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча». Когда все получают 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. Полученный материал позволяет обсудить идеи, относящиеся к закономерностям подготовки передачи и приема информации в процессе общения. При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере.

*Упражнение «Пожелания другу».* Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

*Повторная диагностика эмоционального развития с помощью опросника «ЭМИн» Люцина Д.В., рисуночной методики «Волшебная страна чувств» и экспертного наблюдения.*

#### **Рефлексия:**

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Как хозяин своих эмоций я хочу сказать...» Заполнить анкету обратной связи «Мое мнение о программе «Хозяин эмоций»

*Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).*