

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

**ИСМАИЛОВА АЛСУ ЗАХИДОВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Развитие эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в  
социально опасном положении

Направление подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Психология и социальная педагогика тьюторской деятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, руководитель  
д. пед. наук профессор Фурьева Т.В.

\_\_\_\_\_  
Научный руководитель  
Хацкевич Т.А.

\_\_\_\_\_  
Дата защиты

05.07.2022

\_\_\_\_\_  
Обучающийся

Исмаилова А.З.

\_\_\_\_\_  
Оценка отлично

Красноярск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Глава 1. Теоретические аспекты развития эмоционального интеллекта старших подростков, находящихся в социально опасном положении .....	6
1.1 Сущность и содержание понятия «эмоциональный интеллект» .....	6
1.2 Особенности эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении .....	12
1.3 Условия развития эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении .....	17
Выводы по главе 1.....	22
Глава 2. Экспериментальная работа по развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении .....	24
2.1 Диагностика особенностей эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении .....	24
2.2 Разработка программы по развитию эмоционального интеллекта старших подростков, находящихся в социально опасном положении .....	30
2.3 Анализ и интерпретация повторной диагностики .....	36
Выводы по главе 2.....	40
Заключение .....	42
Список использованных источников .....	44
Приложения.....	49

## Введение

Феномену эмоционального интеллекта стало уделяться все большее внимания в современной психологии. Многие исследования показали, что от уровня эмоциональной компетентности, зависит благополучие человека – успех в учебе, будущей карьере и во взаимоотношениях с людьми. Становится понятно, что заботиться о эмоциональном развитии ребенка также важно, как о его образовании и физическом здоровье.

Под эмоциональным интеллектом рассматривают умение понимать, различать эмоции, управлять эмоциональными состояниями как собственными, так и эмоциями окружающих.

Подростковый возраст – период, отличающийся особенной «эмоциональной насыщенностью», наиболее значимым, ведущим становится межличностное общение. И во многом эффективная коммуникация с окружающими зависит от уровня эмоционального интеллекта и развития его составляющих.

Эмоциональный интеллект начинает формироваться еще в дошкольном возрасте, но именно в подростковый период, его развитие приобретает особое значение. По мере взросления ребенок сталкивается с множеством проблем таких, как самопознание, правильное понимание своих и чужих переживаний и управление сильными эмоциями.

Во многом развитие эмоционального интеллекта ребенка зависит от его ближайшего окружения в первую очередь от отношений с родителями. Если ребенок воспитывается в неблагополучной семье, где нарушен эмоциональный контакт, отсутствует внимание к ребенку и взаимопонимание в отношениях, это негативно сказывается на становление личности ребенка в целом. А.Б. Холмогорова, Н.С. Смирнова отмечают, что «для детей из неблагополучных семей свойственны низкая степень доверия к людям, низкая готовность к принятию автономности других людей, учету их индивидуальных особенностей» [37].

Если в период взросления, закрепится бедность эмоциональной сферы – это может вызвать серьезные затруднения такие, как нарушение социального поведения, трудности в построении взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, непонимание своих желаний, чувств и эмоций, а следовательно и непонимание других людей.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что развитие эмоционального интеллекта особенно актуально для подростков, находящихся в социально опасном положении.

**Объект исследования:** процесс развития эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении.

**Предмет исследования:** психолого-педагогические условия развития эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении.

**Гипотеза:** развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении, будут способствовать следующие психолого-педагогические условия: выявлены дефициты в развитии эмоционального интеллекта у старших подростков; реализованы групповые занятия в интенсивном формате с применением кейс-метода, ролевой игры, упражнений на саморегуляцию.

**Цель:** теоретически обосновать, выявить и реализовать психолого-педагогические условия развития эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении.

**Задачи:**

1. Изучить и проанализировать научную психолого-педагогическую литературу по теме исследования.

2. Провести диагностику эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении и проанализировать полученные результаты.

3. Разработать и реализовать программу по развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении.

4. Проанализировать и интерпретировать данные, полученные в ходе экспериментальной работы.

**Методы исследования:**

1. Теоретические методы: изучение литературы по теме исследования.
2. Эмпирические методы: проведение формирующего эксперимента, обработка и анализ полученных в ходе диагностики данных.

**База исследования:** Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Краевой центр семьи и детей».

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ

## 1.1 Сущность и содержание понятия «эмоциональный интеллект»

За последние годы зарубежные и отечественные психологи провели многочисленные исследования с целью анализа и доработки определения эмоционального интеллекта, создания наиболее полной модели этой идеи и изучения ее компонентов. Однако следует начать с истории возникновения этого понятия.

Теория эмоционального интеллекта выросла из понятия социального интеллекта, которое было представлено в работах таких авторов, как Э. Торндайк (1920), Дж. Гилфорд (1967), Г. Айзенк (1995) [7].

В 1983 году Г. Гарднером была предложена теория множественного интеллекта, в которой он выделил внутриличностный и межличностный виды интеллектов. И в совокупности то, что он включал в эти два понятия соответствует нынешнему представлению об эмоциональном интеллекте.

Г. Гарднер описывает внутриличностный интеллект, как «доступ к собственной эмоциональной жизни, к своим аффектам и эмоциям: способность мгновенно различать чувства, называть их, переводить в символические коды и использовать в качестве средств для понимания и управления собственным поведением». А межличностный как «чувствительность к настроениям, чувствам, темпераменту, мотивам других людей и способность сотрудничать для работы в составе группы [11].

Однако сам термин «эмоциональный интеллект» был впервые предложен только в 1990 г. П. Сэловеем и Дж. Майером и ими же была разработана первая наиболее известная модель эмоционального интеллекта [36].

В 1995 г. идея эмоционального интеллекта получает широкое распространение, благодаря Д. Гоулману, автору монографии «Эмоциональный

интеллект», целью которой было популяризировать данное понятие и описать уже проведенные исследования в этой области [14].

Среди отечественных исследователей последних десятилетий, занимающихся изучением данной темы следует выделить таких ученых, как И.Н. Андреева, Г.Г. Гарскова, Е.Л. Яковлева, М. А. Манойловой, Д. В. Люсин и др. Разные авторы дают различные определения понятию «эмоциональный интеллект».

Г.Г. Гарскова, определяет эмоциональный интеллект, как «способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза» [12].

По мнению Р. Бар-Она, эмоциональный интеллект – это «совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность кого-либо эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды» [41].

«Эмоциональный интеллект – это способность точно воспринимать, оценивать и выражать эмоции, способность получать доступ и/или генерировать чувства, когда они помогают мышлению, способность к пониманию эмоций и эмоциональному знанию и способность генерировать эмоции ради эмоционального и интеллектуального роста» – такое определение дают П. Сэловей и Дж. Майер [36].

Д. Гоулман под эмоциональным интеллектом понимает «такие способности, как самомотивация и устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками и умение отказаться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться» [14].

И.Н. Андреева в своих работах определяет эмоциональный интеллект – как «совокупность ментальных способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей и к управлению эмоциональной сферой» [5].

В настоящее время, не существует единого подхода к определению эмоционального интеллекта, каждый исследователь придает этому феномену свое

значение и наделяет его различными компонентами. На сегодняшний день, все это многообразие теории и концепции, можно свести к двум основным: модели способностей и смешанной модели. Рассмотрим подробнее некоторые из них.

Модель эмоционального интеллекта Дж. Майера, П. Сэловея и Д. Карузо относится к моделям способностей, потому как рассматривают эмоциональный интеллект как когнитивную способность. Она основана на следующих ключевых идеях:

- Интеллект – подразумевает способность к абстрактному рассуждению.
- Эмоциональные реакции – это понятные окружающим, сигналы, которые передают информацию о эмоциональном состоянии человека.
- Существуют некоторое количество базовых эмоции, которые являются универсальными.

Первоначальная структура, состоит из трех основных составляющих:

1. Компоненты оценки и выражения своих эмоций и эмоций других людей, которые дополнительно разделены на вербальный и невербальный субкомпоненты, а оценка чужих эмоций – на невербального восприятия и эмпатию.

2. Способность регулировать эмоции, также подразделяется на контролирование своих эмоций или эмоций других людей.

3. Использование эмоций в мышлении и деятельности – включает в себя гибкое планирование, творческое мышление, переключение внимания и мотивацию.

Позже, данная модель была доработана и расширена. В основу нового варианта модели легли представления о том, что эмоции содержат информацию о связях человека с другими людьми или предметами. В переработанной модели в большей степени сделан акцент на когнитивной составляющей эмоционального интеллекта, связанной с анализом информации об эмоциях.

В связи с этими изменениями, авторы сформулировали и новое определение. Эмоциональный интеллект – как «способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи

друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений».

Согласно доработанной модели, эмоциональный интеллект включает в себя следующие ментальные способности: осознанная регуляция эмоций; понимание (осмысление) эмоций; ассимиляция эмоций в мышлении; различение и выражение эмоций.

Д. Гоулман в своей книге уделил особое внимание практическому применению теории эмоционального интеллекта в жизни и на работе. Он был одним из первых кто предложил внедрять программы обучения эмоционального интеллекта в школах, утверждая, что эмоциональный интеллект более значим, чем академический.

Модель Д. Гоулмана является смешанной так, как включает в себя и когнитивные способности на которые указывали первые авторы, и личностные характеристики такие, как энтузиазм, настойчивость, навыки социального взаимодействия, лидерские качества. В данной модели выделяются основные области эмоционального интеллекта и специфические компетенции, объединенные в структуру:

- личностные навыки (самосознание, самоконтроль);
- социальные навыки (социальная чуткость и управление отношениями) [14].

Клинический физиолог, Рувен Бар-Он занимающийся проблемой эмоциональной культуры выделил особую роль эмоций в успешной деятельности. Эмоциональный интеллект рассматривается автором, как «набор некогнитивных способностей, знаний и компетенций, которые дают человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями».

В структуру эмоционального интеллекта Р. Бар-Он включил следующие 5 компонентов:

1. познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость;
2. навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность;

3. способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость;
4. управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью;
5. преобладающее настроение: счастье, оптимизм [41].

Отечественный психолог Д.В. Люсин, основываясь на уже имеющихся теориях, формулирует другую модель. Эмоциональный интеллект понимается им «как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [26].

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т.е. установить факт наличия эмоционального переживания у себя или другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек и найти для неё словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать довольно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости вызвать ту или иную эмоцию.

Модель Д.В. Люсина, включает в себя кроме способностей еще и направленность. На собственные эмоции направлен внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ), а на чужие – межличностный (МЭИ). И так, как в данной модели когнитивные способности рассматриваются, как основа эмоционального интеллекта, она также, является моделью способностей.

Автор отдельно отмечает то, что в эту структуру не включены личные черты человека, которые могут как-либо влиять на способность понимать эмоций, но в тоже время сами не будут выступать, как компоненты. Этим эта теоретическая концепция принципиально отличается от смешанной модели [26].

В нашем исследовании мы будем основываться именно на модели Д.В. Люсина и использовать данное им определение эмоционального интеллекта, как способности понимать свои и чужие эмоции и управлять ими.

## **1.2 Особенности эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении**

Подростковый возраст является переходным периодом от детства к взрослости и его можно справедливо назвать, самым трудным и самым важным периодам развития человека.

Наиболее важными отличительными чертами этого периода являются фундаментальные изменения, касающиеся, осознания подростком самого себя, которые занимают значительное место в процессе его дальнейшего развития и становления. Подросток пересматривает и анализирует свое прежнее отношение к своему внутреннему миру, а также отношения с другими людьми.

К.В. Адушкина, характеризует данный возраст, выделяя следующие новообразования: «развитие эмоциональной сферы (Е.П. Ильин, Д.Б. Эльконин и др.); развитие интеллектуальной сферы (сензитивный период для развития формально-логического мышления) (И.В. Дубровина, Ж. Пиаже). Подростковый возраст является сензитивным для развития социального эмоционального интеллекта (Г.М. Бреслав, А.П. Краковский, Ф. Райс), отраженного в форме практического интеллекта (И.Н. Андреева, Ю.В. Давыдова)» [2].

В этот период подросток приобретает значительный, основополагающий социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе отношений. Социальная ситуация развития представляет собой переход, в котором подросток стремится перейти из статуса ребенка в статус самостоятельного взрослого, он занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Авторитет взрослых утрачивает свою силу и на первый план по значимости выходит, уникальное, как отдельный вид межличностных отношений, интимно-личностное общение со сверстниками, которое кардинально отличается от системы отношений «ребенок-взрослый».

Эта социальная активность подростка обусловлена восприимчивостью к усвоению норм, ценностей, эмоциональных реакций, способов поведения,

существующих во взрослых отношениях, по большей части по образцам поведения, существующим в семья подростка.

Также хочется отдельно отметить формирование в этом возрасте личностной автономии, включающей в себя способность свободно испытывать и выражать свои эмоции и чувства независимо от эмоций и чувств других, осознание своих персональных ценностей и убеждений как собственных, развитие самообладания и самооценивания, самостоятельность в принятии решений, трансформацию эмоциональных связей между родителем и ребенком, как определенная зрелость эмоциональной сферы. Личностная автономия также сопровождается изменением образа родителя: до определенного возраста родители являются для ребенка безусловными «идеалами», в подростковом же возрасте при смене референтной группы, родители начинают восприниматься как «обычные» люди со своими достоинствами и недостатками. Происходит становление ценностного компонента автономии: рассмотрение подростком предлагаемых родителем ценностей, убеждений, базовых жизненных установок, их принятие или непринятие и формирование собственных [31].

Рассматривая подростков, можно предположить, что этот возраст наиболее благоприятен для развития эмоционального интеллекта так, как он во многом отвечает задачам возраста. А также, этот этап, как уже было изложено ранее характеризуется возможностью и стремлением к самостоятельности, эмоциональной и поведенческой автономией, выходом из-под родительского, в том числе и негативного влияния.

Семья, и ближайшее окружение подростка играет огромную роль в становлении личности, в том числе и в формировании эмоционального интеллекта. На это влияет стиль воспитания, семейные, детско-родительские отношения, особенности восприятия своих родителей подростком и способы их поведения с ним, все это обуславливает усвоение основных паттернов поведения и формируют мнение о мире и о самом себе.

Под влиянием неблагополучной семьи деформация личности начинается еще с раннего детства, ведь именно на данной стадии под влиянием

неблагоприятных факторов у детей возникают вредные для их дальнейшего развития эмоциональные установки. Если в семье дети регулярно испытывают на себе последствия психологического, эмоционального, социального, экономического неблагополучия и не получают достаточное количество любви, заботы, внимания и понимания то, естественно, это прямым образом влияет на их становление, что обуславливает повышенную восприимчивость, как к позитивным, так и негативным воздействиям.

Психолог Е.Н. Куницына, изучающая развитие эмоциональной сферы подростков в своих теориях приходит к выводу о том, что «дефицит эмоциональных навыков в взаимоотношениях ведет к закреплению негативных, неодобряемых проявлений» [23].

В таких случаях, где подросток находится в социально опасном положении, семейное воспитание становится отрицательным фактором формирования эмоционального интеллекта.

Основные критерии отнесения семей к категории «семья, находящаяся в социально опасном положении» определены на основании понятий, установленных Федеральным законом 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»:

«Несовершеннолетний, находящийся в социально опасном положении – лицо в возрасте до 18 лет, которое вследствие безнадзорности или беспризорности находится в обстановке, представляющей опасность для его жизни или здоровья, либо не отвечающей требованиям к его воспитанию или содержанию, либо совершает правонарушение или антиобщественные действия.

Семья, находящаяся в социально опасном положении – семья, имеющая детей, находящихся в социально опасном положении, а также семья, где родители или иные законные представители несовершеннолетних не исполняют своих обязанностей по их воспитанию, обучению и (или) содержанию и (или) отрицательно влияют на их поведение либо жестоко обращаются с ними» [38].

Из указанных понятий можно выделить следующие «основные критерии отнесения семей к категории «семья, находящаяся в социально опасном положении»:

1. Родители или иные законные представители несовершеннолетних не исполняют своих обязанностей по их воспитанию, обучению и (или) содержанию ребенка;

2. Жестокое обращение с детьми со стороны родителей (нанесение физического, психического и морального ущерба ребенку);

3. Вовлечение детей в противоправные действия (попрошайничество, проституция, подстрекательство к совершению правонарушения (преступления) и т.д.);

4. Наличие в семье ребенка, относящегося к категории «несовершеннолетний, находящийся в социально опасном положении» [38].

М.И. Рожков отмечал, что «ребенок, который проживает в неблагополучной семье, несмотря на то, что имеет биологических родителей, фактически остается сиротой потому, что асоциальное поведение родителей, потенциал воспитания не реализуется, семья становится источником личностной психотравматизации» [32].

По мнению Н.А. Сакович у подростков в социально опасном положении особенностями являются:

- отставание в развитии (социальном, эмоциональном, интеллектуальном и личностном);
- высокая тревожность, страхи;
- эмоциональная неадекватность;
- проявления депрессии;
- наличие невротических состояний;
- неудовлетворенность базовых потребностей: ребенок, уставший, запущенный внешний вид;
- проявления агрессии [35].

Говоря о развитии эмоционального интеллекта у подростков из неблагополучных семей, нельзя не отметить, что он как правило, находится на низком уровне, поскольку они перенимают деструктивные формы поведения ориентируясь на пример взрослого, в первую очередь родителей и ближайшего окружения.

Компоненты эмоционального интеллекта такие, как понимание, дифференцировка своих и чужих эмоций и саморегуляция формируются у ребенка на подобие того, как эти способности сформированы у его родителей поскольку все чему учиться ребенок, имеет свои корни в семье, на это влияют взаимоотношения между членами семьи, психологический климат и родственные отношения. О.А. Путилова и И.Н. Андреева в своих работах также указывают на это, выделяя главным условием развития эмоционального интеллекта у детей именно образец поведения взрослого и социальное окружение.

Неблагополучие в семье ведёт к дисгармонии в становлении эмоциональной сферы. В семьях, где преобладает напряженная, тревожная атмосфера или попустительское, безразличное отношение к ребенку, нарушается нормальное развитие чувств детей, из-за неудовлетворения их эмоциональных потребностей со стороны родителей, отсутствия проявления к ним положительных эмоций, заботы и любви. Поэтому и сами они не имеют возможности проявлять свои чувства и эмоции, следовательно, возникают трудности и с развитием эмпатии – способности понимать других и сочувствовать им. Что, безусловно, влияет на построение взаимоотношения с окружающими.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что из-за неблагоприятной среды у подростков, находящихся в социально опасном положении, не сформированы компоненты эмоционального интеллекта, такие как понимание своих и чужих эмоций и управление ими. Именно поэтому важно, способствовать их развитию с помощью создания специальных психолого-педагогических условий.

### **1.3 Условия развития эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении**

Многие исследователи, изучавшие эмоциональный интеллект сходятся во мнении о том, что его не только возможно, но и необходимо развивать, оперируя это тем, что эмоциональные компетенции представляют собой некое знание, которое, как и любая информация может усваиваться человеком при необходимых усилиях. Этой идеи придерживаются П. Сэловей и Дж. Майер, указывают, что «способности, составляющие эмоциональный интеллект развиваются с возрастом». На данную особенность указывает и П. Экман описывая, что развитие компонентов эмоционального интеллекта соответствует онтогенетическому развитию [40].

Т.П. Березовская придерживается этой же позиции, в результате исследований, ею было установлено, что «развивать эмоциональный интеллект можно с помощью организации специальной воспитательной среды для подростков» [9].

Как считает исследователь Е.П. Ильин, «чувственное поле подростка означает стабильность и многообразие эмоций и чувств, что объясняется стремлением к эмпатии, становлению эстетических взглядов и эмоциональное окрашивание любовных и дружеских взаимоотношений. Чувственные и эмоциональные перемены выделяются практически во всех областях жизни подростков, поэтому многие аналитические работы, затрагивающие тему формирования чувств, имеют феноменологическое направление» [19].

Эмоциональную жизнь в этом возрасте можно охарактеризовать множеством противоречивых настроений, значимостью своих переживаний и сложностью в понимании причин собственных эмоциональных реакций.

О.А Путилова в своих работах выделяет определенные условия, способствующие развитию высокого эмоционального интеллекта. Среди них такие условия, как: «анализ ситуаций, возникающих в группе детей (проявление сочувствия, отзывчивости, умение договориться и сотрудничать, умения

выслушать, понять другого человека); беседы и обсуждения чувств, как способ выработки саморегуляции и способ реагирования на эмоциональные ситуации различного характера» [30].

Наиболее важным фактором эмоционального развитие, является обсуждение эмоциональных состояний в ходе непосредственного общения как между взрослым и подростком, так и между сверстниками.

Ю.Б. Гиппенрейтер считает, что в развитии эмоционального интеллекта «акцент необходимо делать на развитии вчувствования, способности оценивать выбор действий, умений поставить себя на место другого и почувствовать его переживания и эмоции» [13].

Наиболее значимую роль автор отдает развитию эмпатии, под которой понимает способность человека эмоционально отзываться на переживания другого.

Д.В. Люсин также отмечает ряд факторов, влияющих на развитие эмоционального интеллекта, а именно «когнитивные способности: скорость и точность переработки эмоциональной информации; представления об эмоциях: как о ценностях; как о важном источнике информации о себе самом и о других людях; особенности эмоциональности: эмоциональная устойчивость; эмоциональная чувствительность» [27].

И.Н. Андреева утверждает, что в развитии эмоционального интеллекта существуют как биологические, так и социальные предпосылки. К биологическим предпосылкам эмоционального интеллекта она относит «уровень эмоционального интеллекта родителей, правополушарный тип мышления, наследственные задатки эмоциональной восприимчивости, свойства темперамента, особенности переработки информации, а к социальным внутрисемейные отношения, внимание к внутренней жизни ребенка и стиль воспитания, который предполагает формирование адекватной самооценки и позитивного образа «Я», развитие самоконтроля и способности к взвешенному анализу эмоциональной информации» [4].

О.А. Путилова, говорит о том, что основным условием развития эмоционального интеллекта у старших подростков, считается межличностное общение как со сверстниками, так и с взрослыми, сущностью которого являются эмоциональные ситуации и состояния [30]. Д.М. Рыжов же выделяет главным условием, именно взаимоотношения подростка со сверстниками [33].

Из этого следует, что групповая форма работы по развитию эмоционального интеллекта, является наиболее эффективной так, как те умения и навыки, которые включает в себя эмоциональный интеллект носят в основном социальный характер и, следовательно, формируются также в социуме.

Т.П. Березовская отмечает, что развитие эмоционального интеллекта представляется возможным через включение обучающихся с совместную деятельность. При этом совместная деятельность подразумевает взаимодействие участников группы, творческий характер, при котором важным является не только обмен информации при коммуникации участников, а также обмен эмоциональными переживаниями и проявление эмпатии [9].

К.В. Адушкина, проводившая исследование и реализовавшая развивающую программу в условиях учреждения дополнительного образования, также отмечает необходимость группы при развитии эмоционального интеллекта подростков.

По мнению К.В. Адушкиной развитие эмоционального интеллекта возможно при использовании методов и средств, позволяющих обращаться к эмоциям, переживаемым самим участниками, а также переживаниям других людей, возможности осознания и интерпретации своих и чужих эмоций, развитию навыков саморегуляции и управления эмоциями. Именно в совместной деятельности у каждого участника имеется возможность не только проявить собственные умения, связанные с эмоциональным интеллектом, но и развивать их уровень в процессе самой деятельности, которая предполагает взаимодействие с другими участниками. Развитие возможно также благодаря выбору наиболее результативных поведенческих стратегий, при соотнесении их с реакциями на них участников группы [2].

Для достижения развивающего эффекта мало наличия групповой деятельности, очень важно ее наполнение. Способствовать развитию эмоционального интеллекта могут такие формы и методы, как кейс-метод, ролевые игры, теоретический материал, обсуждение, развивающие упражнения, элементы арт-терапии, групповые упражнения по обучению навыкам саморегуляции, восприятия и интерпретации эмоций, наличие итоговой рефлексии.

Рассмотрим подробнее особенности некоторых форм и методов, и их целесообразность в рамках данной темы.

Психологическая саморегуляция, ее главная задача – это управления актуальным состоянием, в том числе успокоение и снятие эмоционального напряжения. Овладение навыками саморегуляции позволит управлять своим эмоциональным состоянием и излишней экспрессией, а также лучше понимать их причины. Различают вербальные и невербальные приемы саморегуляции.

К вербальным приемам относятся:

1. Самовнушение – психологический процесс осознанного или неосознанного воздействия на подсознание через органы чувств.
2. Самоубеждение – способность сознательно воздействовать на личностные установки, убеждая себя в чем-то с помощью логических доводов и аргументов.
3. Самоанализ – обращение внимания на самого себя или на свое сознание, а также на продукты собственной активности с последующим их переосмыслением.
4. Анализ ситуации.

К невербальным приемам относятся:

1. Упражнения, направленные на дыхание.
2. Упражнения, направленные на переключение внимания.
3. Различные физические упражнения.
4. Визуализация.

Кейс-метод – представляет собой описание конкретной ситуации или случая, при этом кейс может быть представлен в фото или видеоформате, в ходе данного метода нужно рассмотреть эмоциональную или конфликтную ситуацию,

выделить проблему и выдвинуть ее возможные причины и решения. С помощью данного метода можно показать и проанализировать различные модели поведения, выяснить какие из них являются положительными, а какие отрицательными тем, самым пополнить представления о различных видах отношений. Представление ситуации для развития понимания эмоций, наиболее эффективно в видеоформате так, как позволяет увидеть мимику, жесты, эмоциональную реакцию людей в конкретной ситуации.

Ролевая игра – метод проигрывания определенной ситуации, где каждому участнику присваивается определенная роль, при смене ролей участники могут поставить себя на место другого человека, в рамках развития эмоционального интеллекта, это важно потому, как способствует развитию эмпатии, пониманию своих и чужих эмоции. Преимущество ролевой игры в том, что она позволяет практически опробовать и закрепить теоретический материал о способах эффективного взаимодействия в определенной ситуации, который был дан ранее и в дальнейшем может быть использован в реальной жизни.

Таким образом, можно охарактеризовать условия развития эмоционального интеллекта у подростков:

- Групповая форма развивающей работы.
- Предоставление информации о том, что такое эмоции, их многообразии и эмоциональных компетенциях.
- Обогащение работы различными практическими элементами, позволяющее, развивать компоненты эмоционального интеллекта.
- Наличие рефлексивной работы, направленной на анализ своих переживаний и состояний.

## Выводы по главе 1

Теоретический анализ литературы по теме исследования позволил выделить следующие:

В изучении феномена эмоционального интеллекта можно выделить два основных подхода к определению этого понятия и его компонентов, это модель способностей (рассматривает эмоциональный интеллект как когнитивную способность) и смешанная модель (включает в себя не только когнитивные, но и личностные характеристики такие, как энтузиазм, настойчивость, навыки социального взаимодействия, лидерские качества).

В своем исследовании мы будем придерживаться модели способностей, а именно модели, предложенной Д.В. Люсиным и использовать определение данным им. Он рассматривает эмоциональный интеллект, как способность понимать, различать эмоции, управлять эмоциональными состояниями как собственными, так и эмоциями окружающих. Модель Д.В. Люсина включает в себя такие компоненты, как: межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций и управление эмоциями.

Изучив теоретические материалы по возрастной психологии, мы делаем вывод, что подростковый возраст, как период приобретения основополагающего социального опыта, понимание себя как личности, в том числе в системе отношений, является благоприятным для развития эмоционального интеллекта.

Рассматривая подростков, находящихся в социально опасном положении, было выявлено, что из-за воздействия неблагоприятной среды и деструктивных примером поведения в семье у них не сформированы компоненты эмоционального интеллекта, такие как понимание своих и чужих эмоций и управление ими. Именно поэтому важно, способствовать их развитию с помощью создания специальных психолого-педагогических условий.

Наиболее эффективными формами по развитию эмоционального интеллекта выступает групповая форма работы в которой присутствуют кейс-метод, ролевая игра и техники саморегуляции.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ**

### **2.1 Диагностика особенностей эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении**

Для проверки выдвинутой гипотезы нами была организована экспериментально-исследовательская работа, которая состояла из трёх этапов:

1. Подготовительный этап – изучение и анализ научной психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Диагностический этап – диагностика актуального уровня эмоционального интеллекта.
3. Основной этап – разработка и реализация развивающей программы.
4. Завершающий этап – повторная диагностика и анализ результатов.

Исследование проводилось на базе Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Краевой центр семьи и детей». В нем принимали участие подростки 14-17 лет в количестве 10 человек. Большая часть группы, а именно 7 из 10 человек, проживали в учреждении на момент начала исследования более месяца (от 1 до 9), остальные 3 либо только поступили, либо перевелись из других социальных центров.

Для выявления актуального уровня эмоционального интеллекта были использованы следующие методики:

1. Опросник эмоционального интеллекта (ЭМИн) Д.В. Люсина.

Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждение объединены в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка, что отображено в таблице 1.

Таблица 1 – Структура опросника эмоционального интеллекта Д.В. Люсина.

	МЭИ: межличностный ЭИ	ВЭИ: внутриличностный ЭИ
ПЭ: понимание эмоций	МП: понимание чужих эмоций	ВП: понимание своих эмоций
УЭ: управление эмоциями	МУ: управление чужими эмоциями	ВУ: управление своими эмоциями ВЭ: контроль экспрессии

- Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управление ими.
- Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственные эмоции и управление ими.
- Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.
- Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.
- Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешне проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса и / или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей).
- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или другие эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

- Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

После обработки полученных данных, сырые баллы по субшкалам суммируются и отражают итоговый балл по 4 шкалам, где: 1-3 балла – означает низкий уровень; 4-6 балла – средний уровень; 7-9 баллов – высокий уровень выраженности структурного компонента.

2. Кроме диагностической методики нами была разработана карта наблюдений за участниками исследования со стороны педагогов, включающая критерии и уровни компонентов эмоционального интеллекта (Приложение А).

Карта состоит из двух критериев: понимание эмоций и управление эмоциями. Каждый критерий имеет три уровня: высокий, средний и низкий, которые соответствуют следующим характеристикам.

Понимание эмоций:

1. Высокий уровень – понимает свои эмоции и их причины, способен к вербальному описанию своих эмоций. Склонен к эмпатии, внимателен к эмоциональным состояниям других. Легко находят общий язык с разными людьми.

2. Средний уровень – не всегда может понять свои эмоции, возникают сложности в установлении причин и словесном описании эмоций. Средний уровень эмпатии, не всегда обращает внимание на эмоциональные переживания других людей и понимает их возможные причины.

3. Низкий уровень – слабо понимает свои эмоции, плохо объясняет их словами. Низкий уровень эмпатии, не умеет проводить рефлекссию сложившейся ситуации. Плохо находит общий язык с людьми.

Управление эмоциями:

1. Высокий уровень – способен контролировать внешнее проявление своих эмоций, умеет снизить интенсивные проявления негативных эмоций у других людей (умение поддержать, успокоить и т.д.).

2. Средний уровень – не всегда может контролировать проявления своих эмоций и переживаний. Возникают сложности во воздействие на интенсивность чужих негативных эмоций (злости, грусти, страха, тревоги).

3. Низкий уровень – характеризуется низким уровнем самоконтроля, вспыльчивостью. Слабо выражена способность к воздействию на чужие эмоциональные состояния.

По данным методикам были получены следующие результаты:

1. Результаты изучения эмоционального интеллекта по методики (ЭМИн) Д.В. Люсина, представлены на рисунках 1 и 2.

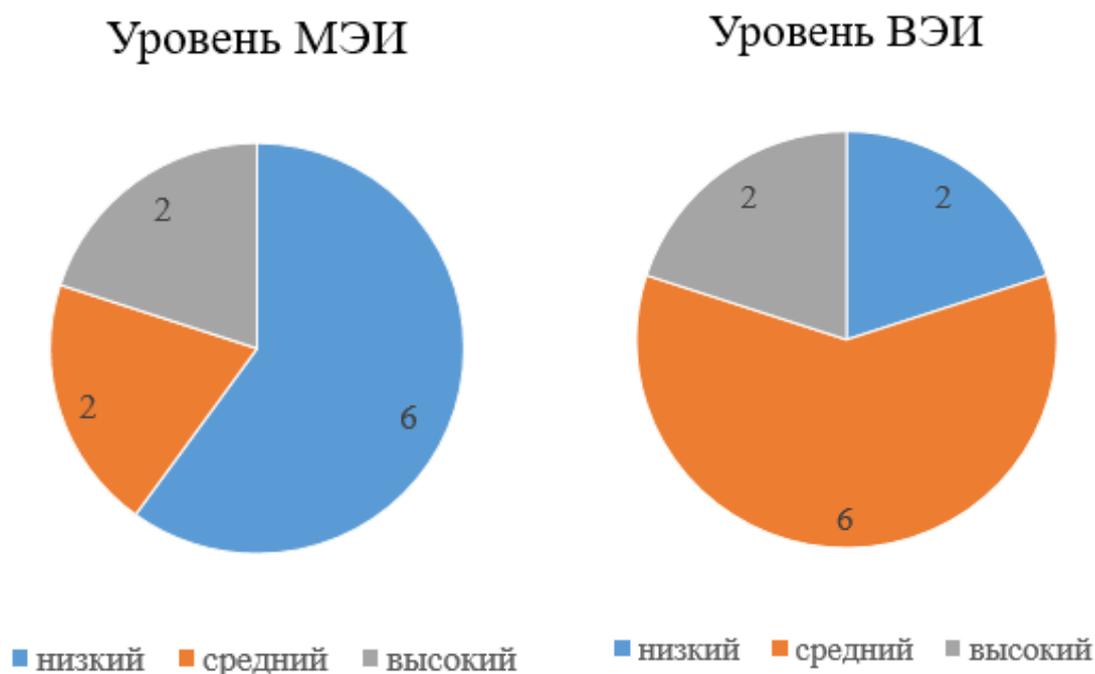


Рисунок 1 – Результаты диагностики ЭМИн по шкале межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект (количество человек)

Из результатов на рисунке 1 видно, что у большей половины 60% (6 человек) респондентов низкий уровень, и по 20% (2 человека) распределились результаты среднего и высокого уровня по шкале МЭИ (способность к пониманию эмоций других людей и управление ими). А по шкале ВЭИ (способность к пониманию собственные эмоции и управление ими) наибольшее количество опрошенных 60% (6 человек) находятся на среднем уровне.

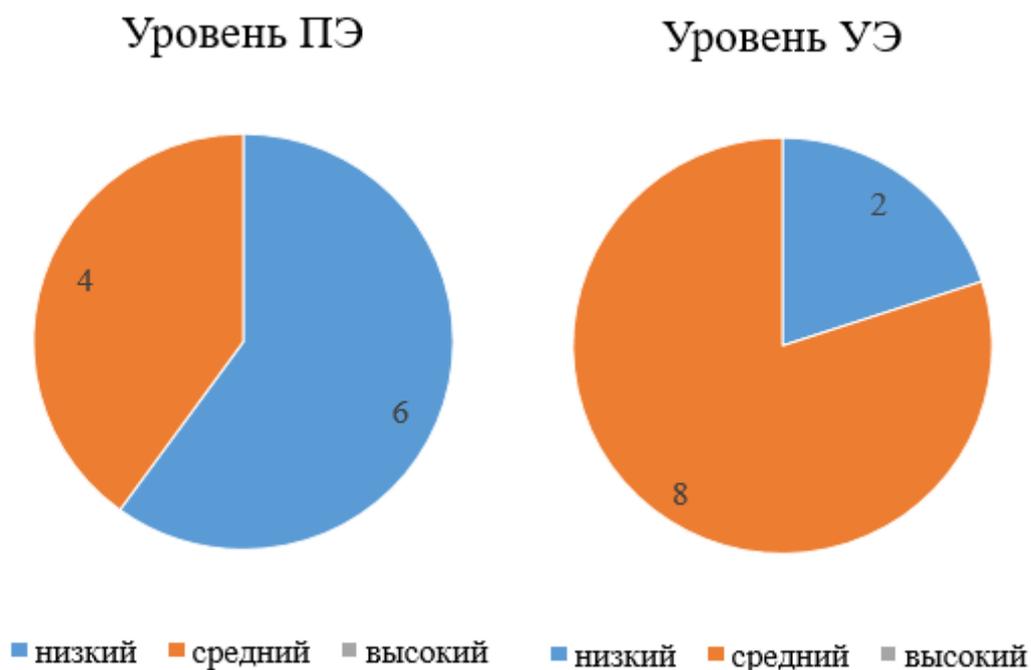


Рисунок 2 – Результаты диагностики ЭМИн по шкале понимание эмоций и управление эмоциями (количество человек)

По шкале ПЭ (способность к пониманию своих и чужих эмоций) количество опрошенных распределились на 60% (6 человек) и 40% (4 человека) с низким и среднем уровнем, соответственно. И большая часть группы 80% (8 человек) показали средний уровень развития по шкале УЭ (способность к управлению своими и чужими эмоциями).

2. Результаты, полученные в ходе опроса педагогов-наблюдателей, представлены на рисунке 3.

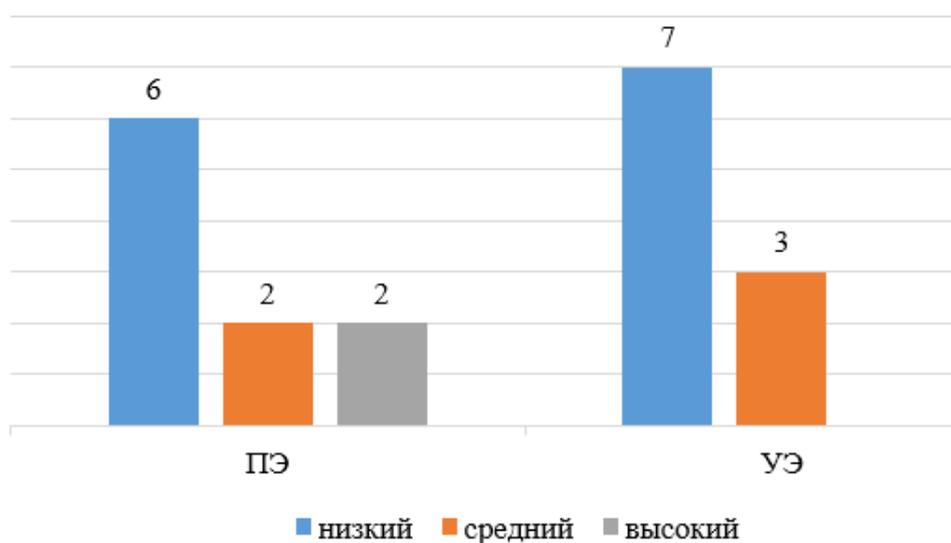


Рисунок 3 – Результаты опроса педагогов (количество человек)

Как видно из диаграммы результатов опроса, по мнению педагогов у участников исследовательской группы по критерию способности к пониманию эмоций в основном выявлен средний уровень, это 6 (60%) участников из всех. А также по 2 (20%) участника обладают высоким и низким уровнем, соответственно.

По критерию способности к управлению эмоциями у наибольшего количества участников выявлен низкий уровень, это 7 (70%) человек. И у 3 понимание эмоции находятся на среднем уровне.

Из этого следует что наибольшие трудности у опрошенной группы возникают с осознанием своих эмоций, их идентификацией, пониманием причин и способностью выразить их словами, также есть сложности с пониманием эмоциональных переживаний других людей т.е. их невербальных проявлений в виде мимики, жестов, интонации, что говорит о низком уровне эмпатии. Из чего вытекает низкая способность к саморегуляции и неумение воздействовать на снижение негативных эмоций у своего собеседника. Эти проявления характеризуется вспыльчивостью, непониманием друг друга и самих себя, неумением выстраивать эффективное общение, что приводит к частым конфликтам в коллективе.

Обращая внимание на то, что диагностированная группа – это подростки из неблагополучных семей, можно предположить, что причинами полученных результатов по исследованию уровня развития эмоционального интеллекта и вытекающих из этого социальных проблем стали именно, те семейные условия в которых жили и воспитывались дети до момента попадания в центр. А именно травмирующий опыт, педагогическая запущенность и отсутствие примеров здоровых семейных взаимоотношений, что в свою очередь послужило закреплению отрицательных эмоциональных и поведенческих установок.

Для решения имеющихся дефицитов, нами была разработана программа занятий по развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении.

## **2.2 Разработка программы по развитию эмоционального интеллекта старших подростков, находящихся в социально опасном положении**

Данная программа была разработана с целью способствовать развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении.

**Цель программы:** развитие эмоционального интеллекта старших подростков, находящихся в социально опасном положении.

### **Задачами программы, является:**

- развитие способности распознавать у себя эмоциональные состояния и умение их выражать;
- обучение пониманию чувств других людей, развитие эмпатии;
- обучение методам эффективного общения.

**Характеристика участников:** подростки в возрасте 14-17 лет, проживающие в «Краевом центре семьи и детей». Большая часть группы, а именно 7 из 10 человек, проживали в учреждении на момент начала исследования более месяца (от 1 до 9), остальные 3 либо только поступили, либо перевелись из других социальных центров.

### **Методическое обеспечение (методы и формы):**

Основные занятия программы проходили в форме групповых, развивающих занятий с небольшими теоретическими справками, а также с помощью практических упражнений, игр и наглядных пособий.

Программа состоит из 10 групповых занятий. Исходя из специфики учреждения, где дети проживают временно, был выбран интенсивный формат реализации программы, два-три занятия в неделю. Длительность одного занятия: 40-60 минут.

### **Критерии эффективности:**

1. Участники умеют идентифицировать и осознавать свои эмоциональные состояния.
2. Подростки научились выражать свои эмоции и понимать эмоции других.

3. Участники обучились навыкам саморегуляции.

4. Повысился уровень эмоционального комфорта в коллективе в целом, и у каждого участника в отдельности.

В таблице 2 представлен план занятий по развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении.

Каждое занятие имеет единую структуру, включающую три части:

1. Вступительная часть. В нее входят приветствие участников, сообщение темы и задач занятия, а также упражнение-разминка для создания доброжелательной атмосферы и настроения на совместную работу.

2. Основная часть. Включает в себя все упражнения по теме занятия.

3. Завершающая часть. Состоит из подведения итогов и рефлексии, обсуждения впечатлений, анализ проделанной работы и прощания.

Таблица 2 – План развивающих занятий

Тема	Цель	Ожидаемый результат
1. «Наши эмоции»	Знакомство; Расширение знаний и представлений об эмоциях.	Просвещение участников о том, что такое эмоции, их многообразии и эмоциональных компетенциях.
2. «Вербальное и невербальное общение»	Развитие умения понимать и выражать вербальные и невербальные проявления эмоций.	Развитие навыка определять эмоциональные переживания по вербальным и невербальным проявлениям и способность выражать эмоции разными способами.
3. «Понимание эмоционального состояния»	Развитие понимания эмоций.	Развитие умения дифференцировать более сложные эмоции и чувства, устанавливать их причины и находить возможные решения.
4. «Что ты испытываешь?»	Развитие способности определять эмоциональные состояния других людей, развитие эмпатии.	Развитие наблюдательности, осознание различий между тем, что «я вижу», и тем, как это «интерпретирую». Развитие эмпатии, закрепление понимания мимики и языка телодвижений.
5. «Я и Мы?»	Развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека.	Развитие таких социально значимых навыков как, навыки активного слушания и осознание своих и чужих личных границ. Создание доверительной атмосферы в группе.

6. «Эксперты кино»	Развитие умения понимать вербальные и невербальные способы выражения эмоций. Развитие эмпатии.	Развитие понимания вербальных и невербальных способов выражения эмоций, а также понимания их причин в определенной ситуации.
7. «Эффективное общение»	Обучение методам эффективного общения.	Развитие коммуникативных навыков, умения осознавать свои эмоции и чувства и выражать их. Развитие взаимопонимания в ходе применения техники «Я-высказывание».
8. «Как справиться с эмоциями?»	Обучение тому, как справляться с эмоциональным напряжением.	Развитие понимания своих эмоциональных состояний и конструктивных способов их выражения. Обучение навыкам мышечной релаксации и дыхательной гимнастики.
9. «Я среди других»	Развитие способностей, позволяющих избежать и/или разрешать конфликтные ситуации.	Формирование представлений о конфликтах и факторах, способствующих их возникновению. Развитие навыков конструктивного общения и способностей, разрешать конфликтные ситуации.
10. «Узнай себя получше»	Развитие навыков рефлексии и самоанализа.	Развитие навыков понимания себя и своих чувств, рефлексии и самоанализа.

Занятие 1 было вводным, поэтому одной из его задач было создание благоприятного психологического климата, ознакомление с темой и форматом занятий и раскрепощение участников. В него входили теоретическая часть о том, что такое эмоции и об их значении в жизни человека, а также заполнение схемы «Колесо эмоций» задачей которого было, научиться разбивать сложные эмоциональные переживания на простые составляющие по степени их интенсивности. В конце занятия были выданы буклеты, в которых была отражена информация о базовых эмоциях и способах их самоидентификации путем прислушивания к своим физическим ощущениям и мыслям.

Занятие 2 было посвящено вербальным и невербальным способам выражения эмоций. В начале занятия был показан мультфильм об эмоциях и их функциях, его целью было закрепление пройденного так, как он частично отражал

материал из первого занятия, а также последующее обсуждение сюжета. Далее занятие включало практические упражнения: «Угадай эмоцию по фото» при помощи показа презентации и игра «Крокодил» для тренировки выражения, и понимания эмоций с помощью слов или мимики и пантомимики.

Занятие 3 было направлено на развитие понимания эмоций, дифференцирования более тонких эмоциональных проявлений. Упражнение «Формы которые принимают эмоции» в ходе которого, участникам нужно было дать эмоциональную характеристику музыке, цвету, вкусу позволило визуально и чувственно представить различные эмоции для лучшего сравнения их друг и другом и с теми понятиями и представлениями, которые имеются у участников, что в свою очередь помогает лучше дифференцировать более сложные чувства. Далее в план занятия входило решение кейса, проблемной ситуации в которой у героев возникло недопонимание, путем анализа ситуации и рассмотрения взглядов героев с разных сторон, участники предполагают причины проблемы и предлагают возможные пути ее решения.

Занятие 4 было направлено на развитие способности определять эмоциональные состояния других людей и развитие эмпатии. Занятие начиналось с показа и обсуждения мультфильма «Что такое эмпатия?» который хорошо раскрывал данное понятие в доступной форме, путем сравнения эмпатичных и неэмпатичных форм поддержки. Далее было проведено упражнение «Я вижу» задачей которого было развитие наблюдательности и осознание различий между тем, что «я вижу», и тем, как это «интерпретирую, представляю». Также участники создавали эмоциональную карту дня, в которой прописывали все эмоции и чувства, которые они испытали за день и пытались понять их связь, с той деятельностью которой они занимались в тот момент – это задание было направлено на развития самопонимания и самоанализа. Заключительным было упражнение «Побег из тюрьмы» также направленное на развитие эмпатии, понимания и выражения эмоций и мыслей и помощью мимики и языка телодвижений.

Занятие 5 было посвящено развитию социальной восприимчивости, доверия, эмпатии, умения выслушивать другого человека. После упражнения-разминки «Печатная машинка», было проведено упражнение «Личные границы» направленное на осознание своих личных границ, а также понимание того, где проходят границы социального взаимодействия у других людей по их невербальным проявлениям. Далее был показан мультфильм «Монологи», главной идеей которого, является то, что каждый хочет быть услышанным, но не все стремятся слушать других. После обсуждения мультфильма, продолжая поднятую тему была введена небольшая теоретическая часть о принципах и приемах активного слушания и проведено упражнение «Испорченный телефон» для закрепления данного материала.

Занятие 6 также было направлено на развитие понимания вербальных и невербальных способов выражения эмоций, а также понимания их причин в определенной ситуации. Для этого были показаны отрывки из фильмов и мультфильмов с последующим обсуждением и анализом поведения и чувств героев и их причин.

Целью занятия 7 было обучение методам эффективного общения. В начале занятия после приветствия и вводной части была проведена ролевая игра «Знакомство с человеком» в ходе, которой участники могли испробовать разные варианты налаживания взаимопонимания и расположения к себе собеседника. Далее использовано упражнение «Оригами» для иллюстрирования важности умения и желания слушать собеседника, а при недопонимании задавать вопросы, уточнять. Вторая часть занятия была посвящена технике «Я-высказывание» в которую входила теоретическая часть и ролевая игра с проигрыванием данной техники.

Занятие 8 было посвящено развитию способностей справляться с эмоциональным напряжением. Основная часть данного занятия начиналось с обсуждения негативных эмоций и теоретической части о деструктивных и конструктивных способах их выражения. Далее участникам предлагалась

опробовать некоторые их конструктивных способов, а именно нервно-мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику и арт-упражнение «Мандалы».

Занятие 9 «Я среди других» было направлено на развитие способностей, позволяющих избежать и/или разрешать конфликтные ситуации. Так, как эмоциональный интеллект напрямую связан с построением взаимоотношений, умение разрешать конфликты, является его неотъемлемой частью. Занятие включает следующие: раскрытие понятия «конфликт», разыгрывание конфликтной ситуации, теоретический блок о причинах возникновения конфликтов и стратегиях поведения в конфликтной ситуации и решение теста «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?». В конце занятия участникам предлагалось выполнить арт-задание на саморефлексию «Мои возможности».

Занятие 10, являлось заключительным в программе, его целью было развитие навыков рефлексии и самоанализа. Оно включало в себя упражнение «Четыре квадрата», которое позволяет наглядно увидеть свои личностные качества, дать им оценки, а также посмотреть на них с точки зрения другого человека. Далее был проведен проективный рисуночный тест «Куб в пустыне», позволяющий на уровне ассоциаций и образов лучше понять себя. Разумеется, тесты не дают точных результатов, но благодаря им участники больше задумываются и анализируют себя и свои чувства. С той же целью участникам были выданы анкеты с вопросами «О себе», заполнение анкеты не входило в план занятия так, как для того, чтобы дать ответы на вопросы необходимо время. В конце подводили итоги всех проведенных занятий.

После завершения реализации развивающей программы, будет проведена повторная диагностика для того, чтобы выявить изменение уровня развития эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении, по результатам которой можно будет говорить о эффективности данной программы.

## 2.3 Анализ и интерпретация повторной диагностики

После реализации разработанной программы была проведена повторная диагностика при использовании тех же диагностических средств.

Полученные результаты:

### 1. Опросник эмоционального интеллекта Д.В Люсина

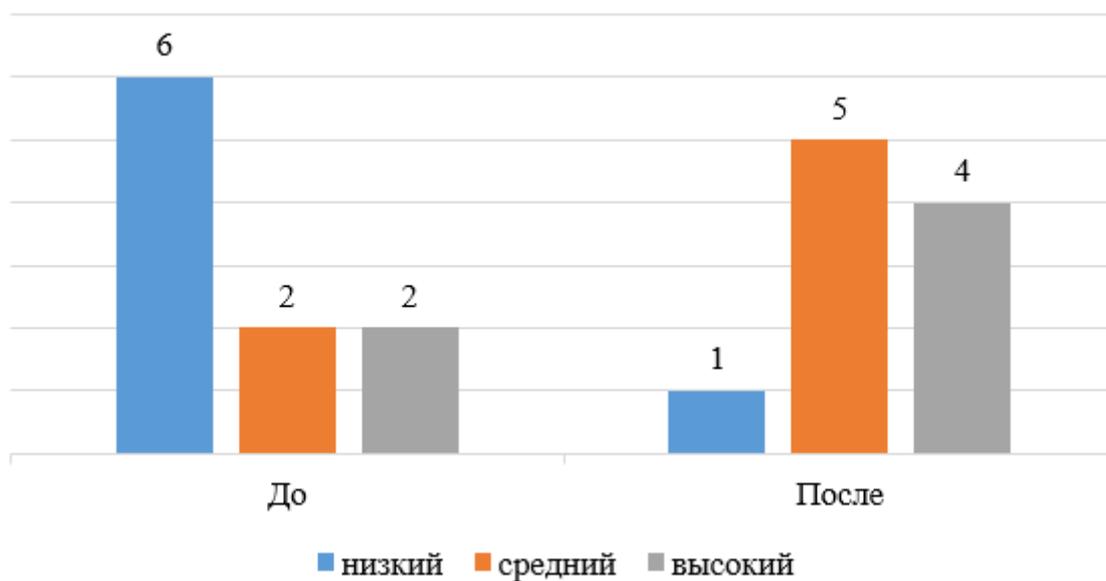


Рисунок 4 – Динамика результатов по шкале межличностный эмоциональный интеллект (количество человек)

Из рисунка 4 видно, что распределение количества респондентов по шкале межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) изменилось. По результатам первой диагностики низким уровнем по данной шкале обладают 60% (6 человек) от всей группы, и у 20% (2 человек) выявлен средний и высокий уровни, соответственно. После реализации программы количество участников с низким уровнем снижается до 10% (1 человек). Показатели среднего и высокого уровней также повышаются до 50% (5 человек) и 40% (4 человек), соответственно.

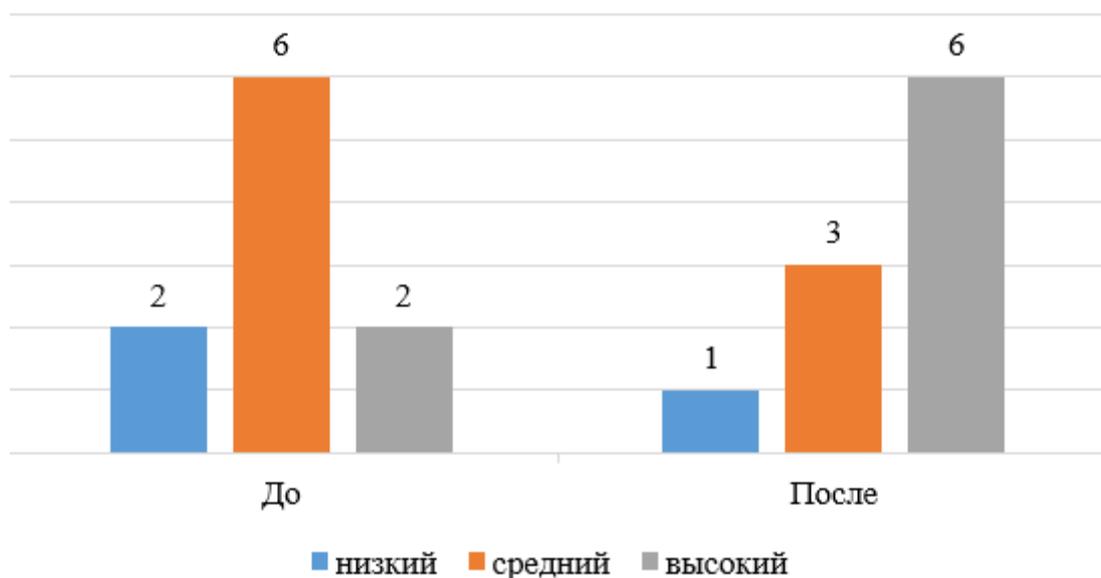


Рисунок 5 – Динамика результатов по шкале внутриличностный эмоциональный интеллект (количество человек)

Положительную динамику можно увидеть и на рисунке 5 по шкале внутриличностного эмоционального интеллекта (ВЭИ). Количество респондентов, у которых диагностирован низкий и средний уровни по данной шкале снижается в два раза. А число участников с высоким уровнем возрастает с 20% (2 человека) до 60% (6 человек).

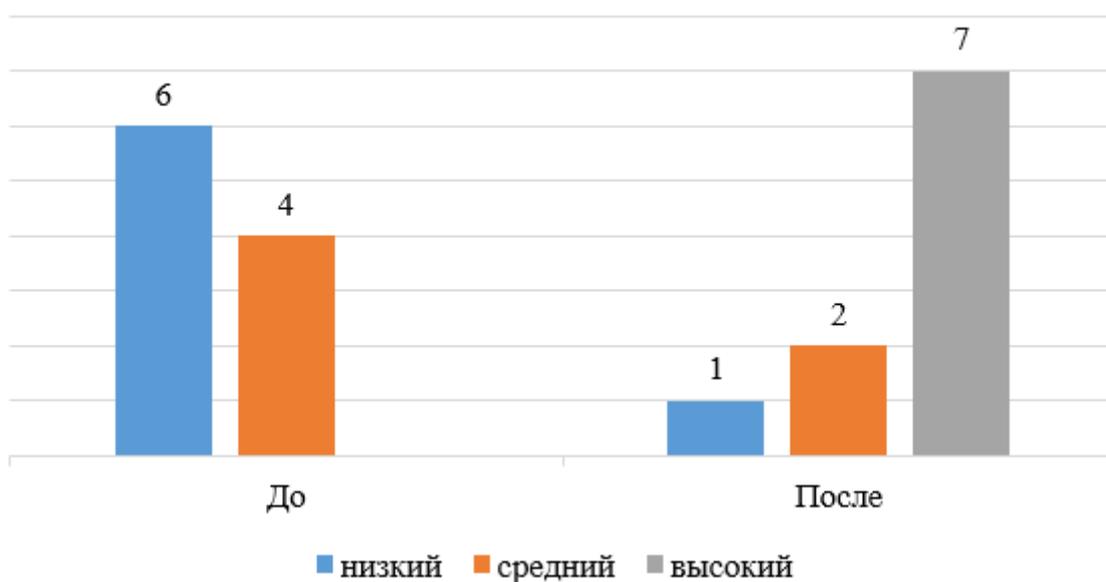


Рисунок 6 – Динамика результатов по шкале понимание эмоций (количество человек)

По шкале понимание эмоций (ПЭ) видно снижение количества респондентов с низким уровнем до 10% (1 человек), с средним снизилось в два

раза. А показатели означающие высокий уровень выявлены у 70% (7) респондентов, это видно на рисунке 6.

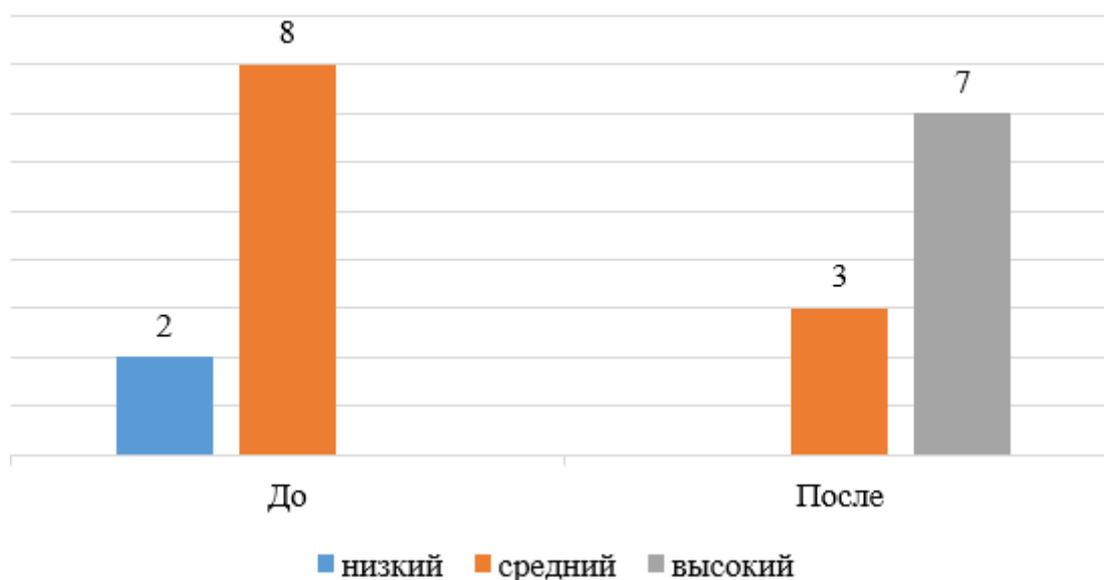


Рисунок 7 – Динамика результатов по шкале управление эмоциями (количество человек)

На рисунке 7 отражены следующие изменение, по шкале управление эмоциями (УЭ) у участников в первую диагностику преобладал средней уровень – 80% (8 человек), низкий же составлял 20% (2 человека), после реализации программы количество респондентов распределилось так, что у 70% (7 человек) выявлен высокий уровень, у 30% (3 человек) средний.

2. Динамика по наблюдениям педагогов, представлена в таблице 2.

Таблица 3 – Динамика результатов по наблюдениям педагогов (количество человек).

Критерий	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	До	После	До	После	До	После
Понимание эмоций (ПЭ)	2	0	6	4	2	6
Управление эмоциями(УЭ)	7	1	3	5	0	4

Из таблицы 2 видно, что повысилось количество испытуемых с высоким уровнем понимания эмоций на 40% (4 человека), со средним уровнем снизилось

на 20% (2 человека), таким образом вся группа поделилась на участников с высоким и средним уровнем, 60% (6 человек) и 40% (4 человека), соответственно.

По критерию управление эмоциями, по мнению педагогов изменения выявлены следующие, в первой диагностике большинство участников 70% (7 человек) отмечали, как с низким уровнем способности к управлению эмоциями и 30% (3 человека) как со средним. По результатам повторной диагностики 90% (9 человек) респондентов обладают высоким и средним уровнем 40% (4 человека) и 50% (5), соответственно. И 10% т.е. одному человеку по-прежнему сложно контролировать свои эмоции и эмоции других людей.

Следует отметить, что 7 из 10 участников, находились в краевом центре семьи и детей более месяца, а именно от 1 до 9 месяцев, именно на их показатели при повторной диагностике, мы особенно обратили внимание. Это позволяет говорить о том, что выявленные положительные изменения нельзя приравнивать к адаптационному процессу в новых условиях жизни в социальном учреждении. Особенно это касается результатов, полученных в ходе наблюдения педагогов по критериям понимание и управление эмоциями (сводная таблица данных представлена в приложение Б).

Выявленные результаты позволяют сделать вывод об эффективности психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении. Мы считаем, что подобных результатов удалось добиться благодаря, интенсивному формату проведения развивающей программы и наличию в ней таких форм работы, как ролевая игра, использование кейс-метода и упражнений на обучение саморегуляции.

## Выводы по главе 2

На подготовительном этапе исследовательской работы была изучена и проанализирована психолого-педагогическая литература по выбранной теме, выбрана методика выявления уровня развития эмоционального интеллекта у старших подростков, а именно опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (ЭМИн) и карта наблюдений для педагогов.

В ходе первичной диагностики нами был выявлен актуальный уровень развития эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении с помощью выбранных методик.

Проанализировав полученные результаты, мы смогли сделать вывод о том, что компоненты эмоционального интеллекта (понимание эмоций, управление эмоциями, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект) находятся у большинства участников исследования на низком уровне.

Далее была разработана программа по развитию эмоционального интеллекта у подростков, состоящая из 10 основных групповых занятий, длительностью 40-60 минут и проходивших в интенсивном формате, два-три раза в неделю.

После реализации программы была проведена вторичная диагностика для отслеживания динамики развития эмоционального интеллекта, исходя из результатов которой мы можем говорить о том, что увеличилось число подростков со средним и высоким уровнями развития эмоционального интеллекта, что выражается в улучшении способности понимать себя и свои эмоции, развитие умения идентифицировать эмоции и выражать их вербальными и невербальными способами, а также обучение участников способам эффективного взаимодействия. При обработке повторной диагностике мы особо внимание уделяли тем участникам, которые находятся в центре более месяца, чтобы исключить влияния процесса адаптации на положительную динамику в результатах исследования.

Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что разработанные нами условия по повышению уровня развития эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении эффективны и отвечают поставленным задачам.

## Заключение

Проанализировав научную литературу можно сделать вывод, что теме эмоционального интеллекта и возможностям его развития стало уделяться все большее внимания в современной психологии.

Эмоциональный интеллект отражает связи внутреннего мира с реальностью и поведением личности. На данный момент все существующие подходы к структуре эмоционального интеллекта, при всех различиях, едины в том, что эмоциональный интеллект позволяет человеку лучше осознавать и понимать эмоциональные проявления своей личности и личности другого человека. Это, в свою очередь, выступает важным фактором для развития более высокого уровня самоорганизации жизни и выстраивания межличностных отношений.

А подростковый возраст, является наиболее благоприятным для развития этих качеств, составляющих эмоциональный интеллект так, как этот период характеризуется становлением индивидуальности личности, развитием самосознания и высокой значимостью межличностного общения, временем усвоения норм поведения во взаимодействии с людьми.

Рассмотрев подростков, находящихся в социально опасном положении, было выявлено, что воздействия неблагоприятной среды, травмирующий опыт, педагогическая запущенность и отсутствие примеров здоровых семейных взаимоотношений, послужило закреплению отрицательных эмоциональных и поведенческих установок. И компоненты эмоционального интеллекта, такие как понимание своих и чужих эмоций и управление ими сформированы слабо. Именно поэтому важно, способствовать их развитию с помощью создания специальных психолого-педагогических условий.

Экспериментальное исследование показало, что большинство старших подростков, находящихся в социально опасном положении, обладают средним и низким уровнями эмоционального интеллекта, что свидетельствует о недостаточном развитии у исследуемой группы способностей понимать свои и чужие эмоции и чувства и управлять ими.

В связи с этим повышение уровня эмоционального интеллекта у них приобретает особую важность для развития имеющихся дефицитов. Для этого нами была разработана программа групповых занятий по развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении. Программа была реализована в интенсивном формате 2-3 раза в неделю и включала в себя обучение способам саморегуляции, ролевые игры на проигрывание различных способов поведения и эмоциональных реакций, просмотр видеоматериала и обсуждение своих эмоциональных состояний.

После реализации программы была проведена повторная диагностика для отслеживания динамики в развитии эмоционального интеллекта. Анализ результатов показал, что у участников исследования повысился уровень развития компонентов эмоционального интеллекта. А именно улучшились способности понимать свои эмоции и устанавливать их причины, что способствует повышению уровня самосознания и лучшему пониманию эмоциональных состояний другого человека, что в свою очередь положительно влияет на построение отношений с окружающими.

Полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социальном опасном положении.

### Список использованных источников

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. -Екатеринбург: Деловая книга, 2002. -352 с.
2. Адушкина К.В. Развитие эмоционального интеллекта подростков в условиях учреждения дополнительного образования средствами музыкальной терапии // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 9. — С. 47-51. URL: <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/2404> (дата обращения: 12.04.2022)
3. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я междунар. науч.-практ. конф. Смоленск: СПГУ, 2004. Ч. 1. С. 22-26.
4. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78-87.
5. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2007. — № 5. — С. 57—65.
6. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта: учебное пособие / И.Н. Андреева. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 150 с.
7. Айзенк Г.Ю. Интеллект: новый взгляд// Вопросы психологии. 1995. №1. С.111-113.
8. Блохина, С. А. Роль семьи в развитии личности / С. А. Блохина. — Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). — Т. 2. — Челябинск: Два комсомольца, 2011. — С. 124-127. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/19/1025/> (дата обращения: 01.04.2022)
9. Березовская Т.П. Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников // Когнитивная психология: сб. ст. / под ред. А.П. Лобанова, Н.П. Радчиковой. Минск, 2006. С. 16-20.
10. Гаман, А. Н. Особенности формирования эмоционального интеллекта у подростков из неблагополучных семей / А. Н. Гаман // Энигма. – 2020.

11. Гарднер Г. Структура разума. Теория множественного интеллекта. М.: Вильямс, 2007.

12. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.- практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов. - СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 1999. - с. 25 - 26.

13. Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конкурентной эмпатии / Ю.Б. Гиппенрейтер, Т.Д. Карягина, Е.Н. Козлова // Вопросы психологии. - 1993. - № 4.

14. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; Пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.

15. Дегтярев А.В. Конструирование тренинговых программ по развитию эмоционального интеллекта у подростков с отклоняющимся поведением - Психологическая наука и образование, 2013 - psyedu.ru URL: [https://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/](https://psyjournals.ru/psyedu_ru/) (дата обращения: 06.02.2022)

16. Едиханова Ю.М. Эмпатия как основа формирования эмоционального компонента отношения к другому в психолого-педагогической литературе//Проблемы эмоционального интеллекта в современном психолого-педагогическом пространстве [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции, 2012. – С. 26-32.

17. Зигфридович Л.Л. Психология саморегуляции: преимущества двусистемного подхода // ОмГУ. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-samoregulyatsii-preimuschestva-dvusistemnogo-podhoda> (дата обращения: 10.03.2022)

18. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Инновационные проекты и программы в образовании. 2011. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-v-podrostkovom-vozraste-1> (дата обращения: 05.02.2022)

19. Ильин Е.П. Чувства и эмоции / Е.П. Ильин. - СПб. 2001. - 752 с.

20. Крайторов А.Н. Эмоциональный интеллект как интегративный феномен психологического знания в структуре социального и общего интеллекта // Научный альманах. – 2017. – № 4-2 (30). – С. 213.

21. Краснов М.В., Григорьева М.Н. Эмоциональный интеллект городских школьников // Вестник ЧГУ. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-gorodskih-shkolnikov> (дата обращения: 18.02.2022)

22. Кожуховская Л. С. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / под общ. ред. Л. С. Кожуховской. — Минск : Изд. центр БГУ, 2010. — 233 с.

23. Куницына, В.Н. Межличностное общение/ В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. СПб.: Питер, 2001. - 544с.

24. Ларина А.Т. Эмоциональный интеллект // АНИ: педагогика и психология. 2016. №3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt> (дата обращения: 10.03.2022)

25. Ловпаче, Ф.Г. Особенности эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением / Ф.Г.Ловпаче, З.З.Мамышева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. -2015. -№4 (169). -С.100-106

26. Лопатина И. А. Особенности эмоциональной сферы подростков, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, в контексте временной организации личности // Преподаватель XXI век. 2009. №3 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnoy-sfery-podrostkov-vospityvayuschih-sya-v-uchrezhdeniyah-internatnogo-tipa-v-kontekste-vremennoy-organizatsii> (дата обращения: 10.03.2022)

27. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.

28. Люсин Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями:

эмпирический анализ // Социальный интеллект. Теория, измерения, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М. : Институт психологии РАН, 2004. — С. 129—140.

29. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн /Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. - 2006.

30. Путилова, О. А. Эмоциональный мир ребенка / О.А. Путилова. – М. : Генезис, 2012. – 122 с.

31. Поскребышева Н.Н., Карабанова О.А. Возрастно-психологический подход в исследовании личностной автономии подростка // Национальный психологический журнал - 2014.- №1 -с.74-85.

32. Рожков, М. И. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением: учебно-методическое пособие / под ред. М. И. Рожков – М. : Владос, 2006.— 239 с.: табл. – Коррекционная педагогика).— Библиогр.: с. 231–236.

33. Рыжов Д. М. Современные представления об эмоциональном интеллекте// Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2012. №1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-ob-emotsionalnom-intellekte> (дата обращения: 21.03.2022)

34. Савельева М.Г. Педагогические кейсы: конструирование и использование в процессе обучения и оценки компетенций студентов: Учебно-методическое пособие/Ижевск, УдГУ, 2013.- 94с.

35. Сакович Н.А. Психолого-педагогическое сопровождение детей и семьи, находящихся в социально-опасном положении. – Минск, АПО, 2010.

36. Сергиенко Е. А., Ветрова А. А Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо Эмоциональный интеллект: модель, структура теста (MSCEIT V2.0), русскоязычная адаптация «Институт психологии РАН» Москва – 2010

37. Смирнова Н. С., Холмогорова А. Б. Интерперсональные отношения подростков из социально неблагополучных семей: // Дефектология. 2007. №6 Портал психологических изданий PsyJournals.ru — <https://psyjournals.ru/kip/2009/n4/27004.shtml> (дата обращения: 12.04.2022)

38. Федеральный закон от 24.16.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» // СПС КонсультантПлюс

39. Хрущёв В.А., Смышляева Н.Г. Особенности эмоционального развития подростков// Журнал: Вестник северо-казахстанского университета им. М. Козыбаева, 2015. URL: <https://articlekz.com/article/34239> (дата обращения: 18.02.2022)

40. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. 2-е изд. / пер. с англ. СПб.: Питер, 2018. 334 с.

41. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997. 278 p

**ПРИЛОЖЕНИЯ****Приложение А****Карта наблюдения педагогов за участниками исследования**

1. Легко находит общий язык с разными людьми (детьми, воспитателями)?  
Да; Иногда; Нет
2. Понимает и сочувствует чувствам и эмоциям других?  
Да; Иногда; Нет
3. Бурно выражает свои эмоции?  
Да; Иногда; Нет
4. Часто ли возникают конфликты с другими ребятами?  
Да; Иногда; Нет
5. При возникновении недопонимания с другими может ли самостоятельно разрешить ситуацию?  
Да; Иногда; Нет
6. Может поддержать, успокоить друзей в сложной или эмоциональной ситуации?  
Да; Иногда; Нет
7. Может объяснить свои эмоции и чувства словами?  
Да; Иногда; Нет
8. В эмоциональной ситуации способна контролировать проявления своих эмоций?  
Да; Иногда; Нет
9. В своих поступках в первую очередь руководствуется своими эмоциями и переживаниями?  
Да; Иногда; Нет
10. Обращает внимания на эмоциональное состояние окружающих?  
Да; Иногда; Нет
11. Признает свою вину, если совершает неблагоприятные поступки?  
Да; Иногда; Нет
12. Проявляет чуткость и внимательность к чувствам других?  
Да; Иногда; Нет

### Сводная таблица результатов диагностики

Таблица 4 – сравнение результатов по опроснику (ЭМИн)

	МЭИ		ВЭИ		УЭ		ПЭ	
	до	После	До	после	До	После	до	после
1	низкий	средний	средний	высокий	средний	высокий	низкий	средний
2	низкий	средний	средний	высокий	средний	высокий	средний	средний
3	низкий	средний	средний	высокий	низкий	низкий	средний	высокий
4	средний	высокий	высокий	высокий	низкий	высокий	средний	высокий
5	низкий	средний	низкий	низкий	низкий	средний	средний	высокий
6	низкий	низкий	средний	высокий	низкий	высокий	низкий	высокий
7	высокий	высокий	средний	средний	низкий	высокий	средний	высокий
8	средний	высокий	средний	средний	низкий	средний	средний	высокий
9	высокий	высокий	высокий	высокий	средний	высокий	средний	высокий
10	низкий	средний	низкий	средний	средний	высокий	средний	высокий

Таблица 5 – сравнение результатов по карте наблюдений

	УЭ		ПЭ	
	до	после	до	После
1	низкий	средний	низкий	средний
2	средний	средний	средний	высокий
3	средний	средний	средний	высокий
4	низкий	высокий	средний	Высокий
5	средний	средний	средний	Средний
6	средний	средний	средний	Высокий
7	средний	высокий	высокий	Высокий
8	средний	высокий	средний	Средний
9	средний	высокий	высокий	Высокий
10	низкий	низкий	низкий	Средний

**Программа занятий по развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении**

Таблица 6 – План занятий по развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в социально опасном положении

Тема	Цель	Содержание
1. «Наши эмоции»	Знакомство; Расширение знаний и представлений об эмоциях.	Упражнение-знакомство «Имя с прилагательным»; Теоретическая часть «Что такое эмоции». Обсуждение; Упражнение «Алфавит эмоций»; Упражнение «Колесо эмоций»; Раздача буклетов «Как распознать свои эмоции?»; Упражнение «Анализ опыта».
2. «Вербальное и невербальное общение»	Развитие умения понимать и выражать вербальные и невербальные проявления эмоций.	Упражнение-разминка «Вежливые Слова»; Просмотр мультфильма и его обсуждение; Теоретическая часть «Мимика и пантомимика»; Упражнение «Угадай эмоцию по фото»; Игра «Крокодил»: нужно передать эмоцию или словами, или мимикой.
3. «Распознавание эмоционального состояния»	Развитие понимания эмоций, дифференцирования более тонких эмоциональных проявлений.	Упражнение-разминка «Зеркало»; Упражнение «Формы которые принимают эмоции». Нужно дать эмоциональную характеристику музыке, цвету, вкусу. Решение кейса. Обсуждение; Упражнение «Причины эмоций в жизни человека».
4. «Что ты испытываешь?»	Развитие способности определять эмоциональные состояния других людей, развитие эмпатии.	Просмотр мультфильма «Что такое эмпатия?», обсуждение; Упражнение «Я вижу»; Упражнение «Создание предложений: я чувствую..., ты чувствуешь»; Упражнение «Побег из тюрьмы».
5. «Я и Мы»	Развитие социальной восприимчивости,	Упражнение-разминка «Печатная машинка»;

	доверия, умения выслушивать другого человека.	Упражнение «Личные границы»; Упражнение «Поймай меня»; Просмотр мультфильма «Монологи», обсуждение; Теоретический блок «Методы активного слушания»; Упражнение «Испорченный телефон».
6. «Эксперты кино»	Развитие умения понимать вербальные и невербальные способы выражения эмоций. Развитие эмпатии.	Упражнение-разминка «Улыбка по кругу»; Просмотр вырезок из фильмов, анализ ситуации и чувств героев. Три видеоролика в том числе немого кино. Обсуждение.
7. «Эффективное общение»	Обучение методам эффективного общения.	Упражнение-разминка «Пожелания»; Ролевая игра «Знакомство с человеком»; Упражнение «Оригами»; Упражнение «Я-высказывание».
8. «Как справиться с эмоциями?»	Обучение как справляться с эмоциональным напряжением.	Упражнение-разминка «Комплементы»; Теоретический блок «Проявление негативных эмоций. Как правильно выражать злость?»; Техники мышечного расслабления; Дыхательная гимнастика; Арт-упражнение «Мандалы».
9. «Я среди других»	Развитие способностей, позволяющих избежать и/или разрешать конфликтных ситуаций.	Упражнение-разминка «Зато ты...» Рассуждение «Что такое конфликт?»; Ролевая игра «Конфликт в транспорте»; Мозговой штурм «Причины возникновения конфликтов»; Теоретическая часть «Стратегии поведения при конфликте»; Тест «Твоя стратегия в конфликтной ситуации»; Теоретическая часть «Как разрешить конфликт»; Арт-упражнение по саморефлексии «Мои возможности».
10. «Узнай себя получше»	Развитие навыков рефлексии и самоанализа.	Упражнение-разминка «Дом эмоций»- нужно определить цвет своего настроения; Упражнения «четыре квадрата»; Проективный рисуночный тест «Куб в пустыне»;

		Выдача анкеты «О себе»; Упражнение-завершение «Дом эмоций, определить цвет настроения по окончанию занятия».
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Содержание занятий

### Занятие №1 «Наши эмоции»

**Цель:** Расширение знаний и представлений об эмоциях.

**Задачи:**

- знакомство с группой, создание положительного эмоционального фона и настроения на работу;
- развитие умение отличать разные эмоциональные состояния;
- увеличение словаря эмоций, развить умение классифицировать эмоции близкие по смыслу.

#### Содержание занятия

Приветствие участников и представление организационных моментов программы: порядок работы, продолжительность занятий, продолжительность программы. Совместная установка правил работы группы.

#### Упражнение-знакомство «Имя с прилагательным»

Инструкция: Ведущий просит участников называть свое имя с эпитетом перед ним (движение по кругу). Причем, прилагательное должно начинаться на ту же букву, что и имя (желательно, чтобы прилагательные несли позитивную информацию об участнике).

Другой вариант упражнения. Принцип тот же, только нужно называть имя соседа и его характеристику на первую букву его имени.

#### Теоретическая часть «Что такое эмоции»

**Вопросы для обсуждения:** Что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни? Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще? Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций? Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь?

Эмоции – сфера нашей психике, которая служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий, располагается в подкорковых отделах мозга, в отличие от мышления и всех умственных процессов, за которые отвечает кора больших полушария.

Эмоциональные состояния различаются по длительности и интенсивности:

Эмоции – это кратковременное проявление отношения к ситуации или входящей информации. Это некий щелчок, который длится от нескольких секунд до нескольких минут эмоции, это непосредственная реакция на какие-либо действия со стороны.

Настроение – это продолжительное эмоциональное состояние выражающие общее состояние личности Она передаёт бессознательно оценку человеком того как он на данный момент воспринимает все жизненные обстоятельства.

Чувство – это более устойчивое и глубокое состояние имеет четко выраженный характер, чувства возникают в процессе мышления переживаний и на основе жизненного опыта, они вызываются объектами имеющие ценностное личностное значение и адресуются к ним.

Аффект – эмоциональное проявление которое происходит бурное и стремительно, а сам эмоциональный процесс носит взрывной характер. Действие в состоянии аффекта выполняются очень четко, хотя человек не регулирует их.

Теперь давайте разберемся с понятием эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект включает в себя, способность к пониманию эмоций, т.е. умение распознать эмоции, установить сам факт наличия эмоционального переживания, умение идентифицировать эмоции т.е. понять, что это за эмоции и почему она возникла, а также способность контролировать внешнее проявление своих эмоций. И соответственно, если человек умеет понимать свои эмоции и их причины, то он может понять и эмоции других людей.

### **Упражнение «Алфавит эмоций»**

Участники называют эмоции по цепочке. Если человек затрудняется в течении 5 секунд передаем слово следующему.

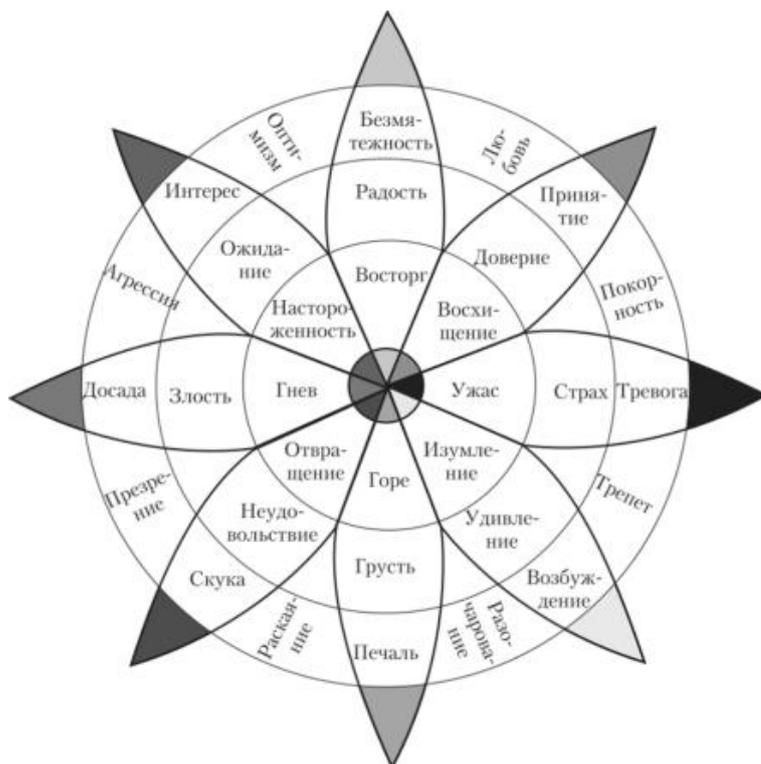
Отлично, вы назвали много эмоций, давайте разберемся какие из них являются базовыми. Что значит базовые эмоции?

Это значит, что они развились у нас в процессе эволюции и также есть у животных. Поэтому не нужно их подавлять, не замечать игнорировать, их подавление может привести к повышенному напряжению, стрессу и психосоматике.

Есть 5 негативных: злость, грусть, стыд и чувство вины, страх или тревога и отвращение. И 2 позитивных, это радость и интерес.

### **Упражнение «Колесо эмоций»**

Участникам раздаются шаблоны и предлагается заполнить и раскрасить колесо эмоций.



Обсуждение:

Это колесо показывает взаимосвязь различных эмоций и помогает их идентифицировать.

- Чтобы не быть для себя «черным ящиком», нужно учиться анализировать переживания, эмоции и чувства, а главное — заранее знать, как вы реагируете на определенные вещи.
- Каждый «лепесток» символизирует одну из эмоций, причем противоположные располагаются напротив, уравновешивая друг друга.
- Чем интенсивнее цвет, тем ярче эмоциональное переживание. Чем дальше от центра круга, тем меньше выражена эмоция.
- В белых секторах расположены чувства – это производные от эмоций из смежных лепестков.

### Раздача буклетов «Как распознать свои эмоции?»

Сейчас я расскажу про каждую подробнее:

Злость – она нам подсказывает, что сейчас происходит ситуация, когда наши границы кто-то нарушает, или наши потребности не удовлетворяются.

Грусть подсказывает нам, что мы что-то “потеряли”, или произошло расставание с каким-то важным для нас объектом, либо же мы устали и потеряли свой ресурс, и нам нужно его восстановить, либо же мы потеряли какие-то иллюзии.

Стыд и чувство вины. Как вы думаете, чем они отличаются?

Стыд как публичное явление, вина – как личное. Вина может возникать независимо от того, были ли у поступка, из-за которого человек испытывает

данную эмоцию, свидетели, или же нет, а стыд возникает только в случае наличия свидетелей.

Еще одна негативная эмоция – это тревога, страх. Она подсказывает нам о том, что в нашей жизни сейчас происходит какое-то событие, с которым мы недостаточно хорошо справляемся, и нам нужно мобилизовать свои ресурсы.

И отвращение подсказывает нам, что эта вещь, ситуация или человек нам не нравится, нам надо от нее уйти и больше не быть рядом с ней.

А позитивные эмоции, сигнализируют нам о том, что мы делаем что-то правильно, мы находимся рядом с нашим источником силы и энергии, и должны больше воспроизводить таких событий в будущем, чтобы наша жизнь была радостной, интересной, веселой и счастливой.

Сейчас я раздам вам буклеты, о том, как распознать свои эмоции. В нём написано в каких ситуациях проявляются определенные эмоции, что мы думаем в этот момент, как реагирует на это наше тело и как мы действуем под влиянием этой эмоции.

### **ЗЛОСТЬ**

*Какая ситуация вызывает эмоцию?*

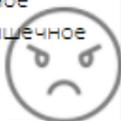
Ваши границы нарушены, на вас кричат, злятся, оскорбляют, критикуют, или у Вас отняли что-то ценное.

*Что Вы думаете в этот момент?*

"Меня ущемили в моих правах, другой человек в этой ситуации не прав".

*Физические реакции:* Учащенное сердцебиение и дыхание, мышечное напряжение, скатые зубы, нахмуренные брови.

*Ваши поступки:* Желание действовать, кричать и ответ, хлопнуть дверью.



### **ГРУСТЬ**

*Какая ситуация вызывает эмоцию?* Вы

потеряли, утратили что-то, что было важно (разлука, потеря, неоправданные ожидания).

*Что Вы думаете в этот момент?*

"Все плохо!" - пессимистичный взгляд на все.

*Физические реакции:* Отсутствие сил, сонливость, слезливость, ком в горле, отсутствие аппетита, бессонница.

*Ваше поведение:* Пассивность, нежелание что-либо делать.



“

*"Способность познавать себя  
растет вместе с нашей  
способностью понимать  
причины наших действий и  
динамику нашей души"*

**Альфред Адлер**

”

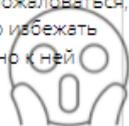


Как  
распознать  
свои  
эмоции?



**СТРАХ**

Какая ситуация вызывает эмоцию? Вы неуверенны в своих силах, в прошлом был неудачный опыт с этой ситуацией. Что Вы думаете в этот момент? "Я не справлюсь, у меня не получится" - приуменьшение своих возможностей и преувеличение проблемной ситуации. Физические реакции: Дрожь, бессонница, головная боль, навязчивые мысли. Ваше поведение: Желание пожаловаться, попросить о помощи. Либо избежать ситуацию, либо максимально к ней подготовиться.

**СТЫД/ЧУВСТВО ВИНЫ**

Какая ситуация вызывает эмоцию? Вы поступили неправильно. Встретили критику в свой адрес, либо сами критикуете себя. Что вы думаете в этот момент? Себя видите виноватыми, других, наоборот, правильными, но критично настроенными к нам. Физические реакции: Покраснение, онемение, ступор, избегание зрительного контакта. Ваше поведение: Желание извиниться, исправить ситуацию, либо избегание ситуации.

**ОТВРАЩЕНИЕ**

Какая ситуация вызывает эмоцию? Вам что-то не нравится, не подходит, не соответствует Вашим вкусам. Что вы думаете в этот момент? Не хочу находиться с этим рядом, хочу держать от этого подальше. Физические реакции: Тошнота, все проявления неприятны. Ваше поведение: Уйти от этого и больше никогда к этому не возвращаться.

**РАДОСТЬ**

Какая ситуация вызывает эмоцию? Вы достигли цели, что-то получилось, Вас или Вашу работу принимают, признают. Что Вы думаете в этот момент? "Я сильный, я молодец, другие меня понимают и любят!" Физические реакции: Энергичность, бодрость, смех, веселье. Ваше поведение: Доброжелательность, желание общения.

**ИНТЕРЕС**

Какая ситуация вызывает эмоцию? Вы хотите узнать, понять, проверить что-то новое. Что Вы в этот момент? "Мне это нравится, я хочу как можно больше времени этим заниматься!" Физические реакции: ---. Ваше поведение: Мотивация и стремление к познанию.

**Упражнение «Анализ опыта»**

Инструкция: Сейчас пусть каждый посмотрит на эту памятку и вспомнит какую-то эмоциональную ситуацию, которая с ним произошла и попытается понять, какую эмоцию он в это время испытывал по ее характеристикам, а также что могло вызвать эту эмоцию т.е. ее причины.

**Рефлексия, подведение итогов.****Прощание.****Занятие №2 «Вербальное и невербальное общение»**

**Цель:** Развитие умения понимать и выражать вербальные и невербальные проявления эмоций.

**Задачи:**

- развить навык определять эмоциональные переживания по вербальным и невербальным проявлениям;
- развить способность выражать эмоции разными способами.

**Содержание занятия****Приветствие.****Упражнение-разминка «Вежливые Слова»**

Сидя или стоя в круге, дети бросают друг другу мяч (воздушный шарик) и называют добрые слова или вежливые выражения. Можно усложнить задание,

предложив называть только слова приветствия (прощания, извинения, благодарности)

Рекомендации: т.к. детям бывает сложно вспомнить слова вежливости, можно перед игрой проговорить как можно больше таких слов. Если в ходе игры возникли сложности, называем несколько слов сами, чтоб ребенок мог выбрать.

Обязательно обсуждаем, понравилось ли нам упражнение, как мы себя чувствовали, когда говорили друг другу добрые слова.

### **Просмотр мультфильма и его обсуждение:**

<https://youtu.be/auo-sL9I5tM> (мультфильм смешарики «А теперь улыбнись!» о том, что такое эмоции, их роли и важности в жизни).

### **Теоретическая часть «Мимика и пантомимика»**

Ребята, как вы считаете можно ли по лицам людей догадаться о том настроении, которое они испытывают?

Кто-нибудь знает, что такое мимика и пантомимика?

Мимика – это выразительные движения мышц лица.

Пантомимика – выразительные движения тела: походка, жесты, осанка.

Все они отражают текущее эмоциональное состояние человека. Если мы хорошо умеем отслеживать мимику и пантомимику, это помогает нам судить о том, что чувствует наш собеседник.

### **Упражнение «Угадай эмоцию по фото»;**

Показ презентации с фотографиями различных эмоций. Детям необходимо угадывать эмоции по фото. За каждый правильный ответ выдается смайлик.

### **Игра «Крокодил»**

Ребята делятся на две команды.

Первый тур: Каждый по очереди выходит перед всеми и тянет из мешка карточку. На ней – название эмоции. В первом туре игры нужно описать её так, чтобы остальные участники отгадали слово.

Второй тур: Теперь ведущий жестами или мимикой, молча, изображает попавшееся ему слово так, чтобы остальные участники смогли его угадать. Можно использовать любые предметы, которые находятся в комнате, или попросить ведущего помочь.

За каждый правильный ответ команде выдается смайлик. В конце подсчитывается количество смайликов у каждой группы.

### **Рефлексия, подведение итогов.**

### **Прощание.**

## **Занятие №4 «Что ты испытываешь?»**

**Цель:** Развитие способности определять эмоциональные состояния других людей, развитие эмпатии.

### **Задачи:**

- развитие наблюдательности, осознание различия между тем, что «я вижу», и тем, что «представляю, интерпретирую», «мне кажется».
- развитие способностей к эмпатии, закрепление понимания мимики, языка телодвижений.

### Содержание занятия

#### Приветствие.

#### Просмотр мультфильма «Что такое эмпатия?» и его обсуждение

<https://youtu.be/-F0nLEUipl4> (мультфильм доступным языком раскрывает понятие «эмпатия» с помощью сравнение эмпатичных и неэмпатичных форм поддержки).

#### Упражнение «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 и участница группы садятся друг против друга.

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

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

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

Во время выполнения упражнения воздерживаться от использования оценочных понятий.

Обсуждение: Сложно ли было воздержаться от использования оценочных понятий?

#### Упражнение «Создание предложений: я чувствую..., ты чувствуешь»;

Создание эмоционального словаря:

Возьмите лист бумаги и запишите все эмоции и ощущения, которые переживаете на протяжении дня. Для этого сначала точно определите, какой деятельностью вы занимаетесь. Даже мелкая деятельность имеет значение. Дело в том, что любая смена деятельности так или иначе меняет ваши чувства, настроение и эмоции. Отмечайте все, что чувствуете на протяжении дня и попытайтесь дать точное определение своим ощущениям.

Обсуждение:

- Что вы узнали нового о своих эмоциях и ощущениях?
- Поняли ли вы, в чем смысл быть осведомленным об эмоциях, которые вы ощущаете в настоящий момент?
- Какие выводы можно сделать относительно взаимосвязи конкретных эмоций с конкретной деятельностью? Почему вы испытываете позитивные эмоции в одной ситуации и негативные в другой?

Создание предложений:

Ваша задача — создать предложение, имея шаблон и подставляя свой готовый список эмоций. Шаблон для упражнения в команде и наедине:

«Ты чувствуешь \_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_. Я прав?»

«Я чувствую \_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_».

### **Упражнение «Побег из тюрьмы»**

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег.

Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»). После окончания игры «преступники» рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

**Рефлексия, подведение итогов.**

**Прощание.**

## **Занятие №5 «Я и Мы?»**

**Цель:** Развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека.

**Задачи:**

- обучение навыкам активного слушания;
- осознание своих и чужих личных границ.

### **Содержание занятия**

**Приветствие.**

#### **Упражнение-разминка «Печатная машинка»**

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

#### **Упражнение «Личные границы»**

Встаньте друг напротив друга на комфортном расстоянии (обычно достаточно 1–2 метров). Выполняя упражнение, вам необходимо оставаться на месте, в то время как ваш знакомый будет медленно сокращать расстояние. Один шаг навстречу вам раз в 30 секунд: интервал нужен для того, чтобы у вас было время оценить свои ощущения. Когда кому-то одному становится некомфортно он говорит «стоп».

Попробуйте зафиксировать, на каком расстоянии вы начали ощущать легкий дискомфорт. А когда напряглись чуть сильнее? На каком расстоянии вы заметили, что вашему напарнику стало некомфортно, как это выразилось?

### **Упражнение «Поймай меня»**

Каждый участник по очереди встает на невысоком стуле. Группа стоит сзади в две шеренги и вытянув вперед руки и образуя коридор. Человек складывает на груди руки (чтобы не задеть окружающих по лицу) и падает на выставленные руки стоящих внизу.

### **Просмотр мультфильма и его обсуждение**

<https://youtu.be/NdkMFpDXnD4> (мультфильм смешарики «Монологи» рассказывает о том как важно иметь слышать друг друга).

### **Теоретический блок «Методы активного слушания»**

Обязательные принципы активного слушания

- Безоценочное отношение. Сохраняйте нейтрально-позитивную позицию и признавайте право другого человека отличаться от вас и иметь свое мнение. Не пытайтесь переубедить собеседника.
- Доброжелательность и учтивость. Сохраняйте спокойствие и избегайте категоричных высказываний.
- Искренность. Необходимо по-настоящему хотеть слушать и понять своего собеседника. Если он вам не интересен, не стоит прибегать к приемам активного слушания.

Приемы активного слушания

1. Открытые вопросы. Открытые вопросы начинаются со слов «что», «как», «почему», «какой» и т. п. Они, в отличие от закрытых вопросов, на которые можно получить лишь однозначное «да» или «нет», побуждают собеседника давать развернутые ответы.

Пример: -Что вы имеете в виду, когда говорите о ...?

2. Уточнение. С помощью них можно уточнить моменты, которые для вас важны.

Пример: -Расскажите, пожалуйста, поподробнее о...

3. Перефразирование. Перефразирование позволяет точнее понять мысль собеседника, прояснить информацию по отдельным вопросам, перевести разговор в нужное русло. Прием заключается в краткой переформулировке той информации, которую вы услышали от собеседника.

Пример: - То есть, вы говорите о...

4. Эхо. Этот прием заключается в дословном повторении фраз, которые произнес собеседник. Он помогает прояснить информацию и акцентировать внимание на отдельных деталях разговора. Таким образом, собеседник начинает яснее формулировать свои мысли, облегчая задачу его понимания.

Пример: - У вас есть время в пятницу вечером? - В пятницу вечером? Да, есть! В семь или восемь вечера будет удобно?

5. Логическое следствие. Суть приема заключается в выведении логических следствий из высказываний. Будет лучше, если при построении фразы вы будете пользоваться формулировками своего собеседника.

Пример: - Я правильно вас понимаю, что сейчас вам хотелось бы...

6. Паузы. Не пренебрегайте небольшими паузами. Они позволят собеседнику раскрыться перед вами.

### **Упражнение «Испорченный телефон»**

Все, кроме одного человека выходят за двери, одному (тот, кто остался) ведущий зачитывает текст. Задача слушавшего передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди – слушают и передают полученную информацию. В этом упражнении участникам предлагается использовать техники активного слушания.

**Рефлексия, подведение итогов.**

**Прощание.**

### **Занятие №6 «Эксперты кино»**

**Цель:** Развитие умения понимать вербальные и невербальные способы выражения эмоций.

**Задачи:**

- развитие эмпатии;
- развитие способности понимать эмоции других людей и их причины в зависимости от ситуаций.

### **Содержание занятия**

**Приветствие.**

#### **Упражнение-разминка «Улыбка по кругу»**

Звучит приятная музыка. Участники сидят в круге. Их задача наполнить легкие до отказа и улыбнуться на выдохе. Затем посмотреть друг на друга, взяться за руки, посмотреть соседу в глаза и подарить ему молча самую добрую улыбку по очереди.

Вопросы для обсуждения: Что вы почувствовали, улыбаясь другому человеку? А что ощутили, когда улыбались вам?

**Просмотр отрывков из фильмов, анализ ситуации и чувств героев. Три видеоролика в том числе немого кино. Обсуждение.**

<https://youtu.be/nQpB44amaxA> (фрагмент из мультфильма «Песнь море» об отношениях брата и сестры).

<https://youtu.be/HC0w-w9NEOQ> (фрагмент из мультфильма «Головоломка» о природе эмоций).

<https://youtu.be/CXTrPbUcnRg> (немое короткометражное кино «Аристократка»).

**Рефлексия, подведение итогов.**

**Прощание.**

## **Занятие №7 «Эффективное общение»**

**Цель:** Обучение методам эффективного общения.

**Задачи:**

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие умения осознавать свои эмоции и чувства и выражать их;
- развитие взаимопонимания в ходе применения техники «Я-высказывание».

### **Содержание занятия**

**Приветствие.**

**Упражнение-разминка «Пожелания»**

Участники передают мяч друг другу со словами: «Я желаю тебе...»

**Ролевая игра «Знакомство с человеком»**

Участники делятся на сотрудников и секретаря. Задача сотрудников уговорить секретаря пропустить их к директору. А секретарю дают инструкцию, при соблюдении которой он соглашается пропустить, однако он также может пропустить еще одного, того кто больше понравится.

Анализ: за счет чего получилось пройти к директору.

**Упражнение «Оригами»**

Каждый участник группы получает по листу А4.

Сообщается, что вы начнете давать инструкцию, как складывать бумагу, чтобы создать форму оригами. Однако они слушают инструкции, они должны держать глаза закрытыми и не могут задавать вопросы.

Группе даются инструкции, согласно которым им нужно будет сложить и разорвать свой лист несколько раз, а затем участники разворачивают и сравнивают вид своих оригами. Подчеркивается, что каждый лист бумаги выглядит по-разному, хотя у всех были совершенно одинаковые инструкции. Как вы думаете были бы результаты намного лучше, если бы они иногда открывали глаза или задавали вопросы?

Итоги:

Открыть глаза = слушать и понимать.

Задавать вопросы = уточнять.

Эффективная коммуникация – это нелегко, ведь мы все интерпретируем информацию так, как умеем и хотим. Поэтому очень важно задавать вопросы и слушать собеседника.

**Теоретическая часть «Я-высказывание»**

Я-высказывание - форма высказывания, когда человек говорит о своих намерениях, своем видении, своем состоянии и своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять окружающих.

Структура «Я-высказывания» включает в себя четыре основных составляющих (1-4) и одну дополнительную (5):

1. Факт. Изначально описывается безоценочно фактическая сторона события, то есть то, что происходило, как можно точнее и конкретнее. Обычно подобное высказывание начинается со слова «когда».
2. Чувства. На данном этапе говорящий называет собеседнику свои чувства и эмоции, которые он испытал в связи с произошедшим фактом (например, «я почувствовал (а)» или «мне понравилось/не понравилось»).
3. Объяснение. Говорящий называет и объясняет причины, в связи с которыми возникло данное чувство. Подобное высказывание обычно содержит в себе такие речевые обороты как: «потому что», «из-за того, что» и т. д.
4. Желание. Говорящий предлагает желаемый вариант развития ситуации: «я хочу».
5. Намерения. Высказывание говорящего о том, что он собирается делать и как, в связи с произошедшим фактом (например, «я собираюсь», «я буду», «я не буду» и т. д.)

Ошибки «Я-высказываний»

1. Обвинения. Выразив свои чувства, начинают ссылаться на собеседника, обвиняя его в произошедшем.
2. Обобщения или «навешивание ярлыков» — приписывание собеседнику качеств, которых у него нет. Например: «Я расстраиваюсь, когда ты жадничаешь и не делишься своими игрушками с братьями! Правильно говорят, что все младшие дети избалованные эгоисты. И ты тому подтверждение!».
3. Оскорбления. Например: «Я злюсь, когда ты оставляешь за собой в раковине грудку грязнущей посуды и разбрасываешь свои дурацкие вещи по всей квартире! Я больше не буду за тобой, свиньей, убираться!».
4. Выражение своих эмоций в грубой форме. Например: «Я в ярости! Я готов тебя убить!».

**Ролевая игра:** 2 желающих разыгрывают заданную ситуацию. Каждому участнику дается описание его роли.

Пример:

1 роль:

Вы с другом договорились встретиться на остановке в определенное время и поехать в кино. Но он опоздал на 15 минут, не отвечал на ваши сообщения. Нужный вам автобус тем временем ушел, а вы замерзли.

2 роль:

Вы с другом договорились встретиться на остановке в определенное время и поехать в кино. Но вы опоздали на 15 минут, телефон был на беззвучном режиме, и вы не видели его сообщения.

После проигрывания сцены, ребята пробуют проиграть ее еще раз с использованием Я-высказывания.

Обсуждение.

Участникам предлагается переформулировать «Ты-высказывание» и в «Я-высказывание»

Ты-послание	Я-послание
Ты никогда меня не слушаешь! Мне необходимо, чтобы меня слушали, а не считали ворон!	Мне важно твое мнение, но когда собеседник меня не слушает, мне неприятно.
Почему ты не даешь мне договорить, постоянно меня перебиваешь?	Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос - задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
Вечно ты хамишь!	Когда ко мне некорректно обращаются, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь, постараюсь быть более терпимой.
Ты всегда ужасно себя ведешь!	В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

**Рефлексия, подведение итогов.**

**Прощание.**

### Занятие №8 «Как справиться с эмоциями?»

**Цель:** развитие способностей справляться с эмоциональным напряжением.

**Задачи:**

- обучение навыкам мышечной релаксации и дыхательной гимнастики;
- развитие самосознания;
- развитие понимания своих эмоциональных состояний и конструктивных способах их выражения.

## Содержание занятия

**Приветствие.** Во время занятия на фоне играет успокаивающая музыка и звуки природы.

### Упражнение-разминка «Комплементы»

Участникам предлагается сделать комплемент, сказать доброе пожелание любому члену группы.

### Теоретический блок «Проявление негативных эмоций. Как правильно выражать злость?»

Как мы уже говорили раньше, все эмоции, которые мы испытываем полезны, и негативные в том числе, важна их правильно выражать и проживать без вреда для себя и окружающих.

Деструктивные способы:

- Выплеск эмоций на других: хамство, унижение других, причинение вреда другим, избиения, ломать вещи, мебель, месть.
- Компульсивное или зависимое поведение: глушение эмоций с помощью алкоголя, наркотиков, заедание своих эмоций.

Конструктивные способы:

- Признание собственных чувств. Очень часто для того что бы прожить какое-то чувство или эмоцию достаточно просто признать его в себе. Сказать себе, «да сейчас я злюсь», или «я чувствую обиду, подавленность» и это нормально. Ведь все человеческие чувства являются нормальными и имеют место быть. Не надо их запрещать, разрешите себе их, именно этот даст возможность их проживать и выражать конструктивно.
- Выговориться. Хороший способ, нужно поговорить о случившемся и самое важное о ваших чувствах и эмоциях. Необходимо понимать речь идет не о поиске поддержки, а о том, чтобы с кем-то поделиться.
- Прописать. Можно прописать свою ситуацию и свои эмоции, рассказать это в подробностях.
- Кричать. Можно отчищаться эмоционально с помощью крика, можно покричать на природе, если есть возможность уехать далеко где вас не будут слышать. Можно покричать в подушку.
- Спорт. Это прекрасный и давно известный способ отчищаться эмоционально. Сегодня это распространённое и общедоступное направление. Когда вы работаете телесно вы высвобождаете подавленные эмоции.
- Дыхательные практики и гимнастика.

### Техника нервно-мышечной релаксации по Джекобсону

Инструкция:

- Примите удобное положение, закройте глаза, постарайтесь ни о чем не думать.

- Сосредоточьте свое внимание на области правой и левой руки, вытяните руки перед собой, максимально напрягите мышцы рук на вдохе, удерживайте напряжение несколько секунд. При этом можно использовать воображение, представляя, например, сжатый ручной эспандер или удержание штанги.
- Затем, на выдохе, отпустите напряжение и расслабьтесь.
- Спокойно подышите в течение двух-трех минут. Переведите свое внимание на области верхнего плечевого пояса и спины.
- На вдохе напрягите мышцы, направив лопатки навстречу друг другу, а плечи поднимите к ушам. Удерживайте напряжение в течение нескольких секунд, затем отпустите напряжение и разведите лопатки на выдохе.
- Спокойно подышите в течение двух-трех минут.
- На следующем этапе сосредоточьте свое внимание на области правой и левой ноги.
- Пройдите внутренним взором стопы, икроножные мышцы, бедра.
- С медленным глубоким вдохом приподнимите ноги, а носками максимально потянитесь к коленям, на несколько секунд напрягите мышцы. С выдохом отпустите все напряжение, полностью расслабляя мышцы ног.
- Теперь переведите свое внимание на область лица: на вдохе наморщите лоб, нос, зажмурьте глаза, улыбнитесь максимально широко, удерживая напряжение в течение нескольких секунд, на выдохе расслабьтесь и выпустите воздух со звуком «у-у-у...».

### **Дыхательное упражнение**

Техника выполнения:

- Сядьте удобно, сделайте максимально долгий вдох через обе ноздри, очень важно, чтобы вдох был медленным и очень тихим.
- Тяните его как можно дольше. Дышите как можно тише, как можно более плавно и спокойно.
- Задержите дыхание настолько, насколько сможете, но не вызывая дискомфорта. Во время задержки дыхания считайте медленно от 1 до 10.
- Потом медленно выдохните. Выдыхайте до тех пор, пока легкие полностью не освободятся от воздуха. Соотношение продолжительности вдоха, задержки дыхания и выдоха произвольно. Пусть оно будет удобным для вас.

### **Арт-упражнение «Мандалы»**

Инструкция: Возьмите лист бумаги, нарисуйте круг. Обрежьте лист до квадрата. Выберите те цвета, которые вам нравятся или с которыми вы хотели бы сейчас повзаимодействовать. А теперь нарисуйте то, что вы хотите. Рисуйте любым образом. Рисуйте так, как вам хочется. Если не знаете, с чего начать, то возьмите тот цвет, который вам сейчас нравится или почему-то привлекает ваше внимание

и нарисуйте что-нибудь в центре круга. Затем сфокусируйте внимание на нарисованной фигуре и пофантазируйте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этого процесса удовольствие. Пусть внешние границы круга не являются для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг. Рисуйте до тех пор, пока вы не ощутите завершенность рисунка».

Обсуждение:

- Нравится вам ваша мандала, хочется что-либо изменить, дорисовать, перерисовать, убрать? Если да, вы можете это сделать прямо сейчас!
- Какие эмоции и чувства вызывает у вас мандала?
- Какие ощущения она вызывает в теле?
- Если бы вы назвали этот рисунок, каким было бы название?

**Рефлексия, подведение итогов.**

**Прощание.**

### **Занятие №9 «Я среди других»**

**Цель:** Развитие способностей, позволяющих избежать и/или разрешать конфликтных ситуаций.

**Задачи:**

- формирование у учащихся представлений о конфликтах и факторах, способствующих их возникновению;
- развитие способностей, позволяющих избежать возникновение конфликтной ситуации;
- выявление подростками собственного стиля поведения в конфликтной ситуации;
- формирование навыков конструктивного общения в среде сверстников.

### **Содержание занятия**

**Приветствие.**

**Упражнение-разминка «Зато ты...»**

Каждый из участников говорит свое имя и один какой-то свой недостаток. Остальные участники говорят «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

**«Что такое конфликт»**

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта (Конфликт – это...). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая

взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

### **Игра «Конфликт в транспорте»**

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

- Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?
- Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?
- Какие чувства испытывали играющие?
- Чей способ решения проблемы самый успешный?
- Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

### **Мозговой штурм «Причины возникновения конфликтов»**

«Ребята, а как вы думаете, каковы причины возникновения конфликта?»

- неумение контролировать своё эмоциональное состояние;
- скрытность;
- недопонимание;
- агрессивность;
- различие целей, интересов;
- неумение общаться;
- неумение сотрудничать и др.

А сейчас поднимите руки, кому приходилось, когда-либо участвовать в конфликтной ситуации? Давайте вспомним, отчего возникла ваша конфликтная ситуация. Что было причиной конкретного конфликта? Для этого предлагаю вам закончить предложение: «Причиной конфликта было то, что...»

### **Информационный блок**

Пять основных стратегий поведения:

- Конкуренция (соревнование) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера. «Чтобы я победил, ты должен проиграть»;

- Избегание (уклонение) характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера. «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».
- Компромисс представляет собой достижения «половинчатой» выгоды каждой стороной «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть»;
- Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, при этом собственные интересы отходят на задний план. «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть»;
- Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон. «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».

Давайте остановимся на одной из стратегий.

«Компромисс — это соглашение на основе взаимных уступок»

Необходимо особо подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

### **Тест «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?»**

Каждому участнику раздаётся бланк для ответов. Ведущий зачитывает каждую пословицу, а обучающиеся в бланк ответов заносят соответствующий балл.

Инструкция: внимательно послушайте предлагаемые пословицы. По 5-ти балльной шкале определите свое личное отношение к каждой пословице и ее использование в своем обычном поведении:

Обработка теста:

Полученные оценки суммируете по столбцам. Ведущий зачитывает описание типов, а учащиеся отмечают для себя свой тип реагирования.

Тип I «Черепашка» – уход под панцирь, отказ от достижения целей и от участия во взаимоотношениях с другими участниками, один из вариантов самодостаточности (избегание).

Тип II «Акула» – силовая стратегия цели, конфликт решается выигрышем только для себя (доминирование).

Тип III «Медвежонок» – сглаживание углов: такие люди любят, чтобы их понимали и ценили, ради чего жертвуют успехом (уступчивость).

Тип IV «Лиса» – стратегия хитроумного компромисса, при хороших взаимоотношениях добивается осуществления своих целей (компромисс).

Тип V «Сова» – мудрая птица, ценит и цели, и взаимоотношения, открыто определяет позиции и пути выхода в совместной работе по достижению целей, стремится найти решения, удовлетворяющие всех участников (сотрудничество).

Теперь вы знаете свой стиль поведения в конфликте.

## **Информационный блок «Как разрешить конфликт»**

А разрешить конфликт вам поможет следующий алгоритм:

1. шаг: Почему? (Узнать почему участники конфликта хотят того, чего они хотят)
2. шаг: Зачем? (Установить потребности участников, а не только их цели)
3. шаг: Как? (Каковы варианты решения?)
4. шаг: Что? (Какое решение устроит всех)

Чтобы не допустить возникновения конфликта необходимо знать правила бесконфликтного общения:

- Не употребляйте конфликтогены: это слова, действия (или бездействие), которые могут привести к конфликту.
- Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.
- Проявляйте эмпатию (эмоциональную восприимчивость) к собеседнику.
- Делайте как можно больше благожелательных посылов.

Таким образом, решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения ситуации.

### **Саморефлексия «Мои возможности»**

На листе бумаги нарисуйте собственную ладонь. В центре ладони напишите самую главную причину, которая мешает вам конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях. В контуре каждого из пальцев напишите то, новое, что вы узнали и что, может вам пригодиться для решения возможных конфликтов. Участники в течение 5 минут выполняют предложенное задание. После этого желающие озвучивают свои ответы.

### **Прощание.**

### **Занятие №10 «Узнай себя получше»**

**Цель:** Развитие навыков рефлексии и самоанализа.

#### **Содержание занятия**

#### **Приветствие.**

#### **Упражнение-разминка «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.

#### **Упражнения «четыре квадрата»**

1. Возьмите лист бумаги. Расчертите его на 4 части (как на рисунке). Пронумеруйте получившиеся квадраты как на рисунке (№1, №2, №3, №4).
2. В квадрате №1 по пунктам напишите 5 своих сильных сторон, то есть качеств, которые вы считаете в себе положительными.
3. Теперь заполните квадрат №3. Напишите там 5 своих негативных качеств.

4. Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите результат в квадрат №2.
5. Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате №4.

После того как все квадраты заполнены, прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился! Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я». Обсуждение: Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Подведение итогов:

Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

### **Проективный рисуночный тест «Куб в пустыне»**

Инструкция:

1. Сначала нарисуйте пустыню.

Вспомогательные вопросы:

Какая эта пустыня?; Какой песок, солнце?; Комфортно ли в этой пустыне?; Может быть жарко, холодно или ветрено?

2. Теперь нарисуйте в этой пустыне куб.

Вспомогательные вопросы: Как он выглядит?; Каков его размер, цвет?; Куб легкий или тяжелый?; По температуре он ледяной, теплый, холодный или горячий?; Из чего он сделан?; Куб внутри полый или наполнен чем-то?; Какие определения вы можете дать кубу?

3. Теперь нарисуйте в этом пейзаже лестницу.

Вспомогательные вопросы: Из чего она?; Прочная ли она?; Новая или старая?; Какого размера?

4. Добавьте к этой картине цветы.

Вспомогательные вопросы: Какие это цветы?; Разные или одинаковые?

5. Теперь представьте лошадь (коня).

Вспомогательные вопросы: Какой он?; Его цвет?

6. И наконец, представьте шторм в этом пейзаже.

Вспомогательные вопросы: Как он происходит?; Насколько он сильный, страшный?

Интерпретация:

1. ПУСТЫНЯ – это ваша жизнь и ваше к ней отношение. И то, насколько комфортно вам в этой пустыне, показывает, как вы ощущаете себя в жизни. Если вам в ней жарко, то на сегодняшний день вам еще не совсем комфортно в жизни. Возможно, вы слегка запутались в некоторых событиях, отношениях. Но это временно. Если вам хорошо в пустыне, то на сегодняшний день вам достаточно комфортно живется в этом мире. Если холодно, это означает, что сейчас вам не совсем комфортно в жизни. Есть некоторые обстоятельства, которые вызывают у вас сомнения. Расслабьтесь, и поймете, что вам на самом деле нужно. Если пустыня у вас спокойная, жаркая местность, обрамленная барханами и редкими колочками, то и жизнь получается такая же: ровная и умиротворенная, с некоторым количеством житейских проблем.

2. КУБ – символизирует представление человека о самом себе, его эго.

Важен размер куба, его положение в пустыне и цвет. Чем прозрачнее, светлее он, тем добрее, светлее и тем более открыт человек. Соответственно размер куба и его положение в пустыне говорит о том, каким сам человек себя видит, как к себе относится, воспринимает. Маленький куб со спичечный коробок – вы предрасположены к уникальной, кропотливой работе, где нужно что-то изучать и экспериментировать. Размером с телевизор – куб средних размеров. Это значит, что вы предрасположены к управлению небольшим коллективом.

Размером с автомобиль – это значит, что кропотливая работа вас утомляет. Вы предрасположены к координации деятельности среднего по численности коллектива. Большой куб размером с дом – вы прирожденный руководитель. «Копание в мелочах» не для вас. Вам нужны «масштабы» для управления. Легкий куб – это говорит о том, что вы довольно «легки на подъем», быстро принимаете решения в любой ситуации. Тяжелый куб – это говорит о том, что вас так просто не «сорвать с места» на какое-нибудь мероприятие. Вам нужно все взвесить. Очень тяжелый куб – вы неторопливы, и вам нужно время для принятия решения. Зато оно будет выверено и обосновано. Горячая температура куба – вы человек «страстный», даже если по вам этого не скажешь. Друзья отогреваются рядом с вами, а враги боятся. Теплая температура куба свидетельствует о том, что вы умеете выстраивать теплые отношения с окружающими, хотя внешне можете

казаться холодным. Прохладная температура куба – вы бываете холодны с окружающими и часто используете это, как защиту от негативных внешних влияний. Ледяная температура куба – вы хладнокровны, особенно в экстремальных ситуациях, даже если внешне на такого не похожи. Куб из прочного материала – уверенность в себе, основательность. Куб из золота – считаете себя бесценным. Куб из стекла – чистота и невинность. Твердый куб – вы тверды, когда речь идет о принципиальных вопросах. Мягкий куб – вы иногда поддаетесь на уговоры. Но по принципиальным вопросам способны отстаивать свою точку зрения. Куб из меняющегося материала – вы можете быть разным, в зависимости от ситуации и своего желания и легко приспосабливаетесь к изменяющимся условиям. Куб находится на поверхности земли – вы практичны, и при необходимости можете просчитать ситуацию наперед. Точно знаете, где и что у вас находится. Куб на поверхности движется – вы практичны, при необходимости способны просчитать ситуацию наперед, но вместе с тем обладаете нестандартным творческим мышлением и не всегда готовы вписываться в общепринятые стереотипы поведения. Куб, закопанный в грунт – основательность и практичность, умение просчитывать каждый шаг, способность контролировать не только себя, но и окружающих. Статично висит в воздухе – мечтатель, творческий человек, богатое воображение, но возможно оторванность от реальности. Куб движется в воздухе – вы «творческая натура» с отлично развитым воображением и мощным «запасом креатива». Куб вдалеке – ощущаете себя забытым, на обочине жизни. Куб высовывается за линию горизонта – большие амбиции (и наоборот). Куб стоит на ребре – неустойчивая жизнь.

Отражается как от зеркала – вам важны оценки окружающих. Вы стремитесь к успеху, комфорту, здоровью, и честолюбие вам в этом хороший помощник.

Куб внутри наполненный – вы уже полностью сформировавшаяся личность. Вами очень сложно манипулировать, поскольку практически по любому вопросу у вас есть свое обоснованное мнение. Куб полый внутри – ваш внутренний мир, отношение к жизни, продолжают формироваться. Важно, что вы не стоите на месте, а развиваетесь. Остальные определения, которые вы дали кубу – это ваша самохарактеристика.

2. ЛЕСТНИЦА – символизирует ближайшую социальную структуру человека (друзья, родственники). Количество ступенек – количество друзей, прочность лестницы означает, можете ли вы положиться на близких людей или нет. Длинная, со многими ступеньками — общительность, большой круг общения. Короткая с небольшим количеством ступенек – у вас немного друзей, но это надежные взаимоотношения. Остальные – просто знакомые. Очень короткая, всего 2-3 ступеньки – близко к себе вы мало кого подпускаете. У вас два-три надежных друга, и это настоящие взаимоотношения. Лестница из необычного

материала – чувствуете, что ваши друзья странные, не такие, как все. Прочная лестница – вы окружены надежными людьми, или стремитесь к этому. Лестница в плохом состоянии – вы неуверены в своем окружении. Лестница далеко от куба – вы не пускаете окружающих в личную жизнь. Лестница не соприкасается с кубом – вы самодостаточны и предпочитаете решать свои проблемы сами, лишней раз не озадачивая друзей. Лестница соприкасается с кубом – вы умеете решать свои проблемы с помощью друзей. Близки и открыты с ними, и они всегда готовы помочь. Лестница на кубе – друзья/семья подавляют, чересчур вмешиваются в личную жизнь. Лестница под кубом – ощущаете поддержку. Возможно, вы чувствуете, что по некоторым моментам превосходите своих друзей и являетесь для них авторитетом. Лестница на уровне куба – вы ставите своих друзей на один уровень с собой. Предпочитаете в отношениях с ними сотрудничать, а не подавлять. Часть лестницы выше уровня куба, а часть ниже – у вас есть друзья, для которых вы являетесь авторитетом, и наоборот. Лестница над кубом – у вас есть друзья, чьи слова для вас очень авторитетны. Новая лестница – ваши друзья недавно появились в вашей жизни. Старая лестница – в основном вы общаетесь со старыми друзьями, с теми, кто давно с вами рядом. Лестница ни старая ни новая – для вас значимы как новые, так и старые друзья.

3. ЦВЕТЫ – они рассказывают, насколько сильно ваше желание творить, стать создателем чего-то нового. Поэтому они могут говорить как о вашем желании завести детей, так и о ваших творческих планах. Чем больше цветов – тем больше детей вы хотите иметь. Но если цветов так много, что вы не можете их сосчитать – ваши планы построить большую семью пока размыты. И чем ближе цветы расположены к кубу – тем сильнее ваше желание стать родителем.

4. ЛОШАДЬ ИЛИ КОНЬ – это ваш друг или вторая половина. Чем ближе вы помещаете что-то к кубу, тем ценнее это для вас. То, как вы выбираете себе коня, указывает, какие именно качества в партнере играют для вас главную роль. Красота, например, или личные характеристики. Цвет указывает на характер, темперамент, яркость, холодность и т. д. Сильный, большой – нужен надежный партнер. Близко от куба – вам важна эмоциональная и физическая близость с партнером. Далеко – вы не спешите полностью открываться партнеру. Небольшая, послушная лошадь (конь) – вам хочется доминировать в отношениях. Необузданная лошадь (конь) – нужен независимый и темпераментный партнер. Привязанная – вам хочется всегда держать партнера под контролем. Лошадь (конь) что-то делает с лестницей – отношения партнера с вашими близкими или друзьями.

5. ШТОРМ – символизирует отношение человека к проблемам и показывает уровень стресса в вашей жизни. Буря вдалеке и не затрагивает куб – жизненные неурядицы обходят вас стороной, и это именно ваша заслуга. Приближается – вы

бойтесь трудностей в жизни. Уходит – неприятности отступают. Большая буря – видите себя в водовороте неудач. Буря проходит мимо – проблемы мало затрагивают вас. Маленькая гроза – вы не особенно бойтесь проблем, которые могут возникнуть в жизни.

**Выдача анкеты «О себе», которую участники будут заполнять вне занятия.**

**Вопросы анкеты:**

1. Что я умею делать хорошо?
2. Что мне даётся весьма неплохо?
3. Что я делаю плохо?
4. От чего я устаю?
5. Что для меня самое важное в жизни?
6. Кто самые важные люди в моей жизни?
7. Что заставляет меня нервничать?
8. Что успокаивает меня?
9. Что такое любовь в моём понимании этого слова?
10. Что я ценю в людях?
11. Как я хочу выглядеть в глазах окружающих?
12. Что заставляет меня грустить?
13. Что делает меня счастливым?
14. Что заставляет меня злиться?
15. Каким человеком я хочу быть, чего хочу достигнуть в будущем?
16. Каким другом я хочу быть?
17. Какого я о себе мнения?
18. Что я ценю в жизни?
19. Чего я боюсь?

**Упражнение-завершение «Дом эмоций»**

Участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение после окончания занятия и выбрать окошко соответствующего цвета. Выбор также фиксируется на бланке.

**Прощание.**