

МИНПРОСВЕЩЕНИЕ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**«КУБИК РУБИК»**

**ПРОГРАММА**  
по психологической профилактике  
эмоционально-личностного неблагополучия  
студентов первого курса

Уфа 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по психологической профилактике эмоционально-личностного неблагополучия студентов «Кубик рубик» создана для организации коррекционно-развивающей работы с первокурсниками которые имеют проблемы адаптации к изменениям, с проблемами управления эмоциями и импульсами, саморегуляции, конфликтностью в общении и снятия тревожности.

Актуальность и новизна программы. В настоящее время отмечается увеличение количества подростков с нарушениями в системе эмоциональной регуляции, в частности, проблемы в отношениях со сверстниками и взрослыми, импульсивность, подростковая депрессия.

По качественным признакам проявлений низкого эмоционального интеллекта можно отметить эклектическую группу признаков: сложности в построении отношениях, плохое понимание себя, сосредоточенность на себе, перекладывание вины, не понимает посылы других лиц.

В личностном плане это сопровождается такими проявлениями как неуверенность, закомплексованность, трудности в общении, склонность к осуждению, негативное мышление, зависть, ревность, взрывчатость, эмоциональная неустойчивость, заниженная и неадекватная самооценка.

Данная группа подростков испытывает различные трудности в поведении и общении, входит в группу риска по формированию девиантного поведения, склонны к зависимостям от людей, курения, алкоголя и т.д. При этом у них, как правило, фиксируются лишь варианты парциальных нарушений развития в пределах возрастных границ, поэтому специалисты чаще всего ограничиваются лишь общими рекомендациями.

В подростковом возрасте эмоции и чувства играют важное значение при воспитании в личности социально значимых черт. Подростковый мозг обладает высокой пластичностью, что позволяет предотвратить формирование стойких патологических проявлений.

Данный возраст характеризуется тревожностью, это проявляется в том, что подросток, не чувствует пока еще возможности самостоятельно принимать решения, в качестве альтернативы семье он выбирает группы сверстников, где она принимает за него решения, что может вести к развитию нарушений в эмоциональной сфере и формирования зависимостей.

Эмоциональный интеллект делает возможным обработку эмоциональной информации для руководства мышлением и поведением, способствует более высоким результатам успеваемости учащихся в ходе учёбы, формированию эмоциональной компетентности, отражающей способность личности осуществлять оптимальную согласованность между эмоциями и направлением на достижение заданной цели, обеспечивающего социальную успешность подростка.

В современной литературе можно найти разные подходы к работе с подростками по развитию эмоционального интеллекта – арт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, игротерапия, разговоры об эмоциях и др.

Учитывая тенденцию к росту количества подростков с эмоциональными нарушениями и зависимостями, растет потребность педагогов и родителей в эффективных практических подходах к воспитанию в личности социально значимых черт. Эмоциональный интеллект составляет важнейшее как профессиональное, так и личностное качество.

Дополнительная общеобразовательная комплексная программа по профилактике эмоционально-личностного неблагополучия - «Кубик рубик» (научный руководитель – к.п.н., доцент Л.Н. Тимерьянова; магистрант – С.Е. Писецкая).

Данная программа адресована подросткам и призвана способствовать развитию понимания причин возникновения эмоций и чувств, стрессоустойчивости. После прохождения программы подростку удастся нивелировать конфликты, мотивировать себя и других на достижения поставленных целей, грамотно выражать своих чувства и принимать чувства других людей, уважать свои и чужие чувства, снизить уровень тревожности.

Особенность программы состоит в том, что её содержание базируется на 9 ступенчатой модели эмоционального интеллекта А. Григаци. Она включает в себя навыки из разных областей развития личности, относящихся к эмоциональному интеллекту, которые могут способствовать развитию и улучшению эмоционального интеллекта.

Содержание программы составлено с таким расчетом, что может быть реализовано педагогом, не имеющим специальной профессиональной подготовки в области психологии.

При отборе содержания использованы материалы: Тарарина Е. «Практикум по арт-терапии», К.В. Новикова «Практикум по арт-терапии», Д.Дорохова, Е.Ширкалина «Давай дружить», Е. Тарарина «Арт-коучинг. Техника простых решений», Лайза Уид Файфер, Аманда К. Краудер «Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков» и др. Термины, используемые в программе:

Эмоциональный интеллект	это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями
Самосознание	осознание человеком себя как личности, своих качеств, мыслей, чувств, мотивов, идеалов и места в обществе
Самоконтроль	способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение
Самомотивация	внутреннее ощущение, которое побуждает человека к действиям и стимулирует завершить начатое, несмотря на препятствия и неудачи
Социальные умения	навыки, которые позволяют человеку эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, адаптироваться к социальным нормам и требованиям

**Практическая значимость и педагогическая целесообразность программы.**

Реализация программы базируется на организации продуктивных видов деятельности, способствующих развитию компонентов эмоционального интеллекта.

Занятия с подростками по данной программе структурно и содержательно. В них сочетаются комбинации нескольких форм и приемов арт-терапевтических техник, КПТ, гельштат-терапия и др.

На занятиях целенаправленно создаются условия, позволяющие подростку раскрыть свои потенциальные возможности. Подростки погружаются в систему межличностного общения и продуктивного взаимодействия. Они могут поверить собственные силы в решении задач и научиться достигать успеха в любой деятельности.

Программа разработана с соблюдением следующих принципов:

- целесообразности;
- системного подхода;
- структурированности;
- простота и удобство в применении;
- учет сенситивного периода развития «Я»-концепции.

Программа дает наибольший эффект и положительный результат при условии соблюдения в процессе ее реализации принципов, правил, рекомендаций и алгоритма деятельности, прописанных в ней.

При составлении программы учтены положения теории развития эмоционального интеллекта:

- 1) Д. Гоулмана - о важности эмоционального интеллекта для разнообразных видов деятельности и эффективного межличностного общения;
- 2) Дж. Майера и П. Сэловея - о возможности целенаправленного развития эмоционального интеллекта;
- 3) М.А. Манойловой, Е.А. Сергиенко - об эффективности развития компонентов эмоционального интеллекта подростка путем специально организованного обучения.
- 4) А. Григаци, К. Попуцц - девяти ступенчатая модель эмоционального интеллекта. Представляет собой путь развития эмоционального интеллекта, где каждая ступень связана с конкретным аспектом способности в уровне развития эмоционального интеллекта.

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к формированию универсальных учебных действий (УУД) в ФГОС.

### **Цель и задачи программы.**

Целью данной программы является расширение знаний подростков о собственных эмоциях и формирование навыков саморегуляции.

Программа предполагает реализацию следующих задач:

1. Обучающие задачи: - обучение стратегиям саморегуляции и формирование навыков их использования; - расширение знаний подростков о собственных эмоциях.

2. Воспитательные: - отработка эффективных форм взаимодействия со сверстниками, и взрослыми; - освоение управления эмоциями как норма социального поведения; - формирование личностных качеств учащегося

3. Развивающие задачи: - осознание своих эмоций; - развитие навыков саморегуляции, принятие себя и других, оценка своих действий, анализ причин поведения.

4. Диагностические задачи: - выявление особенностей эмоциональной сферы подростков.

### **Формы работы и особенности формирования групп.**

Основная форма работы – работа в малых группах (6-8 чел.). Набор в группы осуществляется по результатам тестирования. Диагностические исследования проводятся в группе (до начала занятий и по завершении курса). По своему типу группы должны быть постоянными и закрытыми, что способствует получению наибольшей эффективности от занятий.

### **Сроки реализации. Режим занятий.**

Продолжительность программы «Кубик рубик» – 4 месяца. Программа рассчитана на 31 занятие (19 часов 20 минут)

Наименование блока	Кол-во занятий	Кол-во часов
Диагностический блок	6	2 ч 40 мин
Основной блок коррекционно-развивающих занятий	25	16 ч 40 мин
Всего	31	19ч 20 мин

### **Технология организации занятий с подростками.**

Работа с подростками по программе «Кубик рубик» производится по запросу (на основании рекомендаций образовательных учреждений - ВУЗа и т.д. или по их собственному желанию). Обучающиеся подписывают с учреждением договор на психолого-педагогическое сопровождение. Коррекционно-развивающие занятия с ними осуществляются после проведения входной диагностики. Завершается программа оценкой достигнутых результатов и итоговой диагностикой участников.

Используемые диагностические методики. В качестве инструментария для осуществления диагностических исследований и мониторинга изменений используются:

1. «ЭмИн» Д.В. Люсина
2. «Опросник когнитивной и аффективной эмпатии» (QCAE) Белоусова А.И., Гейвандова М.Я.
3. «Определение общей эмоциональной направленности личности» Б.И. Додонов

### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

Основным результатом успешного прохождения программы «Кубик рубик» является освоение подростками стратегий саморегуляции в

различных ситуациях, активизация познавательных процессов, улучшение коммуникативных способностей и приобретение навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми, формирование адекватной самооценки, самоконтроля, самомотивации, гармонизация отношений со взрослыми.

Динамика выявляется путём анализа результатов наблюдений за подростками педагогом-психологом, куратора и самонаблюдение; текущего мониторинга использования стратегий саморегуляции в учебной и повседневной деятельности; сравнения результатов начальных и заключительных диагностических исследований.

К концу занятий подростки должны знать:

-алгоритм управления эмоциями для достижения успеха в любой деятельности;

- правила успешного социального поведения;

Должны уметь:

- пользоваться стратегиями саморегуляции в учебной и повседневной деятельности.

- обладать навыками анализа для бесконфликтного взаимодействия со сверстниками, родителями и педагогами.

### **Формы и методы подведения итогов работы по программе.**

Подведение итогов по программе развития эмоционального интеллекта осуществляется в форме анализа произошедших в процессе занятий изменений. Положительные изменения выявляются путём:

- анализа результатов наблюдений за подростками педагога-психолога, куратора;

- анализа данных, получаемых в ходе обратной связи с подростками и педагогами образовательных учреждений;

- текущего мониторинга использования стратегий саморегуляции в учебной, образовательной деятельности.

- сравнения результатов начальных и заключительных комплексных диагностических исследований.

### **Ресурсы, необходимые для реализации программы.**

Данную программу может реализовывать как куратор так и педагог-психолог. Для проведения упражнений понадобится краски (гуашь), кисточки, бумага формата А4 и А3. Занятия могут проходить как в аудитории так и в специальном кабинете где можно сохранить атмосферу творчества. Для просмотра видео материала необходим экран или компьютер.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН развивающей программы «Кубик рубик»

№	Наименование разделов и тем программы	Всего часов
1.1	Входная диагностика «ЭмИн» Д.В. Люсин	2 ч 40 мин
1.2	Входная диагностика «Опросник когнитивной и аффективной эмпатии» (QCAE) Белоусова А.И., Гейвандова М.Я., «Определение общей эмоциональной направленности личности» Б.И. Додонов	
1.3	Выходная диагностика «ЭмИн» Д.В. Люсин	
1.4	Выходная диагностика «Опросник когнитивной и аффективной эмпатии» (QCAE) Белоусова А.И., Гейвандова М.Я., «Определение общей эмоциональной направленности личности» Б.И. Додонов	
2.1	Знакомство с понятием эмоциональный интеллект. Восприятие и понимание эмоций и причин их происхождения.	3 ч 20мин
2.2	Что и почему мы чувствуем.	3 ч 20мин
2.3	Уникальность и многообразие эмоциональных реакций	3 ч 20мин
2.4	Понимание своих мотивов и целей, использование эмоций для достижения этих целей	3 ч 20мин
2.5	Умение понимать и сопереживать эмоциям других людей	3 ч 20мин
		Итого: 19 ч 20 мин

## СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КУБИК РУБИК» РАЗДЕЛ 1. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК (2 Ч 40 МИН)

Раздел посвящён диагностике у подростков степени сформированности развития эмоциональной сферы.

### **Тема 1.1 – 1.2 Входная диагностика**

Цель: Выявление у подростков уровня развития эмоционального интеллекта, особенностей и проблем.

#### **Занятие №1,2 (групповое)**

Проведение тестирования по диагностическим методикам: «ЭмИн» Д.В. Люсин, диагностика «Опросник когнитивной и аффективной эмпатии» (QCAE) Белоусова А.И., Гейвандова М.Я., «Определение общей эмоциональной направленности личности» Б.И. Додонов

### **Тема 1.3 – 1.4 Выходная диагностика**

Цель: Выявление у подростков степени положительных изменений в уровне сформированности эмоционального интеллекта.

#### **Занятие №30-31. (групповое)**

Проводится в конце программы. Осуществление заключительного (контрольного) тестирования по диагностическим методикам: «ЭмИн» Д.В. Люсин, диагностика «Опросник когнитивной и аффективной эмпатии» (QCAE) Белоусова А.И., Гейвандова М.Я., «Определение общей эмоциональной направленности личности» Б.И. Додонов

## **РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНОЙ БЛОК КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ**

**(16 ЧАСОВ 40 МИН)**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

#### **ТЕМА 2.1 ЗНАКОМСТВО С ПОНЯТИЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ И ПРИЧИН ИХ ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

Цель: формирование и отработка навыка в умении идентифицировать свои и чужие эмоции

Задачи:

- Формирование навыка идентификации эмоций.
- Расширение словаря эмоций
- Развитие навыка распознавания эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

Структура занятий.

В начале каждого занятия у участников группы будет возможность представить себя группе, выразить свою индивидуальность в игровой форме. Упражнения подобраны таким образом, чтобы помочь подростку найти положительные черты в себе самом и познакомиться с другими участниками группы. При работе с упражнениями подросток может получить новый опыт, помогающий ему раскрыться перед другими проявить уважение к самому себе и другим. Эти упражнения универсальны для любого этапа программы.

#### **Упражнение «Я люблю»**

Занятие начинается со знакомства и включения подростков в работу, для того чтобы это сделать интересно, мы предлагаем участникам подходить друг к другу протягивать руку для рукопожатия и говорить: "Меня зовут... Я люблю...". Чтобы разнообразить упражнение, участники передают информацию друг о друге через рукопожатие следующему, рассказывая о своем предыдущем товарище.

Возможны и другие варианты "Меня зовут... Моя любимая книга...","Меня зовут .... Сегодня я ..." — выбрать те формулировки, которые помогли бы подросткам начать раскрываться в группе. Небольшая разминка подготовит мозг к нагрузке, для этого упражнение можно сделать более интенсивным, например: передавать через рукопожатие информацию о предыдущем участнике, нести в разных руках информацию в левой «имя» в правой «фамилию». Такая когнитивная разминка позволит подросткам включиться в рабочий процесс и лучше справляться с задачами.

В том случае, если участник в затруднении, ему можно помочь, предложив сказать ему о себе что-то важное. В конце разминки подростки встают в круг,

называют всех участников по именам и информацию, которую они сегодня узнали друг о друге например : «Ваня, он любит смотреть кино».

### **Игра «Гляделки»**

Для осознания подростками насколько существенную роль играет контакт глаз. Открытый, прямой взгляд в глаза другому человеку важен не только для установления хороших взаимоотношений, но и для удовлетворения эмоциональных потребностей.

Упражнение проходит без слов участников. Подростки садятся в круг их задача — встретиться с кем-то взглядом, установить «контакт глаз» и поменяться с этим человеком местами.

### **Упражнение «Покажи себя»**

Каждый участник проходит 5-10 метров и своей походкой, мимикой, жестами, интонацией показывает себя: а) так, как он хочет показать; б) таким, какой он на самом деле; в) таким, каким он хочет быть. Задача остальных угадать, каким он показал себя. После каждого показа участники предполагают, что они увидели из показа и как это было сделано. В конце участник рассказывает, что он хотел показать и угадали ли его задумку другие участники группы.

### **Упражнение «Дострой предмет»**

Показывается пантомимой любой предмет, к которому можно что-то достроить, добавить, можно предлагать достраивать не просто отдельные объекты, а объекты с разнообразными деталями.

Например, кто-то показывает дом, другой может подстроиться к нему, показать лестницу, дверь, или что-то еще...

Вторая часть занятия начинается с рефлексии проведенного упражнения и прошлого занятия. Здесь участники отвечают на вопросы: Что было? Что чувствовали? Чему научились? Что было сложно?

Основная часть занятия строиться на беседе на тему занятия с обсуждением вопросов.

В первой теме подростки знакомятся с понятием «эмоционального интеллекта», «эмоции», «чувства» «мимика». Затем обсуждаются вопросы: Зачем нужны эмоции? Кому они нужны? Что случится, если все вокруг перестанут испытывать эмоции? Как эмоции помогут в отношениях с близкими людьми? Нужны ли эмоции в учебе? Можно ли управлять эмоциями? Что нужно для их управления? Почему мы ошибаемся при определении эмоций? И др.

Мини-викторина "кто больше назовет эмоций" проводится путем деления на команды, которые по очереди называют эмоции. (см. *приложение 1*)

Упражнение изобрази эмоцию. Участники пытаются изобразить настроение, а другие угадать. Данное упражнение можно проводить в формате театральной игры: чтения стихотворений с определенной эмоцией, участники должны угадать какой эмоциональный посыл был у выступающего. Цель упражнения снятие телесных зажимов, подростки смогут проанализировать

мимические проявления разных эмоций, расширить спектр эмоций, научиться раскрепощаться на сцене.

### **«Угадай какая эмоция спрятана в рассказе»**

Ведущий читает отрывки из произведений, участники пытаются угадать эмоции героев. (см. *приложение 2*)

### **Упражнение «Загадки про эмоции»**

Ведущий зачитывает загадки, подростки должны угадать какая там спрятана эмоция. Например: Желание узнать новое, проявление интереса к чему-либо с целью обогатить свои знания расширить кругозор. (любопытство). Предварительное ожидание, мысленное представление желаемого (предвкушение). Стремление рассчитывать и полагается на себя (уверенность). Погруженность в свои несчастья кажущимся несправедливым (обида)

### **Минута прощения**

Каждое занятие заканчивается прощанием. Участники могут подойти друг к другу поблагодарить за интересную работу, задать вопросы и прощаются до следующего занятия.

Подросткам в качестве домашнего задания рекомендуется вести дневник эмоций. Так же познакомить подростков с приложением «Sphere» – которое помогает лучше понимать, проживать и регулировать эмоции. Приложение основано на психологических подходах и одобрено психотерапевтами.

## **ТЕМА 2.2 ПОЧЕМУ И ЧТО МЫ ЧУВСТВУЕМ**

**Цель:** Формирование механизма конструктивного выражения чувств и требований.

**Задачи:**

- Понять себя
- Научиться выражать чувства и эмоции
- Научиться выстраивать диалог

**Структура занятий.**

В данном блоке в качестве разминки перед занятиями предлагается **упражнение «Ассоциации»**. Участники занимают свободное пространство, ведущий называет любые слова, например: «Дом», «Общение» и т.д. Участники должны изобразить этот предмет в соответствии с теми чувствами, который этот предмет вызывает. Приветствуется не шаблонное изображение предмета, к которым привыкли подростки такие как дом – это две руки над головой, у каждого ассоциация с домом своя - это может быть и радость от возвращения так и грусть о завершении приятной поездки.

### **Упражнение «Мы похожи».**

Комната делится на зоны «Да» и «Нет» каждый поочередно выходит в центр и говорит, что он любит «Я люблю конфеты». Участники

поддерживающие его переходят в зону «Да» или кто не согласен в зону «Нет». Цель данного упражнения показать, что мы можем не совпадать мнениями и любить разное, но все равно общаемся и принимаем друг друга.

### **Упражнение «Здравствуйте».**

Участники вытягивают заранее приготовленные листки с названием эмоции (грусть, радость, страх и т.д.) Задача участников войти в кабинет со словами «здравствуйте, меня зовут....» в соответствии с эмоцией, которая досталась, наблюдающие угадывают эмоцию, обсуждают где она находит свое проявление в теле.

Вводятся такие понятия как «контроль», «самоконтроль», «Я». Ход основного занятия строится на беседе, обсуждаются такие вопросы, например: «Что первое эмоция или мысль?», «Как мысли и отношения к событиям влияют на эмоции», «Что происходит?», «Что я могу думать?», «Что я могу чувствовать?». Знакомство подростков с формулой события-мысли-эмоции. «Как сделать так, чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими».

Просмотр мультфильма «Жили-были мысли» Владимира Гончарова, 1983 г. [https://vk.com/video-228413852\\_456240552](https://vk.com/video-228413852_456240552)

После просмотра этого мультфильма подросткам предлагается сыграть в игру, каждый выбирает себе роль из мультфильма (мысли добрая, злая, глупая и т.д.) ведущий предлагает разные ситуации, а участники должны отвечать на них в соответствии с ролью. После завершения игры происходит обсуждение: «Почему на одно событие появляются разные мысли. Какие эмоции у вас вызывали ответы? И др.»

Знакомство с методикой Я-высказывания – разыгрывание сценок опоздание товарища, взял без спроса вещь, друг резко высказался, не выполнил задание взрослых. Подростки проигрывают сценки в двух вариантах с я-высказываниями и ты-высказываниями.

Упражнение на активное слушание. Один участник говорит фразу (например: Мне холодно. Я устал или др.). Остальные должны уточнить значение фразы, добившись троекратного "Да". (Например: "Ты имеешь в виду, что тебе нужно одеться?" - "Нет." "Ты имеешь в виду, что надо закрыть окно?" - "Да.") Ведущий может отвечать только "да" или "нет". Важно, чтобы каждый ребенок побывал на месте ведущего и испытал свои силы. Также группу можно разбить на пары, тогда каждый сможет побывать в обоих ролях.

### **Цепочка абсурда**

(Д.Дорохова, Е. Ширкалина)

Ведущий объясняет участникам, что значит «довести ситуацию до абсурда», то есть ситуация должна развиваться поэтапно, примерно по

следующей схеме: "Когда я опаздываю, то со мной может произойти... Когда со мной это произойдет, то я... Если я..., то у меня..." и так далее доводя ситуацию до полного абсурда.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Я в виде блюд»**

(Журнал Елены Таариной №299)

Для начала нужно визуализировать блюдо, которое соответствует вашему нынешнему состоянию, и нарисовать его на бумаге. Важно выбрать то блюдо, которое, как кажется вам, наилучшим образом отражает ваш темперамент, привычки, взгляд на себя со стороны.

Когда рисунок будет готов, подумайте и ответьте на такие вопросы:

- Что вам нравится в этом блюде? Что в этом блюде вас не устраивает?
- Чем это блюдо отличается от других, в чём его особенность?
- Что скажете о свежести, размере, привлекательности, температурных характеристиках блюда? Как это может быть связано с вашим восприятием себя?
- Насколько это блюдо повседневно или празднично, как это может быть связано с вашими взглядами на себя самого?
- Каким блюдом вам хотелось бы сейчас себя чувствовать на самом деле? Какие характеристики вы хотели бы перенять у этого «идеального» блюда?
- Какие два-три простых действия можно сделать уже в ближайшее время, чтобы приблизиться к характеристикам этого блюда?

### **Упражнение «Любовь и злость»**

Ход упражнения: сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Открываем глаза внимательно посмотрим на других детей, обсуждаем, что каждый из вас пережил в своем воображении. (см. *приложение 3*)

### **Техника «Натюрморт»**

**(Н.Балабанова)**

Начало упражнения начинается с обсуждения что такое натюрморт и какие предметы обычно там изображены. Далее участникам предлагается подумать и нарисовать любой предмет на альбомном листе. После завершения рисунка его необходимо аккуратно вырвать. На заранее приготовленный лист бумаги А1 формата участники располагают свои предметы там, где им комфортно, изобразив общую картину-натюрморт. Далее происходит обсуждение комфортно ли для каждого данное положение? Если нет то перемещать предметы участники могут пока не почувствуют комфорт. Чужие рисунки-предметы нельзя трогать, но можно располагать рисунок сверху или снизу. Все вместе делают рамочку при помощи различных подручных материалов. Дают название картине. В конце упражнения ведущий проводит рефлексию участников, как им работалось в группе? Почему, и какие на данный момент вы

испытывает чувства? Хочется вам что либо изменить, добавить?

### **Арт-техника «Ловец негативных мыслей»**

Данное упражнение направлено на работу с негативными мыслями, эмоциями, а также поиск ресурса. (см. *приложение 4*)

### **Проработка эмоций красками.**

Для работы понадобится гуашь, кисточки. Ход выполнения техники, подростки рисуют методом «тычка» на заранее подготовленных кусочках бумаги и делают отпечаток на листе А4, первым этапом выполняется 3 рисунка любимыми цветами краски, второй этап 3 рисунка цветами, которые не нравятся. Затем ведущий обсуждает с участниками какие ассоциации вызывают получившиеся рисунки, чувства, нравится или не нравится полученный результат.

### **Сиквейн**

После пройдённого блока участникам предлагается написать сиквейн - короткое стихотворение без рифмы, которое состоит из пяти строк. (см. *приложение 5*)

Подросткам в качестве домашнего задания рекомендуется завести банку, коробку которая будет служить «копилкой достижений». На небольших листочках бумаги подростки записывают свои достижения, можно начиная с малых лет и до сегодняшнего момента. Все они помещаются в копилку. Когда вы чувствуете упадок сил или сомневаетесь в себе достаньте один листочек из копилки. Задумайтесь какие усилия были приложены для достижения этого успеха, поразмышляйте над ощущениями, которые возникают при чтении своих достижений.

## **ТЕМА 2.3 УНИКАЛЬНОСТЬ И МНОГООБРАЗИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ**

Цель: научиться контролировать эмоции и переводить их в социально приемлемую форму

- определять эмоцию и адекватно выражать
- регулировать интенсивность проявления
- научиться анализировать поведение в различных ситуациях

Структура занятий.

Упражнения для разминки.

1. Подростки встают в круг, называют свои желания на их взгляд, связанные с другими людьми.

2. Один участник выходит из аудитории, ведущий выбирает одного участника группы которого они будут описывать своими ассоциациями. (например: если он книга то какая? «Три мушкетера». Если он город, то какой? «Москва» и т.п.) Более сложный вариант описывать игрока цитатами из стихотворений или фильмов.

Беседа: обсуждаются понятия "трудная", "кризисная", "конфликтная ситуация", "ситуация с другими и с самим собой".

Способы выражения чувств. Обсуждение где и когда появляется гнев. Куда уходит гнев – тело, эмоции, окружающие.

Просьба или требование» понимать особенности просьбы и требования. Обсуждение понятий просьбы и требования. Работа в группах для получения умение выразить отказ, спокойно говорить «нет», показать разницу между корректным отказом и агрессивным. Как эмоции влияют на других.

Чувства польза и вред – работа в тетрадях, подростки делятся на группы и обсуждают чувства гнев, удивление, любопытство, грусть или выбирают любую другую эмоцию, заполняют таблицу название чувства, польза, вред. Тревога и страх как им не поддаться.

Знакомим подростков с квадратом эмоций. Предлагаем им создать свой собственный переключатель эмоций.

Французский короткометражный фильм 2020 г. «Я такой, какой ты есть» режиссер Майлис де Понсер - в котором с помощью яркого образа шара показано как быстро распространяется между людьми негатив, высасывая силы и останавливая течение жизни. [https://vk.com/video-5608057\\_456245576](https://vk.com/video-5608057_456245576)

Что вы увидели в этом фильме? О чем хотел рассказать автор фильма? Что удивило вас в сюжете? Как этот фильм учит относиться к людям? Чему учит фильм? Какие ценности утверждает этот фильм? Кому бы вы рекомендовали этот фильм для просмотра?

Улыбаясь миру, мы получаем улыбку в ответ, а хмурясь и обижаясь, мы видим только причины для злости и обид. «Что вы готовы сделать прямо сейчас, чтобы добра в мире стало больше?»

### **Упражнение «Передача маски»**

Инструкция: сейчас я прошу вас встать в одну линию друг за другом. Игрок, стоящий последним придумывает маску (какое-то выражение эмоции на своем лице) и «передает» эмоциональную маску впереди стоящему человеку тем же самым образом, до тех пор, пока это эмоция не дойдет до первого. Последний встает первым, и игра продолжается.

«Передача» происходит следующим образом: впереди стоящий человек поворачивается, внимательно смотрит на позу, выражение лица и принимает ту же позу и то же выражение лица, что и у передающего. И передает следующему.

### **Упражнение «Пять органов чувств»**

Методом для быстрого самоуспокоения. Эта техника позволяет человеку сосредоточиться на чем-либо, кроме сложной эмоции. Сядьте в удобное

положение и сосредоточьтесь на дыхании. Затем по очереди сосредоточьтесь на каждом из пяти органов чувств.

**ЗРЕНИЕ.** Что вы сейчас видите? Какие предметы вас окружают? Теперь обратите внимание на детали — форму предметов, их цвета и текстуры.

**СЛУХ.** Какие звуки вы слышите? Сконцентрируйтесь сначала на наружных звуках. Затем переключитесь на внутренние — послушайте свое дыхание.

**ОБОНИЯНИЕ.** Какие запахи вы чувствуете? Попробуйте выявить запахи, которых вы не замечали до этого. Чтобы сосредоточиться только на обонянии, можно закрыть глаза.

**ВКУС.** Какой вкус вы ощущаете? Почувствуйте послевкусие последнего съеденного блюда или выпитого напитка. Пройдитесь языком по зубам и щекам, чтобы понять точнее.

**ОСЯЗАНИЕ.** Замрите. Что вы сейчас чувствуете кожей? Почувствуйте прикосновение вашей одежды, стула или пола. Потрогайте ткань вашей одежды или любой предмет рядом с вами. Сосредоточьтесь на ощущениях.

### **Упражнение «Сжать и отпустить»**

Инструкция: Сжать кулаки с усилием на 5–7 секунд. Медленно разжать кулаки, полностью расслабляя кисти. Повторить 5–7 раз. Встряхнуть руки, как будто смахивая воду.

### **Метод прогрессивной мышечной релаксации (ПМР) по Джекобсону**

Поочерёдное напряжение и расслабление различных групп мышц. Сначала осознанно напрягают мышцу, затем отпускают напряжение и концентрируются на ощущении расслабления. После интенсивного напряжения мышцы автоматически глубже расслабляются.

### **Упражнение «Безопасное место»**

Инструкция: устроиться поудобнее. Сделать несколько вдохов и выдохов. Закрыть глаза и представить безопасное место, где чувствуется спокойствие, счастье, безмятежность. Это может быть реальное место (например, берег океана, горы, улочки старого города) или полностью воображенное пространство. Добавить детали: представить, какие цвета, звуки, запахи окружают в этом месте, какие чувства возникают. Придумать простое название для безопасного места, чтобы оно было легко ассоциируемо и можно было быстро возвращаться туда в будущем (например, «Мой лес», «Море спокойствия»). Каждый раз, когда чувствуется тревога, стресс или эмоциональное напряжение, можно мысленно возвращаться в безопасное место. Когда будет чувство готовности, медленно открыть глаза, сделать глубокий вдох и обратить внимание на то, как себя чувствуешь.

### **Упражнение «Пиктограммы»**

Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Печаль», «Счастье» и др. После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки с изображением пиктограмм, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

Ведущий дает несколько минут, для того, чтобы участники групп могли поделиться своими чувствами.

Так же предлагается выполнить технику «До и после» и упражнение «Рисунок в паре» (см. *приложение 6,7*)

## **ТЕМА 2.4 ПОНИМАНИЕ СВОИХ МОТИВОВ И ЦЕЛЕЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОЦИЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ**

Цель: научиться ставить цель и использовать эмоции для их достижения.

Задачи:

- знакомство с понятием цель и мотив
- изучить влияние эмоций на мотивы поведения
- достигать цели через эмоции

Структура занятий.

Объяснить идею этого занятия хочется через метафору света и тени.

Мы путешествуем по нашей жизни и иногда дорога светлая и яркая, в другой момент на нее ложится тень — темная и тяжелая. Попадая в эту тень по собственной воле или по воле обстоятельств (солнце село), человек, спустя какое-то время устанет идти или потеряет путь, он может начать искать опору и не находить ее... Можно и заблудиться, и уже не важно где произошло это печальное событие. И вдруг, откуда не возьмись — появляется свет — мы находим фонарик, можно посветить им и оглядеться вокруг, найти глазами дорогу... и решить, что делать дальше — либо идти к намеченной цели, либо выбрать другую дорогу, либо еще немного подумать...

И для нас фонарик означает опознавание причин наших чувств.

В качестве разминки используем практику Симорона. Скользим взглядом по окружающим предметам и мысленно превращаемся в них. Тексты, которые получаются, радуют слух всех присутствующих. Пример от симорониста В. Гурангова «Я та улыбка, что сияет лицом дедули слева рядом», «Я текста часть, я — буква «О», я в заголовке предложение» и т.д.

Ход занятия: знакомимся с понятиями «цель», «мотив», «стратегия», «тактика». Как эмоции контролируют меня. Обсуждение силы эмоции. Почему эмоции управляют нами и ведут туда где мы не хотим быть. Знакомство с техникой «Эмоциональный термометр». Как превратить эмоции в союзника. Обсуждение возникновения эмоций в предстоящих ситуациях, можно ли заменить возникающие эмоции. Как зависеть превратить в мотивацию.

Смена мнения о ситуации может изменить наше ощущение по ее поводу. Если на улице идет дождь, можно расстроиться из-за того, что прогулки сегодня не будет, но я могу подумать еще и о том, что наконец-то можно собраться и посмотреть фильм или сыграть в игру.

### **Упражнение «Скульптор и глина»**

Выходят двое участников, один становится глиной, другой — скульптором. После того как скульптура будет закончена, будет поставлено не только тело но и мимика, скульптор должен найти себе место в собственной скульптуре. При этом оба первых участника становятся глиной для третьего участника, тоже выступающего в роли скульптора и т.д. Пока все участники не станут скульптурами. После выполнения упражнения ведущий задает вопросы.

Скульптору: Нравится ли тебе твоя скульптура? Какое чувство, важное для тебя, она выражает? Как ты думаешь, все ли участники твоей скульптуры чувствовали себя уютно?

Кто из участников скульптуры, как тебе кажется, точнее всего передал твоё чувство?

Что ты чувствовал, когда следующий скульптор менял твою скульптуру?

Глине: Какие чувства ты испытывал? Кем приятнее быть — глиной или скульптором?

Как изменились твои ощущения от собственной скульптуры, после того как ее переделал следующий скульптор? В какой скульптуре ты чувствовал себя наиболее уютно?

Какая скульптура больше всего тебе понравилась? Хотелось бы тебе теперь внести изменения в свою скульптуру? Какие?

- На что должен ориентироваться скульптор — на собственную идею или свойства, особенности глины?

- Можно ли достичь гармонии этих компонентов творчества?

Причины чувств: внешние и внутренние.

Есть внешние и внутренние причины настроений. Подростки делятся на 2 группы. Первая группа ищет внешние причины настроения и составляет список, вторая группа — пишет список из внутренних причин. На эту работу отводится 10 минут. Обсуждение. Итак, внешними причинами могут быть: люди, погода, место, звуки, запахи, одежда и т.д. К внутренним причинам относится — самочувствие, ожидания, воспоминания, впечатления и т.д

## **Упражнение «Закончи фразу»**

Ведущий предлагает участникам закончить фразы:

Простить — это... Жизнь — это... Когда мне отказывают в моей просьбе, я...  
Когда я отказываю в просьбе другим, я... Когда у меня просят помочь, я....

## **Упражнение "Три драгоценности"**

Группа разбивается на подгруппы (становятся лицом друг к другу).

Ведущий предлагает подросткам вспомнить, какие у них есть "драгоценности". Это те черты в их характере или те умения, подумав о которых, каждый начинает чувствовать себя увереннее. Речь идет о том, что присуще им как личностям, а не о том, что они имеют: не о собаке, не о машине и т.п.

Ведущий просит их рассказать в подгруппе о своих "драгоценностях" (4-6 мин. на каждого). Далее одна из групп, по собственному желанию или по выбору ведущего, выходит к доске. Подростки договариваются, кто первый будет "звездой" — он в центре группы. Он просто слушает, как его товарищи говорят о его "драгоценностях". Потом подростки меняются местами.

## **Тема 2.5 Умение понимать и сопереживать эмоциям других людей**

Цель: формирование уважительного отношения к другим людям

Задачи:

- развитие эмпатии
- умение анализировать ситуацию и возможные причины непонимания
- уважение к другим людям и навыков взаимопонимания при общении

Структура занятий.

В качестве разминки подростки встают напротив друг друга на расстоянии примерно 2-3 метра, и начинают в сторону друг друга передавать информацию — это могут быть как стихи так обычная речь, задача услышать, что тебе говорит другой, повторяя тоже самое с закрытыми глазами.

## **Упражнение «Самопохвала»**

Инструкция. Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя. Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание — тяжелый труд. Вопросы для обсуждения: 1. Что понравилось, что нет? 2. Что изменилось в эмоциональном состоянии? 3. Какие ощущения в теле? 4. Какое настроение в данную минуту?

На занятиях дети знакомятся с понятием «эмпатия» и «сострадание». Чем отличаются эмпатия и сострадание, для чего они необходимы. Упражнение «Терпеливое слушание». «Как выстроить предположение, как другой человек воспримет ситуацию и как это учитывать в общении».

Обсуждение негативных последствий недопонимания, расширение поведенческого репертуара. Когда нужна командная работа? Всегда ли цель может быть достигнута одним человеком или нужна команда. Обсуждения как выражать свое мнение без оценки и осуждения. Как увидеть факты. Работа в группе, подростки тренируются различать где оценка, а где факт. Затем дети сами пытаются описать выбранное событие без оценок и осуждения. Понять, что чужих нет. Научиться терпимее относиться к другим людям. Знакомство с понятием «толерантность».

Данный блок занятий последний в качестве рефлексии подросткам предлагается подумать над вопросами как полученные знания помогают им в жизни. «Что самое важное вы узнали на занятиях» «Что вы стали делать по-другому» «Чем бы вы поделились со своими друзьями или взрослыми». Обсуждение чему бы еще хотели научиться. Упражнение «благодарность».

### **Счет до 10**

Задача участников сосчитать от одного до десяти с закрытыми глазами. Хитрость состоит в том, что считать участники будут вместе. Кто-то первый скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее... Однако в игре есть одно правило: одно число должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счет начинается сначала. Когда игра закончена, ведущий просит всех запомнить, что они делали во время игры, как проявлялись и какие чувства у них возникали.

Обсуждение болгарского мультфильм 1984 г. Режиссёр: Владимир Шомов «Фигуры и формы» [https://vk.com/video-58237268\\_456239301](https://vk.com/video-58237268_456239301)

Итак, можно подвести итог: если на одно и то же смотреть с разных сторон или, как говорят взрослые, с разных точек зрения, то видно все по-разному. Хотите посмотреть на эту постройку глазами другого человека? Договоритесь с кем-то из сидящих напротив вас и «встаньте на его точку зрения».

### **Техника «Магические слова»** (Н.Балабанова)

Этапы работы. Сначала выполняется рисунок неприятной эмоции (страх, обида и др.) Необходимо нарисовать каждую букву таким образом, чтобы она выражала эмоцию которую выбрал участник. Посмотрите, что получилось. Достаточно ли рисунок выражает эмоцию? Второй этап поиск ресурса. Выполняется рисунок того же слова но с вкладыванием в него позитивной эмоции «ресурсной». Завершение. Положите два листа перед собой. Прислушайтесь к своему состоянию. Хочется ли добавить еще что-то.

### **Слепой и Поводырь**

Для следующего упражнения вам надо выбрать человека, которого вы не очень хорошо знаете. Договоритесь, кто из вас будет слепым, кто — поводырем.

Задача поводырей познакомить своих Слепых с окружающим миром. Это упражнение проводится в тишине или под негромкую музыку. Поводыри, могут выбрать любой способ, с помощью которого будут вести Слепого — единственное, о чем вы должны все время помнить — о его безопасности.

Поводыри будут меняться. Слепым надо запомнить ощущения от разных Поводырей.

Слепые и Поводыри меняются ролями. Обсуждение в общем кругу. Насколько ощущения отличались друг от друга, когда менялся Поводырь?

### **Арт-техника «Планета эмоций»**

Группа разбивается на подгруппы и на ватманах рисует каждая свою планету эмоций. Задание: вы попали на планету, где есть разные эмоции. Назовите эту планету, где она находится, кем она населена, какие процессы там происходят, какой эмоциональный фон преобладает на этой планете. После завершения работы на стол выкладывают рисунки планет, участники берут лист А4 и ведущий просит подростков построить друг с другом контакт — вот у вас есть ваша планета, договоритесь как будут происходить взаимодействия между вашими планетами. Обсуждение удалось ли выстроить контакт, если нет то почему?

### **Рисунок «По кругу»**

Участникам предлагается сесть в круг и на бумаге формата А4 создать небольшой рисунок, который в какой-то мере отражал бы их состояние, настроение в данный момент, что-то важное.

Благодаря тому, что каждый из вас умеет делать что-то по-своему хорошо, вся группа получает удовольствие - это и есть вклад, который вы можете делать в группу. (см. приложение 8)

И то что вам кажется очень естественным и привычным, для кого-то это может быть новым — тем, чему он возможно захочет научиться. Чем охотнее ты делишься своими умениями и знаниями, тем больше людей смогут научиться этому. Если ты умеешь организовывать работу в команде, или быть поддержкой в команде, или заряжать других весельем и бодростью — это и будет твой вклад в группу.

### **Рекомендуемая литература для внеклассного чтения:**

«Король своего королевства. Учимся быть собой» М. Миронова, А. Афанасьев  
«Чего ты по-настоящему хочешь?» Б. Бэтчел  
«Твои эмоции твоя суперсила» Э.Неболсин  
«Знакомься это ты» В.Шиманская

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – Санкт-Петербург : Речь, 2013.
- Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополоцк : ПГУ, 2014.
- Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2007.
- Белоусова А. И., Гейвандова М.Я. Когнитивная и аффективная эмпатия: апробация опросника на российской выборке // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2021. – № 2.– 6–20 с.
- Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер. 2021.
- Готтман Д. Эмоциональный интеллект ребенка: практическое руководство для родителей / Джон Готтман, Джоан Деклер; перевод с английского Галины Федотовой. 4-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
- Додонов, Б. И «Направленность, характер и типичные переживания человека» (1970) — «Вопросы психологии», №1, с. 28–38
- Колошина, Т.Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге : [характеристики и использование] : [практическое пособие для тренера] / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусь. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 189 с.
- Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб., 2003
- Кулаков, С. А. На приеме у психолога — подросток: Пособие для практических психологов. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Издательство «СОЮЗ», 200! [Серия «Практическая психология»]. — 350 с.
- Научно-методическое пособие: Арт-кухня: волшебные рецепты. / Е. Таарина , »: Элтон-2; Луганск; 2014
- Практикум по арт-терапии : шкатулка мастера : науч.-метод, пособ. / Таарина Е. – К. : АСТАМИР-В,2016. »: Астамир-В; Киев; 2016
- Психотерапия детей и подростков / Пер. с нем. / Под ред. Х. Ремшмидта. — М.: Мир, 2000.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Список чувств и эмоций

(Жирным шрифтом указаны базовые эмоции по К.Изарду)

Злость	Потерянность	Ущемленность	Удовольствие
<b>Гнев</b>	Дезориентация	<b>Смущение</b>	Безобидность
Возмущение	Бессвязность	Неудобство	Мечтательность
Ненависть	Ощущение ловушки	Тяжесть	Очарование
Обида	Одиночество	Сожаление	Оцененность по достоинству
Сердитость	Изолированность	Укоры совести	Признательность
Досада	Грусть	Скорбь	Надежда
Раздражение	Печаль	Отчужденность	Заинтересованность
Мстительность	Горе	Неловкость	Увлеченность
Оскорблённость	Угнетенность	<b>Удивление</b>	<b>Интерес</b>
Воинственность	Мрачность	Шок	Оживленность
Бунтарство	Отчаяние	Поражение	Живость
Сопротивление	Опустошенность	Остолбенение	Спокойствие
Зависть	Беспомощность	Изумление	Удовлетворенность
Надменность	Слабость	Потрясение	Облегчение
Неповиновение	Ранимость	Впечатлительность	Мирность
<b>Презрение</b>	Подавленность	Сильное желание	Расслабленность
<b>Отвращение</b>	Разочарование	Энтузиазм	Довольство
Подавленность	Боль	Взволнованность	Комфорт
Уязвленность	Отсталость	Возбужденность	Сдержанность
Подозрительность	Застенчивость	Страсть	Восприимчивость
Циничность	Чувство отсутствия	Помешательство	Прощение
Настороженность	к вам любви	Эйфория	<b>Любовь</b>
Озабоченность	Покинутость	Умиление	Вожделение
Тревожность	Болезненность	Дух соперничества	Безмятежность
Страх	Нелюдимость	Твердая уверенность	Расположение
Нервозность	Удрученность	Решимость	Обожание
Трепет	Усталость	Уверенность в себе	Восхищение
Обеспокоенность	Апатия	Дерзость	Благоговение
Тревога	Самодовольство	Готовность	Ревность
Волнение	Скука	Оптимизм	Привязанность
Стресс	Истощение	Удовлетворенность	Безопасность
Боязнь	Расстройство	Гордость	Уважение
Ужас	Упадок сил	Сентиментальность	Дружелюбие
Подверженность	Сварливость	Счастье	Симпатия
навязчивой идее	Нетерпеливость	Радость	Сочувствие
Ощущение угрозы	Вспыльчивость	Блаженство	Нежность
Ошеломленность	Тоска	Забавность	Великодушие
Опасение	Хандра	Восхищение	Одухотворенность
Уныние	Стыд	Триумф	Озадаченность
Ощущение тупика	Вина	Удачливость	Смятение
Запутанность	Униженность		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Женя обиделась и решила больше с мальчишками не водиться, а пошла на другой двор водиться с девочками. Пришла, видит — у девочек разные игрушки. У кого коляска, у кого мячик, у кого прыгалка, у кого трёхколесный

велосипед, а у одной — большая говорящая кукла в кукольной соломенной шляпке и в кукольных калошках. Взяла Женю досада. Даже глаза от зависти стали жёлтые, как у козы. Ну, — думает, — я вам сейчас покажу, у кого игрушки!»

(«Цветик-семицветик», обида, зависть)

«Несмотря на всю бедственность и ужас нашего положения, в нём всегда найдётся за что поблагодарить провидение, если мы сравним его с положением ещё более ужасным». («Робинзон крузо» Надежда, вера)

«Каждый вечер я ложился с той мыслью, что, может быть, не доживу до утра, что ночью на меня нападут дики, что они убьют меня и съедят» («Робинзон крузо» Страх, тревога, ужас)

«Море — это всё! Оно покрывает собою семь десятых земного шара. Дыхание его чисто, животворно. В его безбрежной пустыне человек не чувствует себя одиноким, ибо вокруг себя он ощущает биение жизни»

(«Двадцать тысяч лье под водой» восхищение, любовь, упоение)

«Люблю этот миг. Вы ещё не осознали ничего. Но вот-вот поймёте».

(Шерлоке Холмсе, предвкушение)

Чтобы нарисовать тебя, я выберу тихое лесное озеро в зеленой камышовой раме и буду ждать, когда настанет светлое сентябрьское утро, и чтобы обязательно пахло мятой и сосновыми иглами. Тогда я примусь за работу. Сначала я нарисую глаза: для этого у меня в запасе синие кусочки горячего июльского неба. (Твое лицо. Любовь, вдохновение)

«Внезапно откуда-то донёсся ужасный рёв. В тот же самый миг появилось огромное чудовище и схватило старика. — Зачем ты сюда явился? — грозно зарычало Чудовище. — Я заблудился в лесу и хотел попроситься на ночлег. Я не хочу сделать ничего плохого. Пожалуйста, отпустите меня! — взмолился старик. Однако мерзкое Чудовище не желало ничего слушать, и бросило его в темницу» («Аленький цветочек», страх, злость)

Все-таки только больного привезли, записывают его в книгу, и вдруг он читает на стене плакат: «Выдача трупов от 3-х до 4-х». Не знаю, как другие больные, но я прямо закачался на ногах, когда прочел это воззвание. Главное, у меня высокая температура, и вообще жизнь, может быть, еле теплится в моем организме, может быть, она на волоске висит — и вдруг приходится читать такие слова. (История болезни. Возмущение, негодование, гнев, раздражение)

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

#### **Упражнение «Любовь и злость»**

#### **Автор Ларионова О.В.**

В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком. Инструкция: сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федыку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе» (1-2 минуты). А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что, когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки» (1-2 минуты). А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя (1 минута). Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем (1 минута).

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении. Если вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в группе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обзываюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие. Анализ упражнения: - Как ты себя

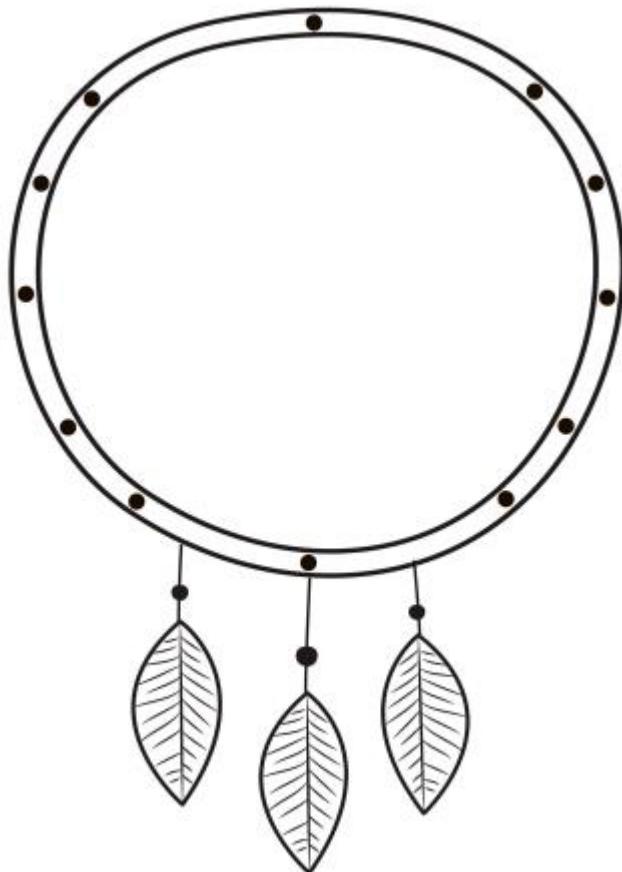
чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него? - А как ты себя чувствуешь, когда сообщаешь ему о том, что ты рассердился? ~ А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя? - Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься? - Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя? - Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился? - Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**  
**Арт-техника «ловец негативных мыслей»**  
**автор А. С. Паламарчук**

За основу упражнения взят «ловец снов», который, по представлениям индейских племён, ловит злых духов и не даёт им проникнуть в сновидения человека.

**Алгоритм выполнения упражнения:**

1. Участникам предлагаются подумать о негативных мыслях и эмоциях, затем обсудить их.
2. Участники записывают круг «ловца» и пишут вокруг него о своих сильных сторонах, положительных качествах, любимых занятиях и т. д..
3. Затем закрепляют ленту и плетут паутину через точки по кругу, чтобы «поймать» негативные мысли.



## **ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

### **Синквейн**

Правила составления синквейна:

1. Первая строка — тема синквейна, выраженная существительным или местоимением в единственном числе, обозначающим объект или явление.
2. Вторая строка — описание темы, представленное двумя прилагательными или причастиями, характеризующими свойства или признаки объекта.
3. Третья строка — действия объекта, выраженные тремя глаголами, отражающими его характерные проявления.
4. Четвёртая строка — отношение к теме, выраженное в форме афоризма, фразы или предложения, отражающего личное восприятие автора.
5. Пятая строка — резюме, выраженное существительным, которое кратко и ёмко передаёт суть объекта или явления, опираясь на содержание предыдущих строк.

Пример

Эмоция.

Положительная, радостная.

Развлекает, радует, веселит.

Положительные эмоции помогают жить.

Радость.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

### **Техника «До и после»**

#### **Автор Е. Москвитина**

**Вступление.** Клиенту предлагается взять лист бумаги, пластилин и цветные карандаши.

#### **Основная часть.**

Предложите клиенту подумать о какой-то предстоящей значимой для него ситуации, в связи с которой он испытывает определенное эмоциональное напряжение. Попросите клиента настроиться и сосредоточиться на этой теме.

Инструкция к действию:

1. Вам предлагается вылепить из пластилина человечка, которому предстоит пройти через волнующую вас ситуацию. Разместите его в любой части белого листа. Теперь вылепите из пластилина другого человечка, который якобы уже прошел через эту ситуацию. Разместите его на том же листе бумаги на комфортном расстоянии от первого человечка.
2. Нарисуйте цветными карандашами мост между первым и вторым человеком, который будет символизировать прохождение через волнующую вас ситуацию.
3. Ответьте на вопросы: Как чувствует себя первый человечек? Какого он пола? Сколько ему лет? Как чувствует себя второй человечек? Какого он пола? Сколько ему лет? Кто из этих двух людей вам нравится больше? Почему? Кто или что помогло человечку пройти через волнующую его ситуацию? Какие выводы для себя сделал 2-й человечек, пройдя по этому мосту?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Техника «Рисунок в паре» Модификация Е. Тарариной

#### **Вступление**

В случае применения в группе просим участников найти себе партнера, с которым им хотелось бы выполнить это упражнение. В случае консультирования пары – партнеры готовы. Предлагаем взять лист А-4 и карандаши (мелки, краски, фломастеры).

#### **Основная часть**

Сядьте за стол рядом друг с другом и положите перед собой лист бумаги. Вам необходимо совместно нарисовать картину, ничего не обсуждая при этом. Вы можете выбирать любые цвета, но в тот момент, когда один рисует каким-то цветом, второй должен пользоваться другим. Разговаривать друг с другом нельзя, молча концентрируйтесь на своей работе. Заканчивайте рисовать тогда, когда почувствуете, что картина готова. Разместите рисунок перед собой. Ответьте на следующие вопросы: На что мне кажется похожим взаимодействие с партнером в процессе рисования? (Метафора приветствуется). Какие чувства в процессе рисования картины я испытывал к себе (партнеру, результату совместного творчества)? Что в работе было самым легким/с ложным? Что в работе для меня было самым важным? Как мне кажется, что было важным для партнера? Как я это понял? Какие чувства испытываю сейчас? Хотелось ли бы повторить этот опыт? Почему? Что бы я изменил во взаимодействии с партнером?

В случае, если у пары есть желание повторить опыт, даем им такую возможность на занятии или в качестве домашнего задания, затем обсуждаем после повторного выполнения задания или на следующей сессии, используя вопросы: Что вы/партнер делали так же, а что иначе? На что обратили внимание на этот раз? Какие чувства испытывали? Какие выводы сделали? Что из этого опыта возьмете в жизнь, используете для изменения в отношениях?

**Выводы.** У каждого человека есть определенные стратегии поведения, которые он использует при взаимодействии с другими людьми. Данное упражнение позволяет ответить на вопросы: Насколько мои стратегии поведения эффективны? Совпадает ли мое восприятие своего поведения с восприятием партнера? Что я могу сделать, чтобы быть более эффективным в партнерском взаимодействии?

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

### **Техника «Рисунок по кругу» (модификация Е. Таариной)**

**Инструкция.** Участникам предлагается сесть в круг и на бумаге формата А4 создать небольшой рисунок, который в какой-то мере отражал бы их состояние, настроение в данный момент, что-то важное.

По окончании работы участники передают свои рисунки по кругу, начиная с соседа слева, который что-то дорисовывает по своему усмотрению и передаёт рисунок дальше.

Работа продолжается до тех пор, пока каждый участник не оставит свой след на рисунке каждого в группе.

#### **Обсуждение.**

- Какие ожидания были у Вас, когда работа «путешествовала по миру?»
- Какие ощущения Вы испытывали, когда перед Вами оказывались работы коллег, которые нужно было дополнить?
- Как Вы восприняли свою работу, «усовершенствованную» другими?
- Удалось ли увидеть сквозь дополнения других участников образ, созданный Вами?
- Был ли он достаточно ярким, чтобы не поблекнуть на фоне добавленных элементов?
- Нравится ли Вам то, что получилось по окончании работы?