

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Выпускающая кафедра психологии

НОВИКОВА ДАРЬЯ ВАДИМОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**РАЗВИТИЕ УМЕНИЙ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ У СТАРШИХ
ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовательных организациях

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

18.05.2019 

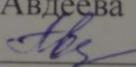
Руководитель

канд. психол. наук, доцент Арамачева Л.В.

18.05.2019 

Рецензент

канд. психол. наук Авдеева Т.Г.

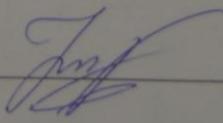
18.05.2019 

Дата защиты

18.06.2019

Обучающийся

Новикова Д.В.

Оценка 

Красноярск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ УМЕНИЯ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	7
1.1. Умение распознавать эмоции как компонент эмоционального интеллекта в психологических исследованиях.....	7
1.2. Особенности умения распознавать эмоции в структуре эмоционального интеллекта старших подростков	21
1.3. Условия развития умения распознавать эмоции старших подростков.....	29
Выводы по Главе 1.....	47
ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	49
2.1. Паспорт проекта.....	49
2.2. Этапы реализации проекта.....	57
2.3. Анализ результатов проекта	63
Выводы по Главе 2.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	74
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	83

ВВЕДЕНИЕ

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования прописаны следующие образовательные результаты: ученик должен понимать собственные эмоциональные переживания и понимать эмоции окружающих, исходя из чего строить совместную деятельность, обладать эмоциональной эмпатией, что является компонентами эмоционального интеллекта [1].

В современной школе мы часто сталкиваемся с тем, что в процессе обучения внимание уделяется развитию познавательной сферы обучающихся, при этом эмоциональная сфера остается без внимания. В следствие чего обучающиеся имеют трудности в распознании собственных эмоций, эмоций другого человека, контроле собственных эмоций, что приводит к отсутствию понимания самого себя и трудностям коммуникации. Имея данные особенности, обучающиеся выпускных классов (9 классов) с трудом выстраивают коммуникацию, в том числе деловую, имеют трудности при выполнении задач и определении образа «Я». Таким образом, очевидна необходимость развития эмоциональной сферы обучающихся подросткового возраста, в то же время отмечается дефицит методической базы для организации психолого-педагогической деятельности в данном направлении.

Таким образом необходимость исследования определяется наличием ряда **противоречий**:

– социальным противоречием: между требованиями образовательного стандарта к выпускнику основной школы, в том числе сформированности его умения понимать и регулировать свои эмоции, и акцентом современного образовательного процесса на интеллектуальном развитии обучающихся.

– психологическим противоречием: между направленностью личности подростка на познание мира другого человека и недостаточным умением понимать самого себя.

– педагогическим противоречием: между необходимостью развития эмоциональной сферы обучающихся и отсутствием методической базы для организации развивающей деятельности.

Необходимость разрешения указанных противоречий обуславливает актуальность работы и обозначает **проблему**, которая заключается в определении психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие умения распознавать эмоции у старших подростков.

Решением обозначенной проблемы на наш взгляд является организация целенаправленной развивающей работы с обучающимися старшего подросткового возраста на основе организации их совместной деятельности. При этом совместная деятельность обеспечивается современными приемами развития, в том числе информационными технологиями, мультимедиа технологиями, которые в настоящее время активно внедряются в образовательный процесс.

Вопросы развития умения распознавать эмоции обсуждаются в рамках изучения проблемы эмоционального интеллекта.

Проблема эмоционального интеллекта начала обсуждаться с конца XX в. Обсуждение началось в работах П. Сэловея, Дж. Мэйера и продолжалось в работах Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, И.Н. Андреевой, Д.В. Люсина, В.Н. Куницыной, В.М. Холмогоровой и др. Проблема эмоционального интеллекта в старшем подростковом возрасте освещалась такими авторами, как: Л.М. Новиковой, А.П. Лобанов, Л.Н. Вахрушева, М.М. Царенкова, И.Н. Мещерякова и др.

Тема мультимедиа технологий как средства развития эмоционального интеллекта, в том числе умения распознавать эмоции, является новой и малоизученной, что обуславливает новизну и актуальность нашего исследования.

Цель работы: теоретически обосновать и реализовать психолого-педагогические условия развития умения распознавать эмоции у старших подростков в условиях совместной деятельности.

Объект: умение распознавать эмоции, как компонент эмоционального интеллекта старших подростков.

Предмет: развитие умения распознавать эмоции у старших подростков в условиях совместной деятельности.

Проектная идея: развитие умения старших подростков распознавать свои эмоции и эмоции других людей обеспечивается их совместной деятельностью, предполагающей создание совместного продукта – видеопроекта.

Для проверки поставленной гипотезы и достижения цели были поставлены **следующие задачи:**

1. Выделить основные подходы к пониманию эмоционального интеллекта и его компонентов в психолого-педагогических исследованиях.

2. Определить особенности умения распознавать эмоции в структуре эмоционального интеллекта старших подростков.

3. Рассмотреть возможности развития умения распознавать эмоции у старших подростков в условиях совместной деятельности.

4. Разработать и реализовать психолого-педагогический проект по развитию умения распознавать эмоции у старших подростков в условиях совместной деятельности.

5. Оценить эффективность проекта.

Теоретико-методологическая основа:

1. Деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов), согласно которому психика и сознание, их развитие и формирование изучаются в различных формах предметной деятельности субъекта.

2. Модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, рассматривающая умение распознавать эмоции как один из компонентов эмоционального интеллекта.

Методы исследования:

– теоретические: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические: опросные методы (опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина, методика The Facial Meaning Sensitive Test).

– методы статистической обработки данных: критерий сравнения Т Вилкоксона (сопоставление показателей, выявленных в разных условиях на одной выборке испытуемых, и установление направленности и выраженности изменений).

Исследование проводилось **на базе** одной из школ г. Красноярск. В исследовании приняло участие 43 обучающихся старшего подросткового возраста (15 лет).

Теоретическая значимость исследования обусловлена интересом современной психолого-педагогической науки к изучению возможностей развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте, в том числе – умения распознавать эмоции. Рассмотрение психолого-педагогических условий развития умения распознавать эмоции у старших подростков позволит выявить психологические механизмы данного процесса, и обозначить направления психолого-педагогической работы с подростками.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что полученные результаты, будут основанием для внедрения и использования развивающей программы в образовательной практике.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, библиографического списка, включающего 60 источников, в том числе 2 на иностранном языке, и 2 приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ УМЕНИЯ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Умение распознавать эмоции как компонент эмоционального интеллекта в психологических исследованиях

В современной психологической науке наблюдается стойкий интерес к феномену «эмоциональный интеллект». Несмотря на то, что «на слуху» данный феномен относительно недавно, он имеет богатую историю исследования.

Идея эмоционального интеллекта возникла как таковая из понятия «социальный интеллект», разработкой которого занимались Г. Гарднер, Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Ю.Н. Емельянов, А.Л. Южанинова, М.И. Бобнева и др.

В одной из работ Г. Гарднера есть описание теории множественности интеллекта. Согласно данной теории человеку присущи виды интеллекта: лингвистический, музыкальный, логико-математический, пространственный, телесно-кинестетический. В данной классификации присутствует также социальный интеллект, который он называет личностным. Выделенный интеллект отчасти является первой идеей выделения эмоционального интеллекта в самостоятельный конструкт. Это отражается в том, что личностный интеллект, разделенный на внешний и внутренний, включает знание о себе и о других. Один из аспектов этого интеллекта, касающийся чувств, близок к эмоциональному интеллекту. Но в отличие от эмоционального интеллекта личностный интеллект содержит общую оценку человеком своего и чужого эмоционального состояния, настроения, что не является исчерпывающим для феномена эмоционального интеллекта [13].

Теория множественности интеллекта была воспринята неоднозначно,

однако после нее наблюдается возрастание интереса к эмоциональной жизни человека и увеличение числа ученых, которые под впечатлением от данной идеи взяли ее за основу в своих исследованиях. Позднее выделение внутриличностного и межличностного и использование данных терминов мы наблюдаем в структуре эмоционального интеллекта Д.В. Люсина [39].

Следующим «шагом» в развитии представлений о наличии у человека эмоционального интеллекта становится введение в 1985 г. термина «коэффициент эмоциональности» EQ (emotional quotient) по аналогии с термином «коэффициент интеллекта» – IQ. Автором данного термина является Р. Бар-Он, который под впечатлением от теории о множественности интеллекта становится последователем изучения интеллектов, а позднее эмоционального интеллекта в частности. Автор был близок к самостоятельному обозначению эмоционального интеллекта среди прочих, однако впервые данный термин звучит в работе Дж. Майера, П. Сэловея.

Таким образом, принято считать, что Дж. Майер, П. Сэловей в 1990 г. ввели понятие «эмоциональный интеллект» в психологическую науку. Данному явлению авторы дали следующее определение: «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» [60].

Кроме предложенного определения, авторы разработали структуру эмоционального интеллекта, которая содержит четыре компонента:

1. Идентификация эмоций. Включает способности: восприятие эмоций, идентификация эмоций, адекватное выражение эмоционального состояния, умение отличать подлинную эмоцию от фальшивой.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Включает такие способности, как: использование эмоций для перенаправления внимания на нужное событие, вызывание тех эмоций, которые будут способствовать решению задач и др.

3. Понимание эмоций. Включает в себя: установление связей между эмоциями, понимание переходов одной эмоции в другую, понимание причин эмоций.

4. Управление эмоциями. Включает способности: контролировать эмоции, снижать интенсивность отрицательных эмоций и продуцировать в себе позитивные эмоции (адекватно ситуации) [60].

Кроме прочего, авторы утверждают, что данные структурные компоненты представляют из себя этапы, через которые проходит человек в ходе онтогенетического развития будучи включенным в благоприятную для их развития среду. Данная идея является первым упоминанием того, что эмоциональный интеллект развивается в процессе жизни, а не является врожденным.

Авторы уточняют, что структурные компоненты эмоционального интеллекта относятся к внутриличностной и межличностной сфере и раскрываются в виде когнитивных способностей, поэтому данную модель называют моделью способностей.

Эмоциональный интеллект заинтересовались и представители бизнес-психологии и менеджмента. Одним из ярких представителей является Д. Гоулман, который под эмоциональным интеллектом понимает «способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей» [16, с. 33].

Отличительной чертой является рассмотрение эмоционального интеллекта как средства достижения своих целей. Автор не раз упоминает эмоциональный интеллект как определяющий успешность человека феномен. По его мнению, около 70% успеха зависит от уровня развития эмоционального интеллекта и его компонентов у человека. После работы Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ?» 2013 года заметно расширилась аудитория, которую заинтересовало

явление эмоционального интеллекта. Связано это с тем, что книга написана в научно-популярном стиле и затрагивает актуальную для каждого человека тему – как быть успешным, где успешность рассматривается как в деловой сфере, так и в межличностных отношениях.

Д. Гоулман выделяет в структуре эмоционального интеллекта такие компоненты как:

1. Знание эмоций, предполагающее распознавание чувств и их мониторинг.

2. Управление эмоциями как управление чувствами, как способность успокоиться, нивелировать беспричинное беспокойство или раздражительность.

3. Самомотивация, то есть использование эмоции для достижения цели, отсроченное проявление радости и подавление импульсивности, способность быть в «общем потоке».

4. Распознавание эмоций других как эмпатическое понимание, навык управления эмоциями других, хорошее взаимодействие с другими.

5. Управление отношениями с другими [16].

Из представленной модели можно выделить два плана, в которых раскрывается эмоциональный интеллект: личностные навыки как направленные на самого себя, социальные навыки, как направленные на социальное окружение, других людей. Однако, автор, придерживаясь своей идеи об успешности личности, делает акцент на том, что всем без исключения обязательно нужно уметь сочувствовать другим, а также обладать высокой эмоциональной саморегуляцией как условием для быстрой адаптации к постоянно увеличивающемуся темпу жизни.

Мысль о саморегуляции присутствует также в работах П. Экмана. Однако Д. Гоулман под саморегуляцией подразумевает осознанный волевой акт, а П. Экман рассматривает под другим углом. П. Экман считает, что постоянное увеличение темпа жизни приводит к «сворачиванию» процесса

осознания происходящих в окружающем пространстве событий и реакций на эти события. Данное явление является механизмом «автоматической оценки», при котором мозг опирается на имеющиеся в опыте человека способы реагирования на ситуации, выдавая эмоциональную реакцию на схожее случившееся событие [55]. Данное явление описано автором после продолжительного изучения эмоций жителей Новой Гвинеи, а в последующем было перенесено на людей, живущих в прогрессивном обществе.

Также в работе автора рассматриваются навыки, которыми обладают в той или иной степени каждый человек в зависимости от онтогенетического периода: распознавание собственных эмоций и эмоций других, способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других людей. Так автор выделяет две составляющих эмоциональной жизни человека: когнитивную, мотивационную, что соотносится с уже известными составляющими эмоционального интеллекта, однако в работе как таковое понятие «эмоциональный интеллект» не фигурирует.

Стоит отметить схожую мысль, которая уже указывалась в работе Дж. Майера, П. Сэловея: структурные компоненты эмоционального интеллекта могут подвергаться развитию или регрессу согласно условиям, в которых человек находится продолжительное время.

Также очень интересным является то, что автор рассматривает эмоциональную сферу как неповторимую в силу наличия у каждого человека определенных триггеров («спусковых механизмов»). Триггер является событием, вызывающим у человека, внезапное переживание психологической травмы, само по себе не являющееся пугающим или травматичным. Так, например, один человек испытывает страх при плаче ребенка, другой испытывает волнение (как переживание за безопасность ребенка). При этом у двух этих людей имеются в опыте разные переживания травмирующей ситуации, в котором присутствовал плач ребенка.

Данная идея является показателем того, что эмоциональная сфера в целом является неповторимой, соответственно эмоциональный интеллект может развиваться по собственной траектории у каждого человека. Встает закономерный вопрос о способах измерения данного явления и выделение возрастных норм.

Также указывает П. Экман, что распознавание собственных эмоций и эмоций других, способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других людей позволяет людям адаптироваться к социальным условиям, общаться с разными людьми по-разному исходя из их и своих эмоциональных переживаний, справляться с различными жизненными ситуациями через регуляцию собственных эмоций.

Идея о возможности управлять и справляться с различными жизненными ситуациями также высказана Р. Бар-Оном, который после введения «коэффициента эмоциональности» приступил к изучению эмоционального интеллекта. Р. Бар-Он отразил в определении эмоционального интеллекта способность влиять на социальное окружение. По его мнению, эмоциональный интеллект – это «все некогнитивные способности, знания и компетентности, дающие человеку успешно справляться с различными жизненными ситуациями» [59].

Автором также была предложена следующая модель эмоционального интеллекта, которая является достаточно подробной на данный момент. Так выделяя внутриличностную сферу, в ее состав приписываются такие качества как: самоанализ, ассертивность (ясное выражение чувств), независимость, самооценка, самореализация. Сфера межличностных отношений включает в себя такие качества как эмпатия, социальная ответственность (совесть, нравственность, забота о другом), межличностное общение. Сфера адаптивности состоит из: решение проблем, оценка действительности, гибкость). Сфера управления стрессом подразумевает толерантность к стрессу, контроль импульсивности; а сфера общего настроения –

удовлетворенность жизнью, оптимизм.

В такой подробной модели, как мы видим, автор выделил сферы компетентности, которые лежат в основе структурных компонентов эмоционального интеллекта. Здесь находят отражение и личностные качества, и способности личности, что справедливо дает основания считать данную модель смешанной. К смешанным моделям также относится и модель, предложенная Д. Гоулманом.

К рассмотрению эмоционального интеллекта также обратились и в отечественной психологии. Более известным среди прочих является Д.В. Люсиным, который установил, что эмоциональный интеллект является способностью к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [39].

В своих работах автор выделил два уровня эмоционального интеллекта: внутриличностный включает – определение наличия эмоционального переживания у себя, идентификация своих эмоций, способность контролировать интенсивность своих эмоций и произвольно вызывать у себя ту или иную эмоцию; а также межличностный, включающий те же компоненты относительно эмоций другого человека, например, определение наличия эмоционального переживания у другого человека, идентификация эмоций других людей, способность их контролировать и произвольно вызывать их.

Часто модель, предложенную Д.В. Люсиным, относят к смешанной так как: с одной стороны, он связан с когнитивными способностями, с другой стороны – с личностными характеристиками. Причиной двойственности оказывается то, что автор акцентирует: «способность к пониманию и управлению ими тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу». Однако сам автор четко поясняет отличия: личностные характеристики, коррелирующие со способностями к пониманию и управлению эмоциями, не вводятся в конструкт эмоционального интеллекта. По мнению автора, допускается введение в конструкт таких

личностных характеристик, которые имеют линейные, прямые связи с уровнем эмоционального интеллекта как интегративным показателем [39]

Также стоит отметить, что Д.В. Люсиным был разработан опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн», который был апробирован на 218 испытуемых (студентах вузов Москвы и Великого Новгорода).

Существует еще модель эмоционального интеллекта отечественного ученого И.Н. Андреевой. Она указывает что эмоциональный интеллект – это «способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой, что обуславливает более высокую адаптивность и эффективность в общении» [5].

Автор указывает что в структуре эмоционального интеллекта находятся следующие компоненты: распознавание собственных эмоций, понимание эмоций, владение эмоциями, то есть способность их контролировать и самомотивация как способность с помощью поведения управлять собственными эмоциями [5].

Автор акцентирует, что в структуре эмоционального интеллекта содержатся социальные способности, которые все очень тесно связаны между собой. По мнению автора, такая связь компонентов структуры способствует эффективному межличностному взаимодействию. Таким образом И.Н. Андреева выделяет как смысл и предназначение эмоционального интеллекта эффективное межличностное взаимодействие.

Указанные компоненты и само утверждение автора относят модель эмоционального интеллекта к моделям способностей.

Вышеперечисленные авторы в своих работах единогласно сходятся на том, что умение распознавать эмоции является базовым основополагающим в развитии эмоционального интеллекта. Несмотря на то, что данное умение рассматривается в структуре эмоционального интеллекта, его исследования велись задолго до возникновения понятия эмоциональный интеллект.

Распознавание эмоций в первую очередь заключается в умении

декодировать сигналы, поступающие извне в информацию, которую человек в состоянии понять и адекватно выстраивать собственное поведение исходя из этой информации [31].

Н.Н. Данилова также отмечает важность декодирования: с эволюционной точки зрения внешняя экспрессия эмоций была бы бесполезной, если бы люди не могли декодировать эти сигналы. Автор утверждает, что у человека имеется механизм их декодирования, который заключается в способности дифференцировать паттерны лицевой экспрессии, а также идентифицировать их как сигналы определенных эмоций [20].

Механизм декодирования рассматривается в работе П. Экмана. П. Экман утверждает, что распознавание эмоций по мимическим проявлениям дает нам важную информацию в том случае, когда человек сам испытывал подобную эмоцию или уже наблюдал ее у других, в следствие чего она идентифицирована и закреплена в его памяти.

Таким образом П. Экман указывает на наличие эмоциональной памяти у человека, изучением которой занимался Т. Рибо.

Формирование «эмоциональных следов» в памяти человека происходит как через собственный опыт пребывания в эмоциональном состоянии, так и через межличностное взаимодействие, однако и там присутствует факт собственного участия в форме подражания. Таким образом понимание мимических проявлений разных эмоций других людей связано с произвольным воспроизведением его мимики. Таким образом умение распознавать собственные эмоции зависит от умения распознавать эмоции других людей [48].

Однако важно пояснить что распознавание эмоций не заключается только лишь в умении идентификации с мимическими проявлениями. Существуют так называемые «когнитивные схемы эмоций» – то есть те признаки, по которым мы можем судить о наличии той или иной эмоции [55]. При этом важно понимать, что эмоция не оценивается лишь по мимическим проявлениям, а

используется «когнитивная схема» в целом, однако признаки не привязаны жестко к определенным эмоциям так как имеется ряд факторов, которые могут влиять на соотнесение эмоции и ситуации (если рассматривать в кросскультурном аспекте).

Приведем признаки эмоциональных проявлений, по которым распознаются эмоции в межличностном взаимодействии: мимика, поза/жестикуляция, звучание голоса, вегетативная реакция. При этом в межличностном взаимодействии также учитываются предшествующие события, которые обозначаются как antecedенты [31]. Важность antecedентов заключается в том, что, рассматривая эмоциональные проявления отдельно, оторвано от ситуации, мы рискуем заметно ограничить себя в понимании эмоционального состояния другого человека, исходя из чего возникнет проблема выстраивания дальнейших действий во взаимодействии с этим человеком. А.С. Золотнякова констатирует данную особенность у детей пятилетнего возраста: внешние эмоциональные проявления становятся сигнальными, только тогда, когда рассматриваются в контексте ситуации. О важности рассмотрения эмоций комплексно и не отрываясь от контекста упоминалось и в работах С.Л. Рубинштейна, который утверждает, что «в изолированно взятом выражении лица напрасно ищут раскрытие существа эмоций; но из того, что по изолированно взятому выражению лица, без знания ситуации не всегда удается определить эмоции, неправильно заключают, что мы узнаем эмоции не по выражению лица, а по ситуации, которая ее вызывает. В действительности из этого можно заключить только то, что для распознавания эмоций (особенно сложных и тонких) выражение лица служит не само по себе, не изолированно, а в соотношении со всеми конкретными взаимопониманиями человека с окружающими» [47].

Мимические проявления достаточно сложное явление, так как каждая эмоция имеет определенную «эмоциональную карту» сокращения

мимических мышц человека. Поэтому при идентификации эмоций нам необходимо сосредоточиться на изменениях всего лица. В.А. Барабанщиковым и Т.Н. Малковой установлено, что легче всего распознаются целостные мимические выражения, включающие изменения во всех зонах лица одновременно. Наиболее трудными для идентификации являются мимические проявления в лобной части лица, в таком случае половина эмоций может не опознаваться вообще. При этом изменения в области глаз и нижней части лица распознаются лучше всего [31].

Кроме мимических проявлений эмоции можно распознать также по позе человека. Однако исследователи уделяют значительно меньше внимания этому вопросу, так как имеются значительные различия восприятия и понимания поз других людей в зависимости от культурного контекста.

Н.Д. Былкина и Д.В. Люсин утверждают, что при распознавании эмоций других людей необходимо учитывать дополнительную информацию о следующих переменных: индивидуальные особенности человека, культурные особенности того сообщества, к которому он принадлежит, актуальное физическое и психическое состояние человека. Авторы также отмечают, что люди по-разному реагируют на одни и те же события, что соотносится с идеей П. Экмана об индивидуальном наборе триггеров эмоций [55].

Однако отмечается, что несмотря на индивидуальные различия в изображении эмоций, точно распознаются такие эмоции как радость, удивление, страдание, гнев. В то время как презрение и страх опознают хуже, презрение часто путают с гневом.

Говоря о культурном контексте совершенно очевидным является что у представителей разных культур будут различия в точность распознавания модальности эмоций и оценки интенсивности их проявления. Так в исследовании Ю.В. Гранской кросскультурной направленности было установлено, что студенты из России значительно успешнее распознают страх, грусть, удивление, отвращение и менее успешно – счастье, гнев,

радость. Ю.В. Гранская поясняет, что данное различие является признаком сниженной чувствительности к определенным эмоциям, что вызвано обстоятельствами их жизни [18].

Природа возникновения умения распознавать эмоции рассматривается с двух позиций: врожденное умение, приобретенное умение.

С точки зрения врожденного умения человеку свойственен набор определенных базовых эмоций, которые он в состоянии воспринять и проявить. Данную особенность ученые усмотрели при анализе поведения животных. Ими установлено что распознавание эмоций осуществляется инстинктивно. Когда самка млекопитающего впервые родит, она «знает» смысл криков, выражающих у ее потомства какое-либо страдание. Н. Тинберген исследовал реакции нескольких видов птиц, воспитанных в изоляции, на силуэт, который изображен на рисунке. Когда силуэт двигался влево, так, что был похож на ястреба с короткой шеей и длинным хвостом, он стимулировал реакцию страха и бегство подопытных птиц. При движении в правую сторону силуэт был похож на безвредного для птиц гуся с длинной шеей и не вызывал никакого страха. В состоянии неподвижности этот силуэт не вызывал у птиц никакой реакции. Тот факт, что подопытные птицы никогда не сталкивались ни с ястребом, ни с гусем, свидетельствует о врожденном механизме распознавания эмоционально значимого для них зрительного стимула [31].

С точки зрения приобретенного, развиваемого в течение жизни умения человек рождается как «новый лист» с чистой эмоциональной памятью, который будет приобретать те или иные социальные эталоны выражения эмоций при взаимодействии с другими людьми. Не данное человеку от рождения умение распознать лицевую экспрессию, установить причины их возникновения, мы можем пронаблюдать в том, как маленькие дети неадекватно воспринимают эмоции других людей. Именно во взаимодействии ребенка с социумом усваиваются принятые в данной

культуре эмоциональные эталоны. Первоначально это происходит в форме подражания, а далее используются автоматически как свои собственные. Усвоенные эмоциональные эталоны являются показателем эмоциональной осведомленности. Богатство эмоционального словаря обеспечивает успешную коммуникацию, в то время как его бедность может вызвать определенные затруднения. Например, при сообщении какой-либо информации, жесты и мимика как эмоциональные эталоны, представленность эмоциональной осведомленности не совпадают по смыслу. Таким образом, информация и эмоциональные проявления (мимика и жесты) являются противоречивыми и не соотносящимися друг с другом сигналами. А.Г. Лидерс указал, что обычно на такого рода противоречие партнеры по общению реагируют следующим образом:

- 1) Первичная реакция – путаница и неопределенность.
- 2) Стремление получить дополнительную информацию, которая прояснит ситуацию.
- 3) Если прояснение не состоялось, то скорее всего, реакция будет содержать проявление неудовольствия и враждебности или даже отказ продолжать общение [36].

С целью избежать указанных трудностей необходимо своевременно выявлять и оказывать содействие развитию указанных умений.

В результате анализа психологической литературы установлено, что существует достаточное количество моделей эмоционального интеллекта. Все модели разделены на два класса: модели способностей и смешанные модели.

Смешанные модели дают нам представления об единстве когнитивных способностей и личностных характеристик, мотивационных черт, благодаря чему они оказываются близко связанными с адаптацией к реальной жизни. Данные модели отличаются друг от друга только набором включенных личностных характеристик. В моделях способностей эмоциональный

интеллект определяется как набор способностей, которые поддаются развитию.

Два разных класса моделей имеют также отличия в методах изучения. В смешанных моделях используются опросники, основанные на самоотчете, как и в обычных личностных опросниках. В модели способностей используются тесты, состоящие из заданий с правильными и неправильными ответами.

В данной работе мы будем придерживаться модели предложенной Д.В. Люсиным потому что разделяем взгляд автора и «двойственную» природу эмоционального интеллекта. Кроме того, данным автором разработан достаточно надежный измерительный инструментарий, который измеряет умение распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека.

Таким образом мы определяем эмоциональный интеллект как способность каждого человека в той или иной степени понимать собственные эмоции и эмоции другого человека, управлять ими и за счет этого влиять на свое собственное поведение и поведение другого человека.

Как уже упомянуто было ранее эмоциональный интеллект и его компоненты являются динамическими, то есть способны развиваться, и регрессировать. Такие авторы как П. Сэловей, Дж. Мэйер указывают на эту особенность эмоционального интеллекта: «способности, составляющие эмоциональный интеллект развиваются с возрастом» [50, с. 15], что приводит к развитию эмоционального интеллекта в целом.

В данной работе мы будем придерживаться понимания, что умение распознавать эмоции, как один из компонентов эмоционального интеллекта, является базовым, на котором разворачивается вся его система, способен к развитию в течение жизни.

Сенситивным возрастом (наибольшей восприимчивости к воспитательным и развивающим воздействиям) по сути является каждый, если вспоминать положения П. Сэловей, Дж. Мэйер, П. Экман о

иерархичности компонентов и развитии каждого согласно онтогенетическому развитию. Таким образом на каждой возрастной ступени развивается определенный компонент. Для создания проекта нам необходимо изучить особенности эмоциональной сферы старших подростков, а также особенности умения распознавать эмоции в структуре эмоционального интеллекта в данный возрастной период.

1.2. Особенности умения распознавать эмоции в структуре эмоционального интеллекта старших подростков

При существующем многообразии возрастных периодизаций (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.), разными определениями подросткового возраста, в современной науке принято считать, что этот период колеблется от 11–12 до 15–16 лет [56].

Данный возрастной период обычно называют переходным: от ребенка к юноше, а в разговорах родителей чаще слышится словосочетание «трудный возраст». «Трудность» данного возраста заключается в том, что в силу происходящих изменений с ребенком, родителям становится сложнее взаимодействовать с ним. Чаще родители не понимают в полной мере какая колоссальная перестройка происходит не только в физиологическом плане, но и во внутреннем мире ребенка.

В подростковом возрасте происходят следующие физиологические изменения: быстро развивается опорно-двигательная система, при этом мышечная развивается медленнее, что является причиной неуклюжести при передвижении; угловатых движений.

Развитие сердечно-сосудистой системы. Часто от подростка можно услышать жалобы на учащенное сердцебиение, головокружения или перепады давления.

Центральная нервная система также развивается быстрыми темпами.

Вследствие чего у подростка то настает слабость, но прилив сил и бодрость.

У девочек наблюдается оформление фигуры по женскому типу (например, широкие бедра), а у мальчиков – по мужскому (например, широкие плечи).

Отдельно стоит отметить, что нестабильно начинают работать железы внутренней и внешней секреции. Особенно это ярко проявляется в появлении отчетливого запаха пота и быстром загрязнении волос на голове.

Все эти изменения, происходящие в строении и функционировании организма, приводят к изменению внутреннего мира: возникновению комплексов, а также новой темы не только для обсуждения с друзьями, но и самостоятельного обдумывания, сравнения себя с другими.

Ведущим видом деятельности в подростковый период выступает интимно-личностное общение. Проявляется это в интересе и стремлении к группе сверстников. Общение приобретает новый смысл: если в младшем школьном возрасте дети общались друг с другом на основе того, кто лучше играет и получения взаимовыгод (игрушек и др.), то в подростковом возрасте другой человек, сверстник или взрослый интересен как личность.

Естественно интерес к личности другого появляется не с самого начала подросткового возраста, однако к 15 годам уже отчетливо видно объединение обучающихся в компании и группы или стремление в какую-либо компанию. В таком случае мы говорим о референтной группе. Референтная группа – это группа, в которую хочет быть включен подросток, на мнение которой он ориентируется в своём поведении, в оценках важных для него событий, но в состав которой он по каким-либо причинам не входит. Таким образом подросток может входить в какую-либо социальную группу, однако иметь еще и референтную в которую стремится попасть.

Возможность попасть в ту или иную группу определяется способностями подростка, в частности коммуникативными. Как правило группа принимает веселых подростков, которые умеют общаться,

поддерживать диалог, слушать собеседника и дают возможность выговориться другому. Однако перечисленные показатели зависят от назначения группы: развлечение, учеба и прочее.

Перечисленные показатели указывают нам на составляющие общения: перцепция, коммуникация, интеракция, которые в свою очередь базируются на эмоциональном интеллекте. Однако стоит отметить что на начало подросткового возраста и особенно на 13 летний возраст приходится острый кризис, в котором эмоциональная сфера находится в состоянии «качели». Именно в данный период у подростка наблюдается перепады настроения, в которых бывают приняты неверные, необдуманные решения, совершены импульсивные поступки, кроме этого общение является поверхностным с частой сменой собеседников. К 14 годам «эмоциональные качели» начинают утихать и на первый план выходят механизмы регулирования эмоциональных состояний, а общение приобретает более осознанный характер. В 15 лет, обучающиеся имеют стойкие социальные связи и не только в рамках образовательного учреждения. Данные социальные связи формируются на основе проявленных ранее умений распознавать эмоции другого человека, регулировать свои собственные эмоции. На основе данных умений представляется возможным конструктивная коммуникация.

В подростковом возрасте активно формируется представление о самом себе, познается внутренний мир самого себя. Познание внутреннего мира самого себя представляется возможным также через развитость эмоциональной сферы ведь при формировании представления о самом себе, подросток оценивает те или иные события, поступки, качества. Как правило при оценке вырабатывается определенное отношение, которое подкреплено эмоционально: я хорошо себя проявил, мне это нравится, значит я хороший. Образ «Я» формируется к концу подросткового возраста, однако, чтобы образ был адекватным, необходимо обеспечить развитие эмоциональной сферы подростка в течение всего возрастного периода.

Подростковый возраст сенситивен для развития эмпатии, развития эмоциональной осведомленности и саморегуляции эмоциональных состояний. Все эти составляющие развиваются и корректируются во взаимодействии с другими людьми. Именно живое общение дает возможность подростку проявить себя, сравнить себя с другими, развить в себе определенные качества чтобы быть популярным и осознать, что он индивидуален и не похож на других.

Однако важно упомянуть, что вышеуказанные умения базируются и развиваются на основе умения распознавать эмоции. Умение распознавать эмоции подразумевает декодирование внешней экспрессии эмоций, как уже было упомянуто в параграфе 1.1 данной работы. Данное умение начинает свое развитие в первые годы жизни ребенка. Ребенок усваивает эмоциональные эталоны пребывая в первом социальном институте – семье. При этом ребенок фиксирует в памяти такие эмоции как – радость, страх, удивление, гнев, что напрямую связано с проявляемыми эмоциями родителями в разных жизненных ситуациях по отношению к ребенку. В первую очередь у ребенка складывается мимические представления об эмоциях так как ему представляется лицо матери, а затем и других людей. За мимическим представлением эмоций следует фиксация изменения голоса в соответствии с эмоцией, а в старшем дошкольном, младшем школьном возрасте идет четкое представление и самостоятельное воспроизведение невербальных проявлений эмоций – жестов и поз. Первоначально распознавание эмоций и выделение их для себя как отдельных единиц идет через подражание взрослому и научению со стороны взрослых.

В младшем школьном возрасте ребенок в состоянии распознать и вербализовать следующие эмоции: радость, гнев, печаль, страх, удивление. Данная способность обусловлена тем, что ребенок ежедневно сталкивается с данными эмоциями как в межличностном взаимодействии, так и во внутреннем плане. Однако обозначить причины их возникновения ребенок

данного возраста может только поверхностно, так как не способен к рефлексивному акту. Такие эмоции как презрение, смущение, отвращение не распознаются обучающимися вовсе.

К старшему подростковому возрасту наблюдается расширение эмоциональной осведомленности. Старший подросток в состоянии распознавать такие эмоции как: радость, гнев, печаль, страх, удивление, презрение, отвращение, интерес, смущение, стыд. Подросток способен не только распознать и вербализовать эмоцию, но и, в силу развития рефлексивности, указать причины ее возникновения и последствия. Во взаимодействии с другими людьми подростки концентрируются на эмоциях. По большей части эмоции для них играют большую роль, чем сообщаемая информация. На основе полученной эмоциональной информации подросток вырабатывает отношение к себе, к другому человеку и происходящим событиям. Коммуникация с партнером, который транслирует негативные эмоции «заставляет» подростка испытывать те же эмоции, что доставляет дискомфорт, от которого подросток стремится уйти. Такой же уход (может также и негативная реакция) мы наблюдаем в том случае если при коммуникации транслируемая информация и эмоциональные проявления противоречат друг другу. Умение распознавать эмоции старших подростков отличается более осознанным характером в сравнении с младшим школьным возрастом. Старшим подросткам свойственно часто размышлять об эмоциях, «философствовать» с близкими друзьями на эту тему. В данном случае «философствование» предполагает пробы соревновательного характера в распознании эмоций других людей в фильмах, сериалах, наблюдении за другими людьми.

К концу подросткового периода умение распознавать эмоции должно быть развито на уровне, позволяющем выстраивать коммуникацию, в том числе деловую и отличаться своей осознанностью в констатации эмоций, их вербализации и понимании причин данных эмоций.

Однако социально-экономическое развитие, возрастающий темп жизни обуславливают возрастные особенности современных подростков. Возрастные особенности современные подростки отличаются от тех, которые были описаны в известных всем периодизациях Д.Б. Эльконина, Э. Эриксона и др.

Таким нам описывает подростка Д.Б. Эльконин:

Подросток стремится общаться со сверстниками и взрослыми. Ему характерна высокая коммуникативная компетентность. Освоены моральные нормы и нормы социального поведения принятие в обществе. Обладает индивидуальным самосознанием. Способен к рефлексии [56].

На основе современных исследований мы заключаем, что возрастная норма, особенности изменились под действием ранее указанных факторов. Поэтому важно рассмотреть в данном параграфе особенности современных подростков, которые позволяют увидеть состояние умения распознавать эмоции.

Общение современных подростков приобретает новый характер: преобладает канал передачи информации, которая передается и принимается без качественной переработки. При этом наблюдается телеграфный стиль общения с помощью СМС и сообщений в социальных сетях. Такой стиль не позволяет распознать эмоции человека по внешней экспрессии, выразить свои эмоции в полной мере (осуществляется с помощью смайлов), проявить эмпатию, что доказано во многих исследованиях [27].

Отмечается что именно подросткам 15 лет свойственно вышеуказанные особенности, так как они имеют легкий доступ к социальным сетям, практически у каждого есть смартфон с выходом в интернет и стремление быстро обмениваться информацией, лично не контактируя с человеком. Чаще подростки 15 лет имеют комплексы в социальной сфере – вдруг мне откажут, вдруг я не понравлюсь человеку и т.д. Выбирая общение в социальных сетях подростки 15 лет «спасают» себя от стресса и негативных эмоций.

Помимо указанной проблемы в современных образовательных учебных ярко выражен «запрет на эмоции». Данный запрет способствует возникновению эмоциональной отрешенности, утрате осмысленности происходящего, низкому развитию рефлексивных способностей, слабую осознанность своего внутреннего мира, формирует склонность к алекситимии (затруднение в словесном определении своего состояния), а также может сформировать предрасположенность к психосоматическим заболеваниям.

В одном из исследований установлено, что такой «запрет на эмоции», ведет как следствие к низкому уровню эмоционального интеллекта, способствует появлению сниженного учебного мотива [23]. Данный факт проявляется в снижении интереса к учебной деятельности, стойкое желание уйти с урока.

Поднимается очень важная тема о необходимости обеспечения обучающихся такими условиями, которые бы способствовали раскрытию эмоционального потенциала и планомерному развитию компонентов эмоционального интеллекта согласно установленным закономерностям его развития в онтогенезе. Помимо прочего необходимо обеспечить эмоциональное благополучие подростка потому что, как установлено в некоторых исследованиях, оно оказывает прямое влияние на общий позитивный тон переживаний, лучшее понимание происходящего в его внутреннем мире, активную позицию в стремлении познавать переживания других людей, позволяет регулировать и управлять процессом общения, заявляя свою субъектную позицию [28]. Важно всячески содействовать способствовать развитию умения распознавать эмоции и эмоционального интеллекта, эмоциональной вовлеченности: через преподнесение материала таким образом, чтобы он приобрел личную значимость для обучающегося, через похвалу и создание ситуации успеха с позитивными эмоциями, способствовать повышению интереса и включенности в происходящие события, поощрять за проявление эмоций и высказывание личного

отношения к явлениям и др.

Для организации развивающей деятельности по данному направлению и психологического сопровождения, важно знать особенности эмоциональной сферы современных подростков. Педагоги и педагогические психологи должны понимать, что развитие умения распознавать эмоции является базовым в становлении эмоционального интеллекта обучающегося. Понимание, знание внутреннего устройства феномена эмоционального интеллекта, также позволит более рационально спланировать развивающую деятельность. Однако важно знать некоторые гендерные особенности.

Существуют исследования, в которых изучены особенности эмоционального интеллекта мальчиков и девочек и обнаружены достоверные отличия. Установлено, что в выборке пятых и девярых классов городских школьников г. Чебоксары у девочек уровень эмоционального интеллекта выше, чем у мальчиков. При этом у мальчиков выше представлен такой показатель в структуре эмоционального интеллекта как контроль и управление эмоциями, а у девочек выше понимание других людей (распознавание эмоций) и управление эмоциями других людей [34].

Также в данном исследовании установлено, что у обучающихся девярых классов уровень эмоционального интеллекта выше чем у обучающихся пятых классов. Это еще раз подтверждает, что эмоциональный интеллект и его компоненты развиваются в онтогенезе.

Положительная динамика в развитии эмоционального интеллекта наблюдается также от подросткового возраста к юношескому. Например, в исследовании Е.С. Ивановой четко наблюдается положительная динамика опознания эмоций по лицевой экспрессии от подростков к юношам [29].

Резюмируя отметим что компоненты эмоционального интеллекта, которые являются наиболее чувствительными к изменению и развитию именно в подростковом возрасте: эмоциональная осведомленность как богатство «эмоционального словаря» умение распознавать эмоции;

способность вербализовать свои эмоции; распознавание эмоций других людей, что тесно связано с эмоциональным словарем, а также с умение выделить детерминанты эмоциональных реакций; эмпатия как умение встать на позицию другого, умение сочувствовать другому; умение контролировать собственные эмоциональные проявления [19].

Некоторые из перечисленных компонентов развиваются еще в младшем школьном возрасте, однако именно в подростковом выходит на новый уровень за счет большей осознанности происходящих процессов самим субъектом. Данные характеристики имеют особое значение в старшем подростковом возрасте: в этом возрасте ведущей деятельностью является общение, а основной задачей данного периода является построение доверительных межличностных отношений с окружающими, что придает особую значимость распознанию эмоций в коммуникативном процессе.

1.3 Условия развития умения распознавать эмоции старших подростков

При рассмотрении психологической литературы установлено что такое явление как эмоциональный интеллект не является врожденным конструктом. Эмоциональный интеллект выступает как динамическая система, компоненты которой развиваются в процессе жизни человека, что влияет на общее состояние, развитие системы. Данная идея, как указывалось выше была отражена в работах П. Сэловея и Дж. Мэйера. Авторы указывают, что «способности, составляющие эмоциональный интеллект развиваются с возрастом» [50, с. 15]. На данную особенность обращает свое внимание и П. Экман указывая, что развитие компонентов эмоционального интеллекта соответствует онтогенетическому развитию.

Совершенно справедливо предположить, что развитие компонентов эмоционального интеллекта не происходит само собой, для этого необходима

актуализация определенных психологических механизмов и определенные условия, которые позволят данным механизмам наиболее полно разворачиваться в психическом плане человека. Поэтому важно разграничить что развитие эмоционального интеллекта возможно через специально организованные условия, а может происходить стихийно (когда условия возникают естественно в ходе жизни человека). Стихийность заключается в том, что для развития эмоционального интеллекта не создаются условия (педагогом, психологом), а они сами появляются в жизни человека, как некоторое стечение обстоятельств. Однако трудность заключается в том, что такие условия могут и не возникнуть, поэтому мы можем наблюдать различие в уровне эмоционального интеллекта людей, в частности – подростков, а также типичные трудности для подросткового возраста: сложности в коммуникации, непонимание самого себя и других, невозможность уловить эмоциональный посыл в общении, трудности в распознавании эмоциональных сигналов. В то время как специально организованные условия позволяют планомерно развивать компоненты эмоционального интеллекта, а также позволяют «смягчить», сделать менее травмирующими вышеуказанные трудности подросткового возраста.

Под развивающими условиями в психологии понимаются такие условия, которые оказывают развивающий эффект в силу наполненности методическими материалами, соответствующими возрастному развитию ребенка и его психолого-педагогическому статусу, а также методами, которые способствуют принятию субъектной позиции и проявлению личной заинтересованности в развитии.

Г.А. Цукерман считает, что психолог «...формирует не индивидуальные способности, а те интерпсихические пространства, проходя через которые ребенок становится способным к новым действиям» [7, с. 70]. Другими словами, педагог-психолог создает (воссоздает) условия, в которых новые возможности, навыки или процессы могут сформироваться и стать

нужными ребенку, значимыми для выстраивания отношений с социальным окружением.

Создание развивающих условий – одно из направлений развивающей деятельности. Развивающая деятельность выстраивается с учетом определенных принципов, соответственно, данные принципы лягут в основу развивающих условий. Рассмотрим эти принципы:

1. Содержание работы должно соответствовать тем особенностям возрастного развития обучающихся, формирование и полноценное развитие которых на данном возрастном этапе наиболее актуально.

2. Содержание работы должно соответствовать тем особенностям, уровень развития и содержания которых не согласуется с психолого-педагогическими и возрастными требованиями.

3. Развивающая работа организуется по итогам психодиагностической деятельности [7].

Представленные выше принципы являются обязательными при планировании и организации деятельности. Их отсутствие приводит к снижению результативности деятельности и неспособности отследить результативный характер, к трате ресурсов, а также к скептическому отношению со стороны профессионального сообщества в сторону педагога-психолога.

В образовательных организациях развивающая деятельность осуществляется в двух формах: индивидуально и в малых группах (до 12 человек). Однако в некоторых образовательных организациях встречается коллективный подход – развивающая работа выстраивается сразу со всем коллективом класса. В таком случае встает закономерный вопрос о целях и результативности такой деятельности.

Индивидуальная форма развивающей деятельности педагога-психолога подразумевает консультации субъектов образовательного процесса. Чаще всего развивающая деятельность в индивидуальной форме

проводится с обучающимися в виде консультаций по разрешению личных жизненных трудностей (с использованием упражнений по отработке определенных навыков).

Групповая развивающая деятельность осуществляется педагогом-психологом образовательной организации в виде тренингов и тренинговых занятий, психологических игр (ролевых, деловых), профессиональных проб, психологических дебатов, круглых столов и др.

Выбор формы развивающей деятельности зависит от целей этой деятельности и результатов, которые ожидают получить по ее завершении. Так, например, развитие познавательной сферы ребенка практикующие психологи чаще всего осуществляют в индивидуальной форме с постепенным включением в микрогруппы (до 3-4-х человек). В то время как развитие коммуникативных навыков или навыков делового общения результативнее при групповой форме.

Умение распознавать эмоции носит социальный характер, то есть развивается в социуме с раннего возраста ребенка (когда он попадает в самый первый социальный институт – семья), поэтому его целесообразно развивать через включение обучающихся в группы (использовать групповую форму).

Примером использования групповой формы развития эмоционального интеллекта является исследование Т.П. Березовской. Автор в эмпирическом исследовании установила, что развитие эмоционального интеллекта возможно путем специально организованного обучения и воспитания: включение в сценическую деятельность подростков и юношей способствует расширению эмоциональной компетентности, а конкретнее, развитию способности распознавать эмоции других людей и эмпатии, развитию произвольности в управлении эмоциональной сферой [6]. Кроме того, Т.П. Березовская рассмотрела развивающие функции игры как безопасного поля, в котором подросток, юноша может пробовать новые способы решения

тех или иных задач, приобретать опыт, знания отрабатывать навыки, придумывать что-то новое и переносить это в повседневную жизнь для удачного решения уже реальных задач и проблем.

Автор отмечает, что развитие компонентов 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 эмоциональной информацией и проявление субъектной позиции.

К.В. Адушкина также отмечает необходимость группы при развитии эмоционального интеллекта подростков. Исследование автора осуществлялось в условиях дополнительного образования с использованием средств музыкальной терапии. По мнению К.В. Адушкиной развитие эмоционального интеллекта возможно при использовании методов и средств, позволяющих обращаться к эмоциям, переживаемым самим обучающимся, а также переживаемым эмоциям других людей, возможности осознания и интерпретации своих эмоций и эмоций других людей, развитию навыков саморегуляции. На основании перечисленного автором была создана программа, в которую включена музыкальная терапия в виде пассивного восприятия и активной работы с образами звучащей музыки, а также групповые дискуссии, рефлексивные упражнения, групповые упражнения по отработке навыка саморегуляции, восприятия и интерпретации эмоций [2].

После реализации программы К.В. Адушкина отмечает положительную динамику в уровне развития эмоционального интеллекта и его компонентов у подростков, ранее имевших низкий и средний уровни развития эмоционального интеллекта. Положительная динамика представилась возможной из-за обогащения программы методами, которые непосредственно оказывают влияние на компоненты эмоционального

интеллекта, например, отработка умения распознавать эмоции и выстраивать свою линию поведения исходя из полученного знания (дискуссии, например). Автор также как Т.П. Березовская указывает что именно в совместной деятельности происходит развитие эмоционального интеллекта.

Под совместной деятельностью понимается специально организованная система активности взаимодействующих индивидов, направленная на целесообразное создание или воспроизводство объектов материальной или духовной культуры [26].

Совместная деятельность обладает следующими признаками:

1. Пространственное и временное сопричастие участников, создающее возможность непосредственного личного контакта между ними, в том числе обмена действиями, обмена информацией, а также взаимной перцепции.

2. Наличие единой цели – предвосхищаемого результата совместной деятельности, отвечающего общим интересам и способствующего реализации потребностей каждого участника совместной деятельности.

3. Мотивированность, заинтересованность и действенное отношение к совместной деятельности.

4. Наличие организатора и руководителя, которым может выступать один из участников, наделенный особыми полномочиями;

5. Разделение процесса совместной деятельности между участниками, обусловленное характером цели, средств и условий ее достижения, составом и уровнем умений исполнителей. Действия и операции участников могут быть параллельными и не зависящими от последовательности действий окружающих, а могут быть взаимообусловленными (наличие иерархии), поскольку реализуются в строгой последовательности, когда итог одной операции служит условием начала другой.

6. Возникновение в процессе совместной деятельности межличностных отношений, образующихся на основе предметно заданных

функционально-ролевых взаимодействий и приобретающих со временем относительно самостоятельный характер. Межличностные отношения, обусловленные содержанием совместной деятельности, оказывают воздействие на ее процесс и результаты.

7. Наличие продукта совместной деятельности, качество которого зависит от деятельности каждого из участников.

Взаимодействие участников совместной деятельности зависит от ряда факторов: личностные особенности каждого, недостаточная заинтересованность в задании, не принятие общей цели, характер задания, неудовлетворяющее распределение ролей и др.

Так выделяют следующие типы взаимодействия.

1. Сотрудничество, при котором оба партнера по взаимодействию активно помогают друг другу, активно способствуют достижению индивидуальных целей каждого и общей цели совместной деятельности.

2. Противоборство, в котором оба партнера противодействуют друг другу.

3. Уклонение от взаимодействия, которое проявляется в том, что оба партнера стараются избегать активного сотрудничества.

4. Однонаправленное содействие, когда один из участников способствует достижению индивидуальных целей другого, а второй уклоняется от взаимодействия с ним.

5. Компромиссное взаимодействие, когда оба партнера проявляют отдельные элементы как содействия, так и противодействия.

Как мы видим любое взаимодействие предполагает коммуникацию между участниками, в которой передается не только информация, но и эмоции как особые сигналы, так или иначе влияющие на деятельность.

Об эмоциональной стороне упоминает и Р. Бейлз. Он выделяет в совместной деятельности область эмоций и область решения задач. Область эмоций характеризуется наличием таких форм речевых и поведенческих

реакций, которые в большей мере направлены на взаимодействие (межличностные отношения). Эти реакции имеют эмоциональную окраску, характеризуют степень удовлетворенности совместной деятельностью. Область решения задач предполагает выдвижение гипотез, их обсуждением и принятием решений, выполнение каждым участником своих функций. Однако выбор способа решения, в свою очередь, связан с определенными эмоциональными переживаниями участников [8].

Область эмоций, на которую указывает Р. Бейлз очевидно связана с умениями каждого участника распознавать эмоции, эмпатийно относиться к собеседнику и контролировать собственные эмоции, что является компонентами эмоционального интеллекта. 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 благодаря указанным ранее особенностям совместной деятельности, а также благодаря адаптации каждого участника к условиям деятельности и выбору наиболее результативных поведенческих стратегий, при соотнесении их с реакциями на них у группы.

Для достижения развивающего эффекта мало наличия совместной деятельности, очень важно ее наполнение. Развитие компонентов эмоционального интеллекта, в частности умения распознавать эмоции представляется возможным благодаря обогащению совместной деятельности активными методами обучения (АМО).

Активные методы обучения подразделяются на два типа:

1. АМО первого типа: проблемные лекции, лабораторные работы, семинары, дискуссии, практика и т.п.
2. АМО второго типа: неигровые (анализ конкретных ситуаций, тренажеры, имитационные упражнения); игровые (ролевые игры, деловые

игры, имитационные игры).

Остановимся на некоторых подвидах и рассмотрим их особенности.

В работе необходимо использовать те методы, которые задействуют не только когнитивные процессы, но также и физические (через тело к психическому). Одним из примеров является Психогимнастика.

Психогимнастика, предполагающая использование комплекса упражнений, в которых происходит выражение эмоций с помощью мимики, жестов, пантомимики, в контексте развития эмоционального интеллекта позволит развить эмоциональный «язык тела», как способность выражения собственных эмоций посредством невербального поведения. Через Психогимнастику мы оказываем закрепляем в памяти определенные эмоциональные конструкты, а также репертуар эмоциональных реакций на те или иные события.

Также, часто используются развивающие упражнения. Развивающие упражнения позволяют отработать на практике то, что изучено в теории, при этом находясь в «безопасности» и имея право на ошибку, повторную попытку. Относительно эмоционального интеллекта эти упражнения направлены на эмоциональную регуляцию в ходе коммуникации, умение распознавать эмоции собеседника, управление эмоциями другого человека, отработка умения сопереживать.

Использование психологических игр также обеспечивает безопасное поле для отработки навыков, знаний и умений. Под игрой в психологии понимается символично-моделирующий вид деятельности, в котором воссоздаются социальные отношения [57]. Данное определение было введено Д.Б. Элькониным, которые продолжительное время занимался изучение игры.

Игра носит творческий и относительно свободный характер, что способствует большему раскрытию участников в процессе игры, а, следовательно, участники получают не только возможность развить те или

иные навыки и умения, но и получить удовольствие от самого процесса.

То, что игры и, особенно, ролевые игры играют решающую роль в развитии ребенка, не вызывает сомнений. Но этот инструмент активно можно применять и при обучении и развитии определенных навыков обучающихся разных возрастных категорий, в том числе подростков. В подростковом возрасте ведущим видом деятельности уже не является игра, однако игра остается достаточно привлекательной так как отсылает мысленно к детству. Даже при произнесении слова «игра» у подростков возникают теплые чувства, связанные с детством и радость от того, что вместо простого заучивания материала будет деятельность, в которой каждый будет значим и играть определенную роль. В процессе игры подросток узнает особенности своего внутреннего мира, а также особенности мира сверстников. Именно в игре у каждого подростка есть возможность прожить искусственно созданную ситуацию как настоящую, приобретая при этом знания и опыт, которые они с легкостью могут перенести на настоящую жизнь. Данная особенность позволит менее болезненно переживать ситуацию и уверенно действовать, так как уже имеется опыт, присвоенный ранее в ролевой игре.

Среди психологических игр выделяют деловые, ролевые, проектные. Для развития компонентов эмоционального интеллекта наиболее подходит ролевая игра так как обладает рядом особенностей:

1. В ролевых играх участники принимают определенную роль, особенности которой прописаны в ролевых карточках.

2. Игра осуществляется по заранее подготовленному сюжету.

Возможны несколько типов сюжета:

- 1) реальный;
- 2) метафорический;
- 3) волшебный.

При выборе типа сюжета важно понимать, что каждый из них несет свои эффекты: реальный, при его направленности на отработку конкретных

навыков, становится опаснее в плане возможности возникновения конфликтных ситуаций, которым могут оказать травмирующее действие на участников игры; метафорический отражает маловероятную ситуацию, является более безопасным, чем реальный и используется в развивающих, обучающих и коррекционных целях; волшебный тип сюжета является самым безопасным, так как развивает творческие способности личности в силу погруженности участников в нереальные ситуации.

3. После игры необходимо провести заключение игры, а также деролинг (снятие ролей). Точка выхода из игры не менее важна даже психологически необходим для того, чтобы очертить границы игры: игра закончилась, все игровые отношения остались в прошлом [41].

4. Наличие итоговой рефлексии. Итоговая рефлексия поможет стимулировать мыслительную деятельность относительно самой игры, а также позволит оценить себя, свои способности. В качестве примера: можно задавать следующие вопросы: Удалось ли Вам войти в роль? Трудно ли Вам было контролировать свои эмоции? Каким образом Вам удавалось воздействовать на эмоции другого человека? Все ли эмоции других людей Вам удалось распознать? И т.д. Естественно ответы будут напрямую зависеть от уровня рефлексивности обучающихся, поэтому ролевые игры занимают место в конце или середине развивающей программы, для того чтобы обучающиеся привыкли к тому, что после каждого занятия следует обратная связь, рефлексия.

Развивающий эффект оказывает использование такого метода как тренинг. Под тренингом понимается метод активного обучения, который направлен на развитие знаний, умений и навыков [22].

Тренинг имеет свойственные ему определенные особенности, из-за которых применение данного метода представляется не самым рациональным во время продолжительности одного-двух учебных занятий.

Таковыми чертами являются:

Продолжительность от 4 часов, до нескольких дней.

Наличие постоянной группы участников (что является практически невозможным в работе с подростками).

Также учитывается такой организационный момент как выбор помещения для тренинговой работы: обязательная звукоизоляция, отсутствие случайного постороннего вмешательства, что представляется затруднительным в условиях образовательной организации.

Также важным является то, что педагог должен иметь достаточно большой опыт в проведении тренингов для их качественной реализации и результативного характера для участников; и быть сертифицированным.

Выходом из данной затруднительной ситуации являются занятия с элементами тренинга. Такие занятия характеризуются наличием определенных элементов тренинга, которые согласуются с условиями образовательной среды школы. Через такую адаптацию тренинга мы получаем следующие особенности реализации:

Для проведения занятий с элементами тренинга отводится от 45 до 90 минут.

Занятия в школе проводятся по установленному школьному расписанию, что обеспечивает постоянство участников группы.

Для занятий с элементами тренингов необходимы психологическое образование и базовые знания по организации и проведению тренинговых занятий.

Занятия проводятся в классной комнате или звукоизолированном кабинете педагога-психолога.

Структура занятия (в зависимости от цели занятия) выглядит примерно следующим образом: приветствие, постановка или повторение правил, разминка, теоретический материал (постановка какой-либо проблемы, обсуждение путей разрешения), практическая часть (отработка в упражнениях навыков в соответствии с целью занятия), упражнение

завершение, рефлексия занятия (получение обратной связи), прощание.

На ряду с активными методами обучения в работе по развитию компонентов эмоционального интеллекта подростков представляется возможным использовать интерактивные методы.

Слово «интерактив» берет свое начало из английского языка: «interact» («Inter» – это «взаимный», «act» – действовать). Интерактивность – это способность взаимодействовать или находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо (человеком) или чем-либо (например, компьютером) [53].

Учебный процесс с использованием интерактивных методов организован таким образом, что практически все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они понимают и рефлексиируют по поводу того, что они знают и о чем думают. Особенность интерактивных методов – это высокий уровень взаимно направленной активности субъектов взаимодействия, эмоциональное, духовное единение участников.

Интерактивные методы выполняют очень важные функции:

- обращаются к чувствам каждого обучающегося;
- способствуют эффективному усвоению учебного материала;
- осуществляют обратную связь (ответная реакция аудитории);
- формируют у обучающихся мнения и отношения;
- способствуют изменению поведения.

Данные функции подтверждают важность использования данных методов в работе с подростками, так как кроме очевидного развивающего эффекта, они удовлетворяют потребности подростков в самоутверждении, познании самого себя, потребности проявить свои качества, приобрести важные для него знания.

Использование интерактивных методов предполагает соблюдение определенных правил:

Правило первое. В работу должны быть вовлечены все участники. С этой целью полезно использовать технологии, позволяющие включить всех

участников в процесс обсуждения.

Правило второе. Надо позаботиться о психологической подготовке участников. То есть участники пришедшие на занятие должны быть готовы к активному включению в работу.

Правило третье. Обучающихся в технологии интерактива не должно быть много. Количество участников и качество обучения могут как правило оказываются в прямой зависимости. Оптимальное количество участников – до 15 человек.

Правило четвертое. Помещение должно быть подготовлено с таким расчетом, чтобы участникам было легко пересаживаться для работы в больших и малых группах.

Правило пятое. Четкое закрепление (фиксация) процедур и регламента. Об этом надо договориться в самом начале и постараться не нарушать его. То есть речь идет о введении определенных правил работы, которые соблюдают все, в том числе ведущий занятия.

Правило шестое. Отнеситесь с вниманием к делению участников на группы. Первоначально его лучше построить на основе добровольности. Затем уместно воспользоваться принципом случайного выбора.

Используя интерактивные методы обучения важно упомянуть и условия организации: доверительные отношения между участниками; демократический стиль взаимодействия; сотрудничество в процессе общения обучающего и обучающихся между собой, опора на личный опыт обучающихся, включение в процесс ярких примеров, фактов; многообразие форм и методов представления информации, форм деятельности обучающихся, их мобильность.

Рассмотрим некоторые конкретные примеры интерактивных методов.

1. Групповая дискуссия.

Для проведения дискуссии участников разделяют на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему

занятия. Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные части. В процессе общего обсуждения выделяются наиболее интересные мысли, с которыми выступают участники каждой подгруппы. Данные мысли ложатся в основу разработок или инструкций, планов действий, рекомендаций, которые составляет, создает группа. Важным в дискуссии является групповое обсуждение проблемного вопроса, наличие совместной деятельности на основе общей цели.

2. Кейс-метод (анализ конкретных ситуаций).

Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (кейсов). Метод кейсов представляет собой изучение, анализ и принятие решений по ситуации (проблеме), которая возникла в результате происшедших событий, реальных ситуаций. Кейс представляет из себя текстовое описание проблемной ситуации или представление его в фото/видео формате. При этом проблемные ситуации могут быть как вымышленного, так и фактического характера. Обучающимся предлагается проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблемы, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Все обсуждение выстраивается по заранее подготовленным вопросам, которые задаются коллективу при этом каждый имеет право выразить свое мнение и отношение.

3. Разработка проекта.

Этот метод позволяет мысленно выйти за пределы аудитории и составить проект своих действий по обсуждаемому вопросу. Самое главное, что группа или отдельный участник имеет возможность защитить свой проект, доказать его преимущество перед другими и узнать мнение других участников. При выполнении проекта участники могут обратиться за

консультацией, дополнительной литературой в Интернет, электронную библиотечную систему, читальный зал библиотеки и т.д.

Но в первую очередь проект базируется на коллективном обсуждении проблемы, распределении ролей, подготовки материала, обмену мнениями.

В работе с современными подростками можно выделить отдельно создание видеопроектов. Видеопроjekt предполагает раскрытие определенной проблемы, предложение путей решения этой проблемы, представляемое в формате видеоролика. В работе над видеопроектом выделяются те же шаги, что и в работе над проектом, однако они имеют свою специфику.

1. Постановка проблемы. Может осуществляться через социологический опрос, интервьюирование, анкетирование, изучение литературы, пример из личного опыта

2. Определение цели видеоролика: привлечение внимания, раскрытие путей решения и др. То есть определенный замысел о конечном виде.

3. Определение направлений работы. Распределение функционала на основе возможностей каждого члена проектной группы.

4. Составление плана работы.

5. Написание сценария, на основе которого создается раскадровка (покадровое представление видеоролика, с обозначением ключевых сцен).

6. Съёмка видеофрагментов.

7. Отсмотр отснятого материала.

8. Подбор музыкального и иного сопровождения.

9. Монтаж видеоролика.

10. Корректировка видеопроекта, которая заключается в дополнительной съёмке недостающего материала, внесение изменений согласующихся с исходной идеей видео.

11. Чистовой монтаж видео.

12. Подготовка видеопроекта к презентации: описание проекта

исходя из особенности аудитории, для которой он предполагался.

13. Презентация проекта.

14. Анализ результатов работы каждым участником внутри рабочей группы.

Работа над видеопроектами для обучающихся старшего подросткового возраста представляется интересной так как предполагает использование современных мультимедиа технологий. Кроме этого, процесс создания видеоролика – относительно быстрый процесс, соответственно результат своей деятельности подростки могут пронаблюдать достаточно скоро. Сам процесс создания видеороликов предполагает совместную деятельность что, как было установлено ранее, будет способствовать развитию компонентов эмоционального интеллекта, в частности умения распознавать эмоции.

4. Творческое задание.

Творческое задание является содержанием любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческого задания требует от участников воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, а также проявления собственной творческой активности и гибкости ума. В процессе выполнения творческих заданий подключается не только активность участников, но также находчивость, стремление проявить себя. Участники ориентируются на требования педагога, ведущего и стараются превзойти ожидания, чтобы удивить и оказаться лучше, чем другие. Так или иначе в творческих заданиях у участников есть возможность не только проявить себя, но и развить очень важные качества – умение работать в группе и индивидуально, оценивать собственные действия и продукт деятельности, а также презентовать результаты своей деятельности.

Резюмируя вышеизложенное по интерактивным методам обучения важно указать на результаты, которые достигаются при использовании их в педагогической и психолого-педагогической практике:

- развитие активно-познавательной и мыслительной деятельности;
- вовлечение участников в процесс познания, освоения нового материала не в качестве пассивных слушателей, а в качестве активных участников;
- развитие умений и навыков анализа и критического мышления, рефлексивности собственных действий;
- усиление мотивации к изучению дисциплин, учебного плана;
- развитие коммуникативных компетенций участников;
- развитие умений и навыков владения современными техническими средствами и технологиями обработки информации;
- развитие умения работать в группе, имея общую цель [21].

Рассмотренные выше особенности совместной деятельности, наполненность ее методами активного и интерактивного обучения дают основания заключить, что она является действенной в развитии компонентов эмоционального интеллекта так как, предполагает эмоциональную включенность во взаимодействие с участниками, которая разворачивается вокруг общей цели и работы над определенным продуктом.

Таким образом условия для развития компонентов эмоционального интеллекта должны соответствовать следующим характеристикам:

- наличие совместной деятельности;
- содержание обогащено информацией о мире эмоций, многообразии эмоций;
- содержание обогащено АМО и ИМО для отработки и развития компонентов эмоционального интеллекта;
- содержание предполагает постоянную рефлексию собственных действий и переживаний;
- содержание предполагает творческий характер выполняемых работ.

Вышеуказанное послужило основополагающим проектом, который представлен в Главе 2.

Выводы по Главе 1

В ходе теоретического анализа научной литературы нами установлено:

Умение распознавать эмоции рассматривается как структурный компонент эмоционального интеллекта. При этом умение распознавать эмоции является базой, основой развития всей структуры эмоционального интеллекта. Распознавание эмоций определяется как умение декодировать сигналы, поступающие извне в информацию, которую человек в состоянии понять и адекватно выстраивать собственное поведение исходя из этой информации. В дальнейшей работе мы будем придерживаться определения эмоционального интеллекта Д.В. Люсина «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими». В методики которого будут оцениваться два критерия: понимание собственных эмоций, понимание эмоций других людей.

Установлено, что сенситивным для развития умения распознавать эмоции является старший подростковый возраст, так как на данном возрастном этапе восприятие внешней информации и фигуры партнера является более осознанным.

Анализ современных психолого-педагогических исследований позволил установить, что современным подросткам свойственна низкая эмоциональная осведомленность в силу преобладания в коммуникации простой передачи информации, телеграфного стиля общения с помощью гаджетов. Старшие подростки часто путают гнев с отвращением, смущение и стыд, интерес, страх и удивление.

Проанализированы условия, способствующие развитию умения распознавать эмоции и установлены особенности этих условий: условия развития предполагают совместную деятельность обучающихся, наполненность современными приемами развития (использование активных методов обучения (лекции, дискуссии, практика, анализ проблемных

ситуаций, ролевые игры) и интерактивных методов обучения (кейс-метод, проекты разной направленности, творческие задания и пр.)), использование мультимедиа технологий, что обуславливает актуальность и интерес для старших подростков, ведь процесс создания видео относительно недолгий, интересный так как используются современные технологии и позволяющий наглядно увидеть результаты своего труда.

ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Паспорт проекта

В настоящее время набирает популярность технология проектирования как одно из эффективных средств интеллектуального, творческого развития субъектов образовательного процесса.

Проектирование относится к интерактивным методам обучения, которые в сравнении с другими методами имеют более результативный характер так как предполагает совместную деятельность и требует активности каждого участника. Учитывая данные особенности проектирование активно внедряется в психолого-педагогическую практику.

Проектирование заключается в создании модели, образа желаемого состояния объекта или процесса в будущем. При этом проект имеет две позиции: с позиции человека, осуществляющего проект, конструируется среда, условия, в которых происходит преобразование объекта до состояния, удовлетворяющего ожидаемые результаты; с позиции человека, который включен в проект, является участником – имеется возможность в специально организованных условиях отработать те или иные навыки, развить определенные способности, приблизиться к идеалу, который закладывается проектировщиком как ожидаемый результаты.

Базируясь на вышеуказанных особенностях метода, нами был разработан психолого-педагогический проект «Мастерская эмоций», который направлен развитие умений старших подростков распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека.

Основным условием развития данных умений мы определили совместную деятельность подростков в рамках детской медиамастерской, предполагающую создание совместного продукта – видеопроекта.

Участниками проекта стали 12 обучающихся, которые на этапе предпроектного исследования продемонстрировали низкий и средний уровень развития умения распознавать эмоции.

Проектный этап работы осуществлялся с сентября 2018 г. по декабрь 2018 г.

При разработке проекта мы опирались на методические материалы следующих авторов: Т.П. Березовская, К.В. Адушкина, А.П. Панфилова, С.С. Михальченко, Ю.В. Давыбова, Л.М. Новикова, А.П. Лобанов, Л.Н. Вахрушева, М.М. Царенкова, И.Н. Мещерякова и др.

Название проекта: «Мастерская эмоций»

Актуальность проекта обусловлена тем, что одним из направлений результатов освоения основного общего образования является умение выпускника распознавать собственные эмоции, распознавать и понимать эмоции окружающих, исходя из чего строить собственную деятельность, обладать эмоциональной эмпатией, и тем что в современных школах в процессе обучения внимание уделяется развитию познавательной сферы обучающихся, при этом эмоциональная сфера остается без внимания. В следствие чего обучающиеся имеют трудности в распознании собственных эмоций, распознании эмоций другого человека. Это приводит к отсутствию понимания самого себя и трудностям коммуникации. Таким образом, очевидна необходимость развития эмоциональной сферы обучающихся подросткового возраста, в то же время отмечается дефицит методической базы для организации психолого-педагогической деятельности в данном направлении.

Целевой группой являются обучающиеся старшего подросткового возраста (в экспериментальной группе представлены обучающиеся 15 лет).

Цель проекта: развить умение распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека старших подростков в условиях совместной деятельности.

Задачи проекта:

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы установить условия развития умения распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека;

2. С учетом выделенных психолого-педагогических условий разработать и апробировать развивающую программу, предполагающую: расширение знаний старших подростков о мире эмоций, видах, функциях, причинах и др.; организацию условий совместной деятельности с применением современных приемов развития, информационных технологий, мультимедиа технологий; развитие умения распознавать собственные эмоции и эмоции других людей.

3. Анализ эффективности проекта (оценить динамику в уровне умения распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека).

Вышеуказанные задачи реализуются на этапах проектной деятельности. Предлагаем рассмотреть этапы, заложенные в нашу работу (таблица 1).

Таблица 1

Поэтапный план реализации проекта

Этап/сроки	Содержание
Предпроектный (сентябрь 2018г.)	Подбор диагностических методик; Проведение первичной психодиагностики умения распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, уровня эмоциональной осведомленности; Сформирована экспериментальная группа, в которую вошли старшие подростки с низким и средним уровнем развития представленных умений

Продолжение таблицы 1

<p>Проектный (сентябрь 2018 г. – декабрь 2018 г.)</p>	<p>Реализация развивающей программы «Мастерская эмоций» в экспериментальной группе старших подростков:</p> <p>I Блок «Мои эмоции». Цель: овладение умением распознавать собственные эмоции – 21 час.</p> <p>II Блок «Учусь понимать эмоции окружающих». Цель: овладение умением распознавать эмоции других людей – 11 часов.</p> <p>III Блок «Мастерская эмоций». Цель: отработка приобретенных умений в рамках создания совместного продукта (видеоролика) – 12 часов.</p>
<p>Рефлексивно-аналитический (апрель 2019 г. – май 2019 г.)</p>	<p>Проведение повторной психодиагностики умения распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, уровня эмоциональной осведомленности;</p> <p>Обработка и анализ полученных результатов, их соотнесение с поставленными целями и задачами, ожидаемым результатом</p>

Оценка эффективности проекта осуществляется путем сопоставления результатов первичной и повторной диагностики.

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Материально-технические ресурсы (оборудование, материалы);
2. Кадровые ресурсы (педагог-психолог, администрация образовательного учреждения);
3. Учебные и методические материалы включают в себя программы, которые взяты за основу, авторские игры с ролевыми карточками, диагностические методики и т.п.

Место реализации проекта: МБОУ СШ № XX г. Красноярска.

Продуктом проекта будет является методическая разработка – Развивающая программа «Мастерская эмоций».

Таким образом проект предполагает создание и апробацию развивающей программы «Мастерская эмоций», которая направлена на развитие умения распознавать эмоции; содержание которой обогащено методами, приемами, упражнениями, играми, видеосюжетами и другими материалами, которые подразумевают совместную деятельность участников.

Развивающая программа базируется на модели эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, который выделяет следующие структурные компоненты феномена.

Таблица 2

Структурные компоненты эмоционального интеллекта
(модель Д.В. Люсина)

	Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)
Понимание эмоций (ПЭ)	Понимание чужих эмоций (МП)	Понимание своих эмоций (ВП)
Управление эмоциями (УЭ)	Управление чужими эмоциями (МУ)	Управление своими эмоциями (ВУ); контроль экспрессии(ВЭ)

Программа направлена на развитие:

– умения понимать свои эмоции (ВП). Осознание своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию;

– понимать чужие эмоции (МП). Понимание эмоционального состояния человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) [38; 39].

В основе **программы лежит деятельностный подход**, который предполагает:

- овладение навыками в непосредственном включении в деятельность;
- развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- развитие личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, значения видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса.

Данная программа развивающих занятий **базируется на следующих принципах:**

1. Активность обучаемых как ориентация на высокую активность участников.
2. Доступность как предоставление материала уже соответствующего накопленным знаниям, умениям участников.
3. Субъектность как максимальное содействие развитию способностей ребенка осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром.

Программа рассчитана на 44 часа и реализуется в течение полугода.

Периодичность занятий – 2 раз в неделю по 1-2 часа.

Кадровые условия реализации программы

Реализовывать данный проект в образовательном учреждении может либо педагог-психолог, либо другой педагог, который соответствует нижеуказанным требованиям.

Должностные обязанности: осуществлять реализацию развивающей программы в ОУ, сопровождение совместной деятельности.

Требования к уровню квалификации: высшее профессиональное образование, знания в области общей и возрастной психологии, психологии эмоций, умение организовывать совместную деятельность обучающихся, умение работать с мультимедиа технологиями, опыт создания видеопроектов, знания в сфере создания проектов.

Администрация образовательного учреждения оказывает содействие в организации детей и сведения расписания в котором указано время занятий.

Программа предполагает следующие **формы** работы: коллективная, групповая, работа в малых группах, работа в парах, индивидуальная. Формы работы определяются целями конкретного занятия и выполняемыми заданиями.

В работе используются следующие **методы**: словесные (лекция, беседа, дискуссия и др.), наглядные (демонстрации видеосюжетов, демонстрация картинок, фотографий и др.), практические (упражнения, игры, разбор кейсов, разбор видеосюжетов, работа с ментальными картами и др.).

Средства: наглядный материал, раздаточный материал, аудиоматериал, видеоматериал, схемы, рисунки, ментальные карты и др.

Материально-технические условия реализации программы

Пространственные условия реализации программы:

просторное звукоизолированное помещение, парты, стулья. Парты желательно на колесиках, чтобы была возможность быстро сдвигать парты в процессе занятия.

Оборудование, необходимое для реализации программы:

проектор, компьютер с доступом в Интернет, флипборд, принтер, цифровые видеокамеры, мяч, маленькие зеркала, колонки для компьютера, бумага А4, популярные журналы, карандаши, клей, фломастеры, ножницы.

Развивающая программа имеет следующую структуру:

I Блок «Мои эмоции». Цель: овладение умением распознавать собственные эмоции – 21 час (занятия направлены на развитие умения

распознавать определенные эмоциональные проявления, устанавливать причины возникновения различных эмоций, эмоциональных состояний). В данный блок включены: развивающие упражнения, работа с кейсами, работа с ментальными картами, просмотр видеосюжетов, прослушивание аудиозаписей, составление коллажей.

II Блок «Учусь понимать эмоции окружающих». Цель: овладение умением распознавать эмоции других людей – 11 часов (занятия направлены на развитие умения распознавать эмоции других людей по мимическим проявлениям, жестике и звучанию голоса). В данный блок включены: развивающие упражнения, ролевые игры, театрализация, работа с проблемными ситуациями, работа с видеосюжетами.

III Блок «Мастерская эмоций». Цель: отработка приобретенных умений в рамках создания совместного продукта (видеопроекта) – 12 часов.

Особенностью программы является её практико-ориентированный характер. Подростки имеют возможность развивать умение распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека, повысить эмоциональную осведомленность работая индивидуально (отрабатывая каждую эмоцию отдельно), а также отработать на практике развиваемые умения – во взаимодействии с другими участниками. Главной особенностью программы является использование мультимедиа технологий в совместной деятельности – обучающиеся создают свой видеопроект. При создании видеопроекта у них появляется возможность проявить и развить умение распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, а также создать продукт, который интересен современным подросткам – видеоролик. Интерес подростков заключается еще и в том, что создание видео своеобразный вызов самому себе: «А смогу ли я? Получится ли у меня?» – познание себя; вызов другим участникам: «Получится ли у него? Как он себя проявит?» - познание личности другого, его качеств; способ проявить себя: «Вот как я могу. Вот я какой». Кроме этого, процесс создания видеоролика – относительно быстрый

процесс, соответственно результат своей деятельности подростки могут пронаблюдать достаточно скоро.

В основу занятий по созданию видеороликов положена проектная деятельность учащихся. Метод проектов позволяет формировать активную, самостоятельную и инициативную позицию обучающихся. Вся работа над проектом осуществляют сами обучающиеся, а психологу отводится роль куратора, помощника, наставника.

Ожидаемые результаты: обучающиеся 15 лет имеют положительную динамику по показателям: распознавание собственных эмоций, эмоций других людей, эмоциональная осведомленность (распознавание 7-10 эмоций), которая подтверждается диагностическими методиками.

2.2. Этапы реализации проекта

Как отмечалось ранее проектная деятельность предполагает определенную поэтапность:

На предпроектном этапе был осуществлен подбор диагностического инструментария и проведена первичная диагностика уровня развития умения распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека, эмоциональной осведомленности подростков 15 лет. После обработки данных первичной диагностики формируется экспериментальная группа, в которую входят обучающиеся с низким и средним уровнем развития представленных умений.

На проектном этапе происходит реализация проекта в экспериментальной группе подростков 15 лет. Реализация проекта предполагает апробирование развивающей программы «Мастерская эмоций», содержание которой обогащено современными приемами развития, мультимедиа технологиями и предполагает наличие совместной деятельности участников проекта.

После реализации проекта следует этап рефлексивно-аналитический. На этом этапе осуществляется повторная диагностика уровня развития умения распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека, эмоциональной осведомленности подростков 15 лет. Обработка и анализ полученных результатов, их соотнесение с поставленными целями и задачами, ожидаемым результатом. Также на данном этапе оценка результатов происходит через подсчет критерия Т Вилкоксона, который позволяет установить достоверность и значимость произошедших изменений.

На предпроектном этапе при подборе методик, мы опирались на представление об эмоциональном интеллекте как о способности каждого человека в той или иной степени понимать собственные эмоции и эмоции другого человека, управлять ими и за счет этого влиять на свое собственное поведение и поведение другого человека. В эмпирической части мы придерживаемся модели эмоционального интеллекта предложенной Д.В. Люсиным. В данную модель включены интересующие нас компонент: межличностный эмоциональный интеллект – понимание чужих эмоций; внутриличностный эмоциональный интеллект – понимание своих эмоций.

Для измерения данных критериев была выбрана методика, созданная Д.В. Люсиным под свою модель эмоционального интеллекта – «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн». Предложенная методика позволяет установить, как интегративный уровень эмоционального интеллекта, так и уровень развития отдельных компонентов эмоционального интеллекта: понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциям, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии. Данная методика состоит из 46 утверждений и 4-х вариантов ответов. Утверждения сформулированы кратко и понятно, что позволяет использовать данную методику в работе с подростками.

Также в своем исследовании нас интересует такой показатель как эмоциональная осведомленность. Под эмоциональной осведомленностью понимается количество эмоциональных проявлений, которое человек в состоянии распознать и вербализовать. Для изучения эмоциональной осведомленности подростков используется методика «The Facial Meaning Sensitive Test», так как данный критерий не заложен в методику Д.В. Люсина.

Методика «The Facial Meaning Sensitive Test» позволяет установить уровень развития эмоциональной осведомленности через предъявление испытуемым 10 фотографий с изображением эмоций. Испытуемому предъявляется 10 фотографий девушки и дается задание по ее мимике опознать изображенные эмоции. Методика предполагает соотнесение представляемых изображений с имеющимся опытом у подростка. Изображения пронумерованы, но правильные ответы находятся у исследователя. Список предлагаемых эмоций: отвращение, смущение, счастье, решимость, страх, гнев, удивление, интерес, презрение, грусть.

Исследование было реализовано на базе одной из общеобразовательных школ г. Красноярск. В исследовании приняло участие 43 обучающихся в возрасте 15 лет. На базе данного исследования был реализован проект, участниками которого стали обучающиеся подросткового возраста, выявленные в ходе первичной диагностики.

По результатам первичного среза были получены результаты, анализ которых представлен далее в работе.

С помощью методики «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Д.В. Люсина была выявлена представленность компонентов эмоционального интеллекта в выборке.

Рассмотрение эмоционального интеллекта по компонентам дает возможность понять особенности изучаемого феномена свойственные выборке. В то время как анализ интегративного уровня эмоционального

интеллекта дает лишь общую картину, скрывая механизмы, заложенные в структуру феномена.

Таким образом прибегаем к анализу субшкал заложенных в методику ЭМИн. На рисунке 1 представлено распределение респондентов (15 лет) по субшкалам понимание чужих эмоций (МП), понимание своих эмоций (ВП).

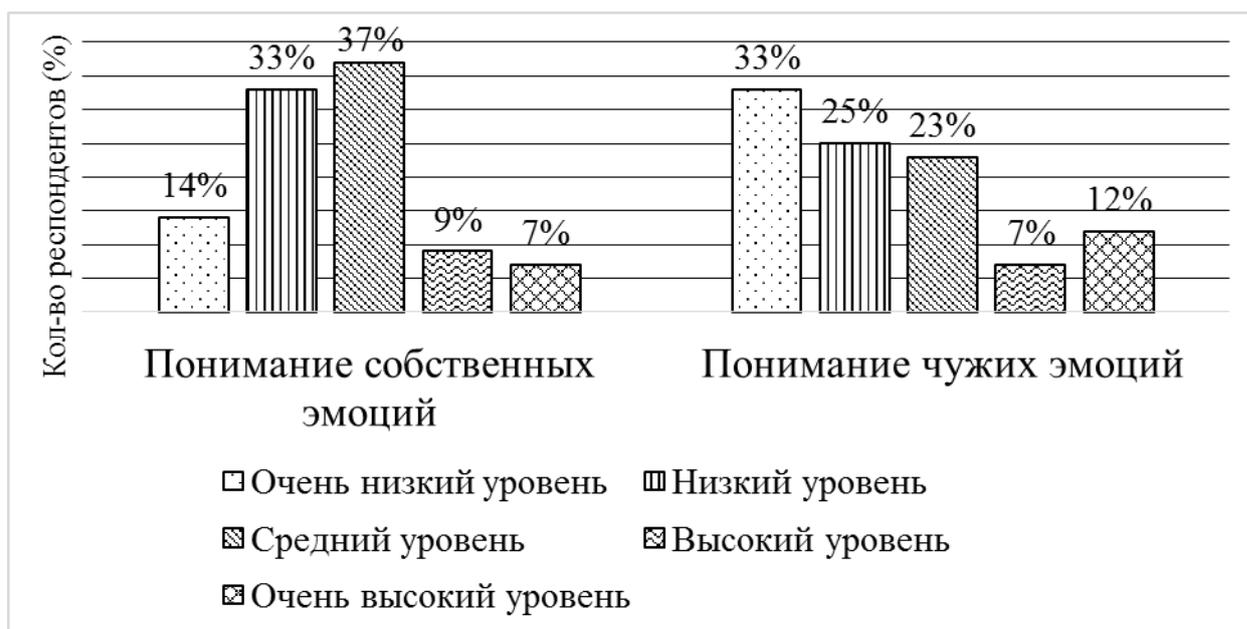


Рис.1. Распределение респондентов по уровням развития умения распознавать эмоции (ЭМИн) (%)

Из представленной диаграммы видно, что умение распознавать собственные эмоции у большого количества респондентов развито на очень низком (14% – 6 респондентов) и низком (33% – 14 респондентов) уровнях. Что говорит нам о том, что респонденты затрудняются констатировать у себя наличие той или иной эмоции, ее вербализации, выделении причин возникновения. В то время как у респондентов со средним уровнем (37% – 16 респондентов) выражено понимание собственных эмоций, они могут вербализовать их и частично определяют причины их возникновения. Представители высокого (9% – 4 респондента) и очень высокого (7% – 3

респондента) уровней не испытывают трудностей в распознании и вербализации собственных эмоций в различных жизненных ситуациях.

Умение распознавать эмоции других людей в выборке представлено большим количеством респондентов с очень низким (33% – 14 респондентов) и низким (25% – 11 респондентов) уровнем, что говорит о том, что респонденты затрудняются распознавать мимические проявления эмоций, жестикуляцию и звучание голоса другого человека. Респондентам со средним уровнем (23% – 10 респондентов) свойственно ситуативное понимание эмоций других людей, при этом для них характерна концентрация на мимических проявлениях эмоций. У представителей высокого уровня (7% – 3 респондента) и очень высокого (12% – 5 респондентов) уровня затруднений при распознавании эмоций других людей, как правило, не возникает.

Опросник ЭМИн представляет из себя методику, в которой каждый респондент оценивает себя и свои умения исходя из имеющихся у него знаний о себе и жизненном опыте, что является достаточно субъективным. Для объективной оценки умения распознавать эмоции и установления эмоциональной осведомленности была применена методика The Facial Meaning Sensitive Test. Согласно данной методике мы можем установить конкретное количество эмоций, которое подростки 15 лет могут распознать.

Для измерения данного показателя была использована методика The Facial Meaning Sensitive Test. Результаты полученные с помощью методики представлены на рисунке 2.



Рис.2. Распределение респондентов по уровням эмоциональной осведомленности (FMST) (%)

На рисунке видно, что низкий уровень не представлен – 0%. Это значит, что обучающиеся способны распознать более 3-х эмоций по их мимическому проявлению, так как низкому уровню соответствует распознавание 1-3 эмоций. Однако на рисунке отчетливо видно преобладание среднего уровня – 63% (25 респондентов). Респонденты, обладающие средним уровнем эмоциональной осведомленности, распознали от 4 до 7 эмоций при этом отмечается часто совершаемые ошибки при распознавании таких эмоций как отвращение, гнев, презрение, решимость, интерес, смущение. При распознавании указанных эмоций респонденты путаются: смущение путают с отвращением, гнев с отвращением, решимость с гневом, интерес с решимостью. В 37% случаев (15 респондентов) эмоции распознаны без существенных ошибок (8-10 – высокий уровень), что соответствует высокому уровню эмоциональной осведомленности.

Отсутствие в выборке низкого уровня эмоциональной осведомленности по методике FMST, и имеющийся низкий и очень низкий уровень умения распознавать свои эмоции и эмоции другого человека по методике ЭМИн говорит нам об особенностях оценки собственных умений – респонденты оценивают умения как низко развитые, однако по объективной методике

получаются иные результаты (отсутствие низкого уровня эмоциональной осведомленности).

По результатам первичного среза была сформирована экспериментальная группа. В группу вошли подростки с низким и средним уровнем развития умений: распознавать собственные эмоции, эмоции другого человека, слабой эмоциональной осведомленностью. Численность группы составила 12 респондентов. Данные респонденты проявили заинтересованность и дали личное согласие на участие в проекте.

Проект создан на основе предпроектного исследования, что обусловило его содержание. Проект предполагает создание развивающих условий, содержание которого обогащено современными методами развития, применение мультимедиа технологий, наличие совместной деятельности участников проекта. Таким образом проект представляет из себя развивающую программу, подробное описание которой представлено в параграфе 2.1, а календарно-тематическое планирование в Приложении данной работы.

2.3 Анализ результатов проекта

После реализации развивающей программы «Мастерская эмоций», на рефлексивно-аналитическом этапе работы, была проведена итоговая диагностика уровня умений распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, уровня общей осведомленности представителей экспериментальной группы. В итоговой диагностике приняли участие 12 респондентов. Итоговый срез предполагал применение диагностических методик, которые использовались на предпроектном этапе.

С помощью вторичного среза была установлена динамика изучаемых явлений – умение распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека. Результаты диагностики экспериментальной группы по методике

опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина представлены на рисунке 3 и рисунке 4. Рисунок 3 отражает состояние до и после умения распознавать собственные эмоции, которое было измерено субшкалой понимание своих эмоций.

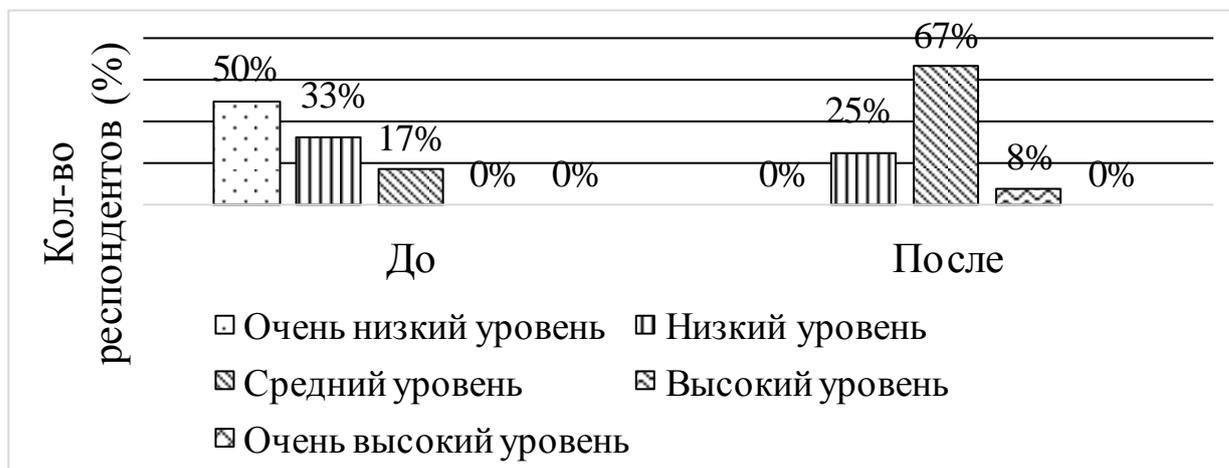


Рис.3. Распределение респондентов по уровням развития умения распознавать свои эмоции (ЭмИн) (%)

На рисунке отчетливо видно изменение в распределении респондентов экспериментальной группы по уровням развития умения распознавать собственные эмоции. На предпроектном этапе 50% (6 респондентов) экспериментальной группе свойственен очень низкий уровень, а 33% (4 респондента) свойственен низкий уровень развития умения распознавать собственные эмоции, что говорит нам о том, что респонденты затрудняются установить у себя наличие той или иной эмоции, назвать ее, выделить причины ее возникновения.

Также в экспериментальную группу по собственному желанию попали респонденты со средним уровнем развития умения распознавать собственные эмоции, количество которых на предпроектном этапе составило 17% (2 респондента). Данным респондентам свойственна направленность на собственные эмоции, отмечается способность вербализовать свои эмоции, но выявление причин их возникновения представлено время от времени.

На графике представлены результаты свойственные экспериментальной группе после реализации развивающей программы. На рисунке 3 мы видим тенденцию к среднему уровню, который является преобладающим – 67% (8 респондентов). Однако также мы видим, что в экспериментальной группе есть респонденты, которым свойственен низкий уровень – 25% (3 респондента). Выявился представитель высокого уровня, что составляет 8% (1 респондент) по экспериментальной выборке.

Как мы видим в экспериментальной группе присутствует положительная динамика по умению распознавать свои эмоции: сократилось количество респондентов, которым свойственен очень низкий уровень развития компонентов, однако один респондент по-прежнему оценивает умение управлять своими эмоциями на низкий уровень. Также присутствует один респондент, который оценивает свое умение распознавать собственные эмоции на средний уровень. Однако у указанных респондентов наблюдается рост в баллах по уровню на 3 и 4 значения, что приближает их к верхней границе с другим уровнем: средний и высокий.

На рисунке 4 представлены результаты по субшкале понимание эмоций других людей в состоянии до и после реализации развивающей программы «Мастерская эмоций».



Рис.4. Распределение респондентов по уровням развития умения распознавать эмоции других (ЭМИн) (%)

Рисунок 4 демонстрирует, что 50% (6 респондентов) респондентам свойственен очень низкий, а 25% (3 респондента) свойственен низкий уровень развития умения распознавать эмоции других людей. Что говорит нам о том, что респонденты затрудняются распознавать мимические проявления эмоций других людей, также не могут соотнести жестикуляцию и звучание голоса к проявлению определенных эмоций. 25% респондентам (3 респондента) со средним уровнем свойственно более внимательное восприятия признаков наличия у людей тех или иных эмоций (мимические проявления эмоций)

Сравнивая результаты до и после реализации проекта наблюдается положительная динамика, которая раскрывается в увеличении респондентов со средним уровнем и низкими уровнем. Также наблюдается снижение представителей с очень низким уровнем до 0% после проведения развивающих занятий. Таким образом после проведения развивающих занятий в экспериментальной группе свойственно следующее распределение респондентов по уровням: низкий уровень представлен в 33% (4 респондента), средний уровень является преобладающим и представлен в 50% (6 респондентов), отмечается прирост респондентов по высокому уровню – 17% (2 респондента). Кроме количественных изменений по

уровням констатируются качественные изменения: представителям низкого уровня свойственны некоторые ошибки в распознании мимических проявлений эмоций, жестикуляции и звучании голоса, однако данные ошибки не столь часто встречаются как у представителей очень низкого показателя. Респондентам со средним уровнем свойственна концентрация на мимических проявлениях эмоций. А представителям высокого уровня свойственно хорошо разбираться в эмоциях других людей: распознавать их, выделять причины, что позволяет достигать в межличностном плане собственных целей.

Важно упомянуть, что данное распределение респондентов представилось благодаря их оценки своих умений, то есть перераспределение респондентов по уровням, которое мы наблюдаем, дающее нам представление о положительной динамике, является также показателем изменения в оценке своих умений, которые проявились в совместной деятельности.

При вторичной диагностике применялась объективная методика The Facial Meaning Sensitive Test, которая позволила установить сколько на практике могут распознать эмоций респонденты экспериментальной группы.

Так, результаты среза констатируют увеличение уровня эмоциональной осведомленности в экспериментальной группе после реализации развивающей программы. Результаты первичного и итогового среза сопоставлены на рисунке 5.

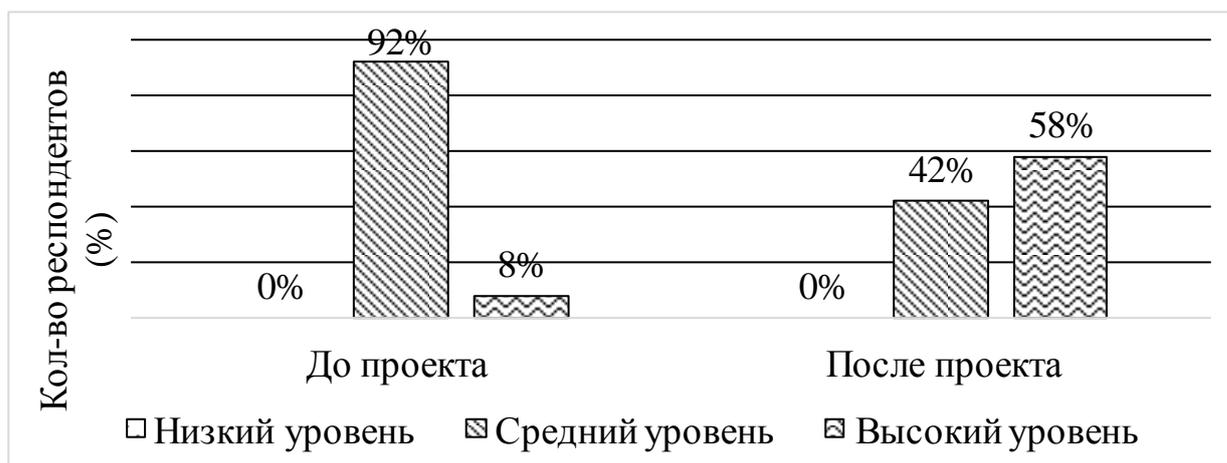


Рис.5. Распределение респондентов по уровням эмоциональной осведомленности (FMST) (%)

На рисунке 5 отражено распределение респондентов по уровням эмоциональной осведомленности в экспериментальной группе. Сопоставляя результаты первичной и итоговой диагностики, мы констатируем изменения в распределении респондентов по уровням. Таким образом снизилось количество респондентов со средним уровнем эмоциональной осведомленности с 92% (11 респондентов) до реализации программы, до 42% (5 респондентов) после реализации программы. Эти изменения связаны с тем, что респонденты, перешедшие на другой уровень, стали распознавать большее количество мимических проявлений эмоций. Соответственно увеличилось число респондентов с высоким уровнем развития эмоциональной осведомленности: было 8% (1 респондент), стало 58% (7 респондентов). Данные результаты говорят о том, что увеличилось число респондентов, которые распознают 8-10 мимических проявлений эмоций.

При более детальном рассмотрении врем респондентам свойственен прирост в распознании эмоций, однако есть 1 респондент, который распознал такое же количество эмоций, как и при первичном срезе, остался в рамках среднего уровня.

Для установления достоверных изменений уровня компонентов эмоционального интеллекта, эмоциональной осведомленности был применен

критерий сравнения Т Вилкоксона. При расчетах была принята статистическая гипотеза, говорящая о том, что достоверные сдвиги по уровню эмоционального интеллекта с уровня первичной диагностики к уровню вторичной диагностики существуют.

Для проверки гипотезы и определения, в каком случае (до или после), значения значимо выше, проведем анализ полученных с помощью критерия Вилкоксона результатов (таблица 3).

Таблица 3

Среднегрупповые значения по компонентам эмоционального интеллекта, эмоциональной осведомленности до и после проведения развивающих занятий в экспериментальной группе

Шкала	Среднее значение		Т
	до	после	
Понимание чужих эмоций	19,5	24	1*
Понимание своих эмоций	15	18	15,5**
Эмоциональная осведомленность (FMST)	6	8	3*

Примечания: * различия значимы на уровне $p \leq 0,01$

** различия значимы на уровне $p < 0,05$

С помощью критерия Т Вилкоксона нам удалось установить, что достоверные сдвиги имеются по шкалам уровень развития умения понимания чужие эмоции, уровень умения понимать собственные эмоции, уровень эмоциональной осведомленности.

По таким шкалам как Понимание чужих эмоций, Эмоциональная осведомленность выделены высоко значимые различия $p \leq 0,01$. По шкале Понимание своих эмоций различия являются значимыми на уровне $p < 0,05$.

Данные результаты говорят нам о том, что респонденты стали лучше разбираться во внешних проявлениях эмоций (мимика, жесты, голос), способны констатировать наличие эмоции, вербализовать ее, понимают

причины их возникновения. Увеличение уровня общей осведомленности констатирует увеличение числа распознаваемых мимических проявлений эмоций. То есть, эмоции ранее не опознаваемые или опознаваемые ошибочно теперь не только называются респондентами, но также соотносятся с жизненным опытом, жизненными ситуациями, в которых они могут возникнуть.

Вышеперечисленные результаты совпадают с ожидаемыми результатами нашего проекта. Представленная положительная динамика по выделенным критериям и совпадение полученных результатов с ожидаемыми дает нам основание считать проект успешным и результативным.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Нами было проведено исследование умений распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, уровня эмоциональной осведомленности. В исследовании приняли участие 43 обучающихся старшего подросткового возраста для установления общих возрастных тенденций.

В качестве психодиагностического инструментария использовались следующие методики: Опросник на эмоциональный интеллект «ЭмИн» Д.В. Люсина позволяющая установить уровень развития компонентов эмоционального интеллекта, в частности умение распознавать собственные эмоции и умение распознавать эмоции другого человека. Также использовалась методика «The Facial Meaning Sensitive Test», которая позволила установить уровень развития эмоциональной осведомленности через предъявление испытуемым 10 фотографий с изображением эмоций.

В группе респондентов было установлено преобладание низкого и очень низкого уровней развития умений распознавать собственные эмоции (14% – очень низкий; 33% – низкий), умения распознавать эмоции других людей (33% – очень низкий; 25% – низкий). Эмоциональная осведомленность в выборке имеет тенденцию к среднему уровню (63%), однако есть представители и с высоким уровнем (37%).

Полученные результаты показали необходимость организации психолого-педагогической работы по развитию умения распознавать эмоции у старших подростков.

Для развития умений распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, уровня эмоциональной осведомленности был разработан проект, который предполагает реализацию развивающей программы «Мастерская эмоций». Программа предполагает наличие совместной деятельности подростков, создание совместного продукта – видеопроекта.

В содержание программы включены следующие блоки:

I Блок «Мои эмоции». Цель: овладение умением распознавать собственные эмоции – 21 час (занятия направлены на развитие умения распознавать определенные эмоциональные проявления, устанавливать причины возникновения различных эмоций, эмоциональных состояний). В данный блок включены: развивающие упражнения, работа с кейсами, работа с ментальными картами, просмотр видеосюжетов, прослушивание аудиозаписей, составление коллажей.

II Блок «Учусь понимать эмоции окружающих». Цель: овладение умением распознавать эмоции других людей – 11 часов (занятия направлены на развитие умения распознавать эмоции других людей по мимическим проявлениям, жестике и звучанию голоса). В данный блок включены: развивающие упражнения, ролевые игры, театрализация, работа с проблемными ситуациями, работа с видеосюжетами.

III Блок «Мастерская эмоций». Цель: отработка приобретенных умений в рамках создания совместного продукта (видеопроекта) – 12 часов.

Повторная диагностика, после реализации программы развивающих занятий установила положительную динамику по всем шкалам: умение распознавать собственные эмоции, умение распознавать эмоции других людей, эмоциональная осведомленность. Положительная динамика была констатирована также с помощью критерия Т Вилкоксона. По таким шкалам как Понимание чужих эмоций, Эмоциональная осведомленность выделены высоко значимые различия $p \leq 0,01$. По шкале Понимание своих эмоций различия являются значимыми на уровне $p < 0,05$. Данные результаты указывают что достоверные сдвиги имеются по представленным критериям.

Результаты указывают на то, что респонденты стали лучше разбираться во внешних проявлениях эмоций (мимика, жесты, голос), способны констатировать наличие эмоции, вербализовать ее, понимают причины их

возникновения. Увеличение уровня общей осведомленности констатирует увеличение числа распознаваемых мимических проявлений эмоций.

Таким образом, развитие умения распознавать собственные эмоции, эмоции другого человека старших подростков возможно при организации совместной деятельности, создании совместного продукта – видеопроекта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность данной магистерской работы обусловлена тем, что в современной школе в процессе обучения внимание уделяется развитию познавательной сферы обучающихся, при этом эмоциональная сфера остается без внимания, что приводит к трудности распознавания эмоций, контроля эмоций, коммуникации.

Современные психолого-педагогических исследования констатируют, что современным подросткам свойственен низкий уровень умения распознавать эмоции, что негативно сказывается на непосредственном взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми. Низкий уровень развития умения распознавать эмоции задает общее состояние эмоционального интеллекта подростка, так как данное умение является базовым для разворачивания структуры эмоционального интеллекта. Данные особенности обусловлены ускорением темпа жизни, развивающимися социально-экономическими условиями и преобладанием опосредованной коммуникации, в которой доминирует канал передачи информации.

Таким образом, очевидна необходимость развития эмоциональной сферы обучающихся подросткового возраста, в то же время был отмечен дефицит методической базы для организации психолого-педагогической деятельности в данном направлении.

Нами выполнено проектное исследование, направленное на теоретическое обоснование и реализацию психолого-педагогических условий развития умения распознавать эмоции у старших подростков в условиях совместной деятельности. Продуктом проектного исследования является развивающая программа «Мастерская эмоций».

В ходе работы решены следующие задачи:

1. Изучены теоретические аспекты проблемы: выделены основные подходы к пониманию эмоционального интеллекта и его компонентов,

определены особенности умения распознавать эмоции в структуре эмоционального интеллекта старших подростков, рассмотрены возможности развития представленного умения в условиях совместной деятельности;

2. Эмпирическим путем установлено состояние умения распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека у старших подростков одной из школ г. Красноярска;

3. Разработан и реализован психолого-педагогический проект по развитию умения распознавать эмоции у старших подростков в условиях совместной деятельности.

4. Произведена оценка результативность проделанной работы.

Решение указанных задач позволило доказать проектную идею о том, что развитие умения старших подростков распознавать свои эмоции и эмоции других людей обеспечивается их совместной деятельностью, предполагающей создание совместного продукта – видеопроекта.

Следовательно, цель работы достигнута. Установленная результативность по окончании реализации разработанного проекта позволяет расширить знания об условиях и методах развития умения распознавать эмоции; позволяет педагогам и педагогам-психологам использовать программу «Мастерская эмоций» в собственной профессиональной практике с целью развития умения распознавать эмоции у старших подростков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. N 1897) URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=193504&fld=134&dst=100008,0&rnd=0.901000987482224#08327957334060017> (дата обращения: 02.09.2017).
2. Адушкина А.К. Развитие эмоционального интеллекта подростков в условиях учреждения дополнительного образования средствами музыкальной терапии // Педагогическое образование в России. 2015. №9. С. 47–51.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. М: Аспект Пресс, 1999. 375 с.
4. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2008. №5. С. 83–95.
5. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. Смоленск, СГПУ, 2004. Ч.1. С. 22–26.
6. Березовская Т.П. Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников // Когнитивная психология: сборник статей / Под ред. А.П. Лобанова, Н.П. Радчиковой. Мн.: БГПУ, 2006. С. 16–20.
7. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 1997. 298 с.
8. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
9. Верхотурова И.Н. Кинотренинг как средство развития социального интеллекта подростков с девиантным поведением // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kinotrening->

как-средство-razvitiya-sotsialnogo-intellekta-podrostkov-s-deviantnym-povedeniem (дата обращения: 10.08.2018).

10.Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Просвещение, 1976. 315 с.

11.Возрастная и педагогическая психология. М.: Академия, 1999. 314 с.

12.Выготский Л.С. Детская психология. Избранные психологические труды в 6-ти тт. Т. 4. М.: Педагогика, 1984. 432 с.

13.Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. М.: ООО «И.Д. Вильяме», 2007. 512 с.

14.Гетьманенко Н.И. Невербальные средства общения: трудности перевода в иной культурной среде // Гуманитарный вектор. 2013. №2. С. 125–130.

15.Гордеева О.В. Развитие языка эмоций у детей // Вопросы психологии. 1995. № 2. С. 137–149.

16.Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 560 с.

17.Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: Альпина Паблишер, 2012. 301 с.

18.Гранская Ю.В. Распознавание эмоций по выражению лица. СПб. 1998. 175 с.

19.Давыдова Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2007. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-podrostkov> (дата обращения: 05.04.2019).

20.Данилова Н.Н. Психофизиология. Учебник для вузов. М.: Аспект Пресс, 2012. 368 с.

21.Двуличанская Н.Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций // Наука и образование: электронное

научно-техническое издание, 2011. URL:
<http://technomag.edu.ru/doc/172651> (дата обращения: 4.03.2019).

22. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах // Психологический журнал. 2008. №2. С. 79–84.

23. Домбровский В., Гусева С., Чапулис С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и уровня учебной мотивации у подростков // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-urovnya-uchebnoy-motivatsii-u-podrostkov> (дата обращения: 06.01.2019).

24. Дьячук А.А. Математические методы в психологических и педагогических исследованиях: учебное пособие; Красноярск: Красноярский гос. Пед. Ун-т им. В.П. Астафьева, 2013. 347 с. URL: <http://www.edu.kspu.ru/course/view.php?id=1176> (дата обращения: 16.02.2019).

25. Зверев П.А. Особенности анимационной деятельности с подростками: поиск новых технологий // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. 2014. №20 (191). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-animatsionnoy-deyatelnosti-s-podrostkami-poisk-novyh-tehnologiy> (дата обращения: 15.07.2018).

26. Знаков В.В. Основные условия межличностного понимания в совместной деятельности // Вопросы психологии. 1984. №1. С. 138–141.

27. Иванова Е.С. Взаимосвязь словаря эмоций с некоторыми особенностями эмоциональной сферы у старших школьников // Культура, личность, социум: взгляд молодых психологов: материалы всерос. науч.-практ. Конф. Студентов и аспирантов / под ред. С.А. Богомаза, Ю.В. Сметановой. Томск: Аграф-Пресс, 2006. С. 63–66.

28. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Образование и наука. 2011. №1. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 05.04.2019)

29.Иванова Е.С. Половозрастные особенности эмоционального интеллекта и его структурных компонентов // Образование и наука. 2011. №7. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/polovozrastnye-osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-i-ego-strukturnyh-komponentov> (дата обращения: 01.06.2019).

30.Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2002. 464 с.

31.Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.

32.Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений СПб.: «Питер», 2009. 576 с.

33.Комарова Э.П. Эмоциональный интеллект: понятие, роль и формы интеграции в социокультурное общение // Вестник ВГТУ. 2014. №3-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-ponyatie-rol-i-formy-integratsii-v-sotsiokulturnoe-obschenie> (дата обращения: 01.06.2019).

34.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: 05.01.2019)

35.Ларина А.Т. Эмоциональный интеллект // АНИ: педагогика и психология. 2016. №3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt> (дата обращения: 01.06.2019).

36.Лефевр В.А. Конфликтующие структуры. М.: Знание, 1967. 110 с.

37.Лунева О.В. История исследования социального интеллекта (окончание) // Знание. Понимание. Умение. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-issledovaniya-sotsialnogo-intellekta-okonchanie> (дата обращения: 01.06.2019).

38.Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. №4. С. 3–22.

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

40.Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. 256 с.

41.Морено Я.Л. Психодрама. М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. 352 с.

42.Нэпп М., Холл Д. Невербальное общение: Учебник, СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. 256 с.

43.Орел Е. Эмоциональный интеллект: понятие и способы диагностик // Флогистон: Библиотека по психологии. URL: <http://flogiston.ru/articles/general/eq> (дата обращения: 24.11.2017).

44.Очирова Л.И. Формирование коммуникативных навыков подростков в условиях совместной деятельности // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kommunikativnyh-navykov-podrostkov-v-usloviyah-sovmestnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 05.03.2018).

45.Психология подростка. Полное руководство. Под редакцией А.А. Реана. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 432 с.

46.Панфилова А.П., Михальченко С.С. Развитие эмоционального интеллекта как составляющей социальной компетентности менеджеров // ЧиО. 2013. №4 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-emotsionalnogo-intellekta-kak-sostavlyayuschey-sotsialnoy-kompetentnosti-menedzhero> (дата обращения: 07.04.2018).

47.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Издательство Питер, 2000. 720 с.

48.Рибо Т. Психология чувств // Болезни личности. Опыт исследования творческого воображения. Психология чувств. Минск; Харвест, 2002. 481 с.

49.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: 13.02.2018).

50.Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. 176 с.

51.Симбирцева Н.В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте // Вестник КемГУ. 2008. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-teoreticheskie-predstavleniya-ob-emotsionalnom-intellekte> (дата обращения: 03.05.2018).

52.Степанов И.С. Психологические факторы становления эмоционального интеллекта // Вестник ЧГПУ. 2012. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory- stanovleniya-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения: 08.04.2018).

53.Тихобаев А.Г. Интерактивные компьютерные технологии обучения // Вестник ТГПУ. 2012. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnye-kompyuternye-tehnologii-obucheniya> (дата обращения: 12.03.2018).

54.Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 429 с.

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

56.Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.

57.Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 360 с.

58.Якобсон П.М. Изучение чувств у детей и подростков. М.: АПН РСФСР, 1961. 210 с.

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

60.Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence // Intelligence. N.Y., 1993. PP.433–442.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 1

Учебно-тематический план (44 часа)

№	1.Блок/Цель	3. Содержание	Количество во часов	4. Ожидаемый результат
I Блок «Мои эмоции» (21 часов)				
1	Выявить осведомленность обучающихся об многообразии эмоций (объем эмоционального словаря)	Знакомство, Установление правил работы группы, Разминка Игра «Снежный ком», Опрос какие эмоции обучающиеся знают, Упражнение «лица», работа с изображениями, Рефлексия, Ритуал прощания	1	Установлен контакт с обучающимися, выявлен объем эмоционального словаря, установлено что обучающиеся знают об эмоциях
2	Просветить обучающихся о многообразии эмоций, отработать на практике распознавание мимических проявлений эмоций	Приветствие, Повторение правил работы группы, Разминка, Теоретический материал «Эмоции в нашей жизни», Упражнение «Эмоциональная карта», Упражнение «Радость в зеркале»	2	Усвоен теоретический материал, выявлены представления обучающихся о мимических проявлениях эмоций, составлены коллажи эмоциональных лиц

		Знакомство с технологией составления Ментальной карты+ начало составления ментальной карты «Мои эмоции» (радость), Рефлексия, Ритуал прощания		
3	Просветить обучающихся о многообразии эмоций, отработать на практике распознавание мимических проявлений эмоций	Приветствие, Повторение правил работы группы, Разминка, Беседа «Эмоции в нашей жизни», Работа с Кейсом, Упражнение «Гнев в зеркале», Работа с ментальной картой «Мои эмоции» (гнев), Упражнение «Аромат цветов», Рефлексия, Ритуал прощания	2	Обучающиеся называют мимические особенности проявления эмоций
4	Просветить обучающихся о многообразии эмоций, отработать на практике распознавание мимических проявлений эмоций	Приветствие, Повторение правил работы группы, Разминка, Теоретический материал «Эмоции в нашей жизни», Упражнение «Повтори эмоцию на фото», Упражнение «Страх в зеркале», Работа с ментальной картой «Мои эмоции» (Страх),	2	Отработано мимическое проявление эмоций каждым обучающимся

		Упражнение «Свеча», Рефлексия, Ритуал прощания		
5	Просветить обучающихся об индивидуальной реакции на раздражители, отработать на практике умения анализировать свое поведение	Приветствие, Повторение правил работы группы, Разминка, Теоретический материал «Причины эмоций», Упражнение «Причины эмоций в жизни человека», Упражнение «Удивление в зеркале», Работа с ментальной картой «Мои эмоции» (Удивление) Рефлексия, Ритуал прощания	2	Обучающиеся выявили разную реакцию разных людей на одно и тоже событие, ими установлено что индивидуальные особенности человека влияют на эмоциональную реакцию на определенное событие
6	Просветить обучающихся о вербальных и невербальных проявлениях эмоций, отработать на практике распознавание невербальных проявлений	Повторение правил работы группы, Разминка, Теоретический материал «Вербальные и невербальные проявления эмоций», Упражнение «Печаль в зеркале», Работа с ментальной картой «Мои эмоции» (Печаль), Упражнение «Скульптура», Рефлексия, Ритуал прощания	2	У обучающихся сформировано представление о вербальных и невербальных проявлениях эмоций. Отработано на практике умение распознавать невербальные проявления эмоций

7	<p>Просветить обучающихся о вербальных и невербальных проявлениях эмоций, отработать на практике распознавание невербальных проявлений</p>	<p>Повторение правил работы группы, Разминка, Теоретический материал «Вербальные и невербальные проявления эмоций», Просмотр видеосюжета, Обсуждение, анализ видео сюжета, Упражнение «Отвращение в зеркале», Работа с ментальной картой «Мои эмоции» (Отвращение), Упражнение «Всё хорошее в жизни», Рефлексия, Ритуал прощания</p>	2	<p>У обучающихся сформировано представление о вербальных и невербальных проявлениях эмоций. Отработано на практике умение распознавать невербальные проявления эмоций</p>
8	<p>Просветить обучающихся о вербальных проявлениях эмоций (звучание голоса), отработать на практике распознавание вербальных проявлений</p>	<p>Повторение правил работы группы, Разминка, Теоретический материал «Вербальные и невербальные проявления эмоций», Прослушивание аудио, Обсуждение, анализ аудио, Упражнение «Интерес в зеркале», Работа с ментальной картой «Мои эмоции» (Интерес), Рефлексия,</p>	2	<p>У обучающихся сформировано представление о вербальных и невербальных проявлениях эмоций. Отработано на практике умение распознавать вербальные проявления эмоций</p>

		Ритуал прощания		
9	Просветить обучающихся о вербальных проявлениях эмоций (звучание голоса), отработать на практике распознавание вербальных проявлений	Повторение правил работы группы, Разминка, Теоретический материал «Вербальные и невербальные проявления эмоций», Упражнение «Оживи картину», Упражнение «Презрение в зеркале», Работа с ментальной картой «Мои эмоции» (Презрение), Упражнение «Лучшее в людях», Рефлексия, Ритуал прощания	2	У обучающихся сформировано представление о вербальных и невербальных проявлениях эмоций. Отработано на практике умение распознавать вербальные проявления эмоций
10	Просветить обучающихся о вербализации собственных эмоциональных проявлений (умение описать свою эмоцию), отработать на практике вербализации собственных эмоциональных проявления	Повторение правил работы группы, Разминка, Теоретический материал «Вербализация собственных эмоциональных проявлений», Упражнение «Ассоциации», Упражнение «Смущение в зеркале», Работа с ментальной картой «Мои эмоции» (Смущение), Упражнение «Круг комплиментов», Рефлексия,	2	У обучающихся сформировано представление о вербализации собственных эмоциональных проявлений (умении описать свою эмоцию). Отработано на практике вербализация собственных эмоциональных проявления

		Ритуал прощания		
11	Закрепить изученный ранее материал и подвести итоги I Блока	Повторение правил работы группы, Разминка, Упражнение «Стыд в зеркале», Работа с ментальной картой «Мои эмоции» (стыд), Упражнение «раз, два, три – эмоцию покажи», Составление коллажа (лица) эмоций, Выставка ментальных карт «Мои эмоции», Подведение итогов I Блока, Рефлексия, Ритуал прощания	2	Закреплен ранее изученный материал, подведены итоги I Блока
II Блок. «Учусь понимать эмоции окружающих» (11 часов)				
12	Просветить обучающихся о роли эмоций в межличностном взаимодействии, распознавать эмоции других людей	Повторение правил работы группы, Разминка, Теоретический материал «Роль эмоций при коммуникации людей», Упражнение «Зеркало», Упражнение «Слепой, глухой, немой», Рефлексия, Ритуал прощания	1	У обучающихся сформировано понимание роли эмоций при коммуникации

13	Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей	Повторение правил работы группы, Разминка, Игра «Изобрази эмоцию», Просмотр видеосюжетов, Обсуждение, анализ видеосюжетов, Рефлексия, Ритуал прощания	2	Отработано на практике умение распознавать эмоции других людей
14	Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей	Повторение правил работы группы, Разминка, Игра «Прием на работу», Рефлексия, Ритуал прощания	2	У обучающихся сформировано понимание важности умения распознавать эмоции других людей, понимание что от эмоций других людей зависит собственное поведение
15	Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей	Повторение правил работы группы, Разминка, Игра «Мафия», Рефлексия, Ритуал прощания	2	Отработано умение распознавать эмоции других людей, актуализировано умение контролировать собственные эмоции
16	Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей	Повторение правил работы группы, Разминка, Игра «Убийца», Рефлексия, Ритуал прощания	2	Отработано умение распознавать эмоции других людей, актуализировано умение контролировать собственные эмоции

17	Закрепить изученный ранее материал и подвести итоги II Блока	Повторение правил работы группы, Разминка, Игра «Крокодил», Упражнение «Неразбериха», Подведение итогов II Блока, Рефлексия, Ритуал прощания	2	Сформировано понимание необходимости соответствия эмоций сообщаемой информации
III Блок. «Мастерская эмоций» (12 часов)				
18	Отработка умения распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека при создании совместного продукта	Приветствие, Разминка, Упражнение «Читаем по ролям», Мозговой штурм на тему «Социальные проблемы», Разделение на мини группы, Замысел видеоролика, Рефлексия, Ритуал прощания	2	Отработано умение распознавать эмоции других людей, умение принять на себя роль и вызвать у себя определенные эмоции, определены социально значимые проблемы, сформированы рабочие группы, установлена примерная тематика видеороликов

19	Отработка умения распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека при создании совместного продукта	Приветствие, Разминка, Теоретический материал «Основы видеомонтажа», Работа в мини группах: Распределение функционала, Написание краткого сценария, Составление раскадровки, Рефлексия, Ритуал прощания	2	Обучающиеся исходя из своего личного опыта представили сценарии видеороликов, распределили функционал в мини группах, создана раскадровка
20	Отработка умения распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека при создании совместного продукта	Приветствие, Разминка, Съемка видеороликов, Отсмотр снятого материала в мини группах, Черновой монтаж, Рефлексия, Ритуал прощания	2	Отснят материал по раскадровке в каждой мини группе, на практике отработаны умение распознавать эмоции других людей, управлять своими эмоциями при совместной деятельности
21	Отработка умения распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека при создании совместного продукта	Приветствие, Разминка, Съемка видеороликов, Отсмотр снятого материала в мини группах, Черновой монтаж, Рефлексия, Ритуал прощания	2	Отснят материал по раскадровке в каждой мини группе, на практике отработаны умение распознавать эмоции других людей, управлять своими эмоциями при совместной деятельности

22	Отработка умения распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека при создании совместного продукта	Приветствие, Разминка, Чистовой монтаж видео, Подготовка к презентации видео (краткое описание), Рефлексия, Ритуал прощания	2	Отснят материал по сценарию обучающихся, на практике отработаны умение распознавать собственные эмоции и эмоции других, умение управлять собственными эмоциями и анализировать собственное поведение
23	Презентовать видеопроекты, подвести итог занятий	Приветствие, Презентация видеороликов, Анализ работ друг друга, Подведение итогов занятий, Рефлексия, Ритуал прощания	2	Представлены видеоролики обучающихся, проведены оценка сюжета, игры актеров, подведен итог курса занятий

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание занятий

Занятие №1

Цель: Выявить осведомленность обучающихся об многообразии эмоций (объем эмоционального словаря).

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Установить осведомленность обучающихся о многообразии эмоций человека.
3. Рассмотреть базовые эмоции человека и ситуации в которых они проявляются.

Содержание

Приветствие участников и представление организационных моментов программы: порядок работы, продолжительность занятий, продолжительность программы.

Совместная установка правил работы группы.

Правила работы группы:

1. Каждый может придумать себе имя (то как его будут называть в группе). Данное имя действует только в группе.
2. Выключаем звук телефона. (если мы будем говорить о внимании, то нужно быть максимально сосредоточенными на содержании занятий)
3. Не перебивай другого участника.
4. Правило я-говорения (я-высказывания).
5. Правило конфиденциальности. Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы и не «выносятся» на класс, школу и т.д.

Разминка. Игра «Снежный ком»

Цель: знакомство участников, настрой на работу.

Сегодняшнее первое занятие мы посвятим такому явлению как эмоции!

Ребята, как вы думаете, что такое эмоции? Спасибо за ответы!

Прошу вас в порядке очереди назвать какие эмоции каждый знает, только без повторений.

Спасибо!

В психологии выделяют следующие эмоции (по К. Изарду):

Радость
Удивление
Печаль
Гнев
Отвращение
Презрение
Горе-страдание
Стыд
Интерес-волнение
Вина
Смущение.

Предлагаю вам взглянуть на картинки с изображенными эмоциями на лицах людей.

Упражнение «лица»

Цель: установить эмоциональную осведомленность обучающихся.

Обучающимся предлагается ознакомиться с изображениями и сказать где какая эмоция изображена (На экране проектора представлено изображение лиц, которые проявляют эмоцию).

Ребята, эмоции, как правило «привязаны» к определенной ситуации. Давайте с вами попробуем рассмотреть картинки и понять, что на них происходит? Что за ситуация и какие эмоции испытывают герои этой ситуации?!

Работа с изображениями (за основу взят стимульный материал РАТ Г. Мюррея).

Цель: установить особенности умения выявлять причинно-следственные связи: эмоция – ситуация.

Обучающимся представлены картинки, которые являются стимульным материалом к методике РАТ (Рисованный апперцептивный тест Г. Мюррея). На картинках не изображены лица людей, обучающиеся сами обозначают эмоции в ситуациях.

Спасибо за ответы.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня? Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу. Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №2

Цель: Просветить обучающихся о многообразии эмоций, отработать на практике распознавание мимических проявлений эмоций.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Изучить многообразие эмоций, функции эмоций.
3. Рассмотреть мимические проявления базовых эмоций.
4. Закрепить знания о мимическом проявлении эмоций.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Обучающиеся встают в круг и соединяют руки так, чтобы тыльная сторона кисти лежала поверх ладони соседа, а вторая кисть была под тыльной стороной кисти соседа с другой стороны. Таким образом обучающиеся смогут хлопать по ладони своего соседа. В момент хлопка обучающийся называет свое групповое имя.

Сегодня мы с вами обсудим роль эмоций в нашей жизни!

Эмоции – это язык нашего внутреннего мира. Они сообщают нашему Я о том, какое значение, какую ценность лично для нас имеют те предметы или те отношения с другими людьми, которые в настоящий момент оказались в центре нашего внимания. Человек может не задумываться о том или ином происходящем событии, но возникшее эмоциональное переживание – гнев, радость, отвращение – сообщит ему об истинном отношении. Или, скажем, мы еще только представляем себе некоторую пока не существующую в реальности ситуацию, а эмоции уже оценивают ее как желаемую или неприятную. Таким образом, эмоции выполняют **функцию оценки**.

Эмоции помогают человеку решить, в каком направлении ему дальше действовать, помогают сделать выбор в ситуации, предполагающей несколько возможностей. Иначе говоря, они **регулируют поступки** и действия человека. Доверяя своим чувствам (при

условии, конечно, что мы эти чувства действительно осознаем и понимаем), мы порой принимаем самые верные решения.

Эмоции в нашей жизни выполняют также **мобилизующую функцию**. Они как бы подключают дополнительные источники энергии, увеличивают силы и возможности человека. Причем такой способностью обладают как положительные, так и некоторые отрицательные эмоциональные эмоции, но о градации эмоций мы поговорим с вами на следующем занятии. Дополнительные силы у уставшего человека могут появиться и дать ему возможность еще некоторое время плодотворно поработать как благодаря настоящей радости, так и благодаря сильной злости. Вспомните, было ли с вами такое, когда кто-то говорил вам: «Да брось ты это дело, все равно ведь у тебя не получится!» Разве хотя бы однажды вы не отвечали (может быть, только про себя) со злостью: «Ну уж нетушки!» – и не делали с удвоенной энергией то, что вас призывали бросить?

Еще одно важное свойство эмоций: во многом благодаря им мы воспринимаем то, что с нами сейчас происходит, не как сумму отдельных фрагментов (подошел – увидел – заговорил – подарил цветы – послушал), коротких эпизодов, а как нечто целое, всеохватывающее (например, свидание). То есть как часть жизни. Все, что с нами происходит в отдельный момент времени, что окружает нас, объединяется некоторым чувством, с которым мы проживаем этот момент. Мы часто и называем тот или иной прожитый нами отрезок времени, указывая на доминирующее эмоциональное состояние: интересная поездка, тяжелый месяц, веселая встреча и т. д. Таким образом, эмоции выполняют **синтезирующую функцию**.

Таким образом какие функции эмоций мы выделяем?

Давайте еще раз повторим какое многообразие эмоций есть в нашей жизни? Повторяют классификацию эмоций по К. Изарду.

Упражнение «Эмоциональная карта»

Цель: изучить комбинации мимических сокращений при проявлении эмоций.

Ребята, каждая из перечисленных вами эмоций имеет определенную комбинацию сокращения мимических мышц. Давайте рассмотрим их.

Для облегчения этой задачи предлагаю вам взглянуть на картинки с изображенными эмоциями на лицах людей.

Радость: мышцы сокращены таким образом, что на лице представлена улыбка, глаза имеют прищур, все расслаблено.

Гнев: губы сжаты вместе, брови сведены к переносице, ноздри раздуты (иногда рот открыт и человек показывает зубы).

Страх: Внутренние уголки бровей приподняты вверх, глаза широко раскрыты, открыт рот.

Удивление: приподняты брови полностью, широко открыты глаза, открыт рот.

Печаль: внутренние уголки бровей сведены к переносице, уголки рта опущены вниз.

Отвращение: уголки рта опущены вниз, нос поднимается вверх образуются четкие носогубные складки, брови сведены к переносице.

Интерес: глаза открыты средне, как обычно, на губах полуулыбка.

Презрение: голова запрокинута назад, нос приподнят вверх, уголки губ направлены вниз, глаза прищурены, полужакрыты.

Смушение: голова наклонена вниз, шея отведена назад, глаза смотрят из-под лба, губы сведены в легкую улыбку.

Стыд: губы поджаты, уголки губ немного наклонены вниз, глаза смотрят вниз левой стороны или в левую сторону.

Теперь предлагаю нам всем вместе детально рассмотреть такую эмоцию как радость.

Упражнение «Радость в зеркале»

Цель: отработать мимическое проявление радости.

Каждому обучающемуся выдается зеркало для того, чтобы следить какие мышцы лица участвуют в проявлении радости. Ведущий еще раз проговаривает с опорой на фотографию какие мимические мышцы участвуют в проявлении эмоции. Затем убирает фотографию, показывает сам и проговаривает, просит повторять за ним. Затем ведущий проговаривает мимическую комбинацию (поочередно что должно проявиться: отдельно губы, глаза и т.д.), а обучающиеся смотря в зеркало пробуют повторить самостоятельно. Затем ведущий просит расслабить лицо. Потом просит изобразить эмоцию в «собранном» виде. Затем следует расслабление (последние действия повторятся 3-4 раза).

Примечание: Радость: мышцы сокращены таким образом, что на лице представлена улыбка, глаза имеют прищур, все расслаблено.

Для лучшего запоминания и систематизации знаний мы с вами будем использовать такую технику как Ментальная карта.

Ментальная карта (Mind Map) – это одна из техник визуализации мышления. Эта техника не только помогает перенести свои идеи в виде определенной структуры/системы в обозримую форму, но также помогает лучше запоминать материал и увидеть определенные связи, которые в мыслительном плане могут быть скрыты.

Основные принципы составления ментальных карт.

- Располагайте лист горизонтально (для удобства прочтения).
- Поместите в центре листа основную идею.
- Сделайте несколько разветвлений.
- Надпишите каждое из ответвлений, используя приём «мозговая атака» и стараясь

тратить

на это как можно меньше времени – это первый шаг к вашей интеллект карте.

• Вопросы типа «почему?», «что?», «где?», «кто?», «как?», «который?» и «когда?» нередко способны прекрасно подойти в качестве главных ветвей интеллект-карты.

• Следуйте правилу: «Одна ветка – одно слово».

• Пишите ключевые слова печатными буквами, размещая их прямо на линии, длина

линии должна соответствовать длине слова.

• Устраняйте «ментальные блокады», оставляя несколько веток неподписанными.

• Используйте разные цвета для основных ветвей, чтобы они не сливались визуально.

• Используйте рисунки и символы

Этих основных принципов будем придерживаться и мы, однако перенесем это в контекст нашей темы. В центре листа у нас будет написано «Эмоции» и сегодня мы с вами откладывает первую ветвь – радость. Под этой ветвью каждый из вас в своей карте пишет ситуации, события, предметы, которые вызывают у вас эту эмоцию. Для того чтобы карта получилась красивой и читаемой, пожалуйста используйте черновики, для того чтобы оформить мысль. Не забывайте использовать рисунки, ассоциации это сделает вашу карту особенной и яркой.

Работа над ментальными картами.

Цель: установить причины возникновения радости у обучающихся.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №3

Цель: Просветить обучающихся о многообразии эмоций, отработать на практике распознавание мимических проявлений эмоций.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Изучить многообразие эмоций, функции эмоций.
3. Рассмотреть мимические проявления базовых эмоций.
4. Закрепить знания о мимическом проявлении эмоций.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Сейчас мы с вами попытаемся вызвать дождь... но не настоящий, а лишь создать видимость через имитацию звука. Прошу всех соблюдать инструкцию, которую я говорю. Вытяните одну ладонь, указательным пальцем второй руки ударяйте прямо в центр ладони. Отлично! Добавляем еще один палец, ударяем двумя пальцами по ладони. И так добавляется третий... и четвертый палец..., затем хлопаем всей ладонью... Подключаем ноги – топаем (это гром). А теперь гроза закончилась. (делаем действия в обратном порядке).

Беседа «Эмоции в нашей жизни»

Сегодня мы с вами обсудим роль эмоций в нашей жизни!

Эмоции – это язык нашего внутреннего мира. Как вы знаете эмоция – это реакция на внешний или внутренний раздражитель. Раздражителем могут быть любые события: даже собственные поступки или действия других людей.

Давайте освежим в памяти какие функции мы с вами прошли на прошлом занятии?

Давайте попробуем к каждой функции привести в пример ситуацию из своей жизни? Подумайте и для каждой функции приведите пример.

Каждый обучающийся записывает по три примера жизненных ситуаций в которых эмоции выполняли регулирующую, мобилизирующую и синтезирующую функцию. После записи обучающимся предлагается возможность поделить с группой.

Давайте попробуем проанализировать с вами жизненную ситуацию с точки зрения эмоций, как они меняются у главных героев.

Работа с Кейсом

Текст кейса

Семья Н успешные (влиятельные) адвокаты уже не в первом поколении. Династия начинается с Деда, потом дела начал вести Отец. Сейчас дело должен продолжить внук Арсений. Все члены семьи замечают, что Арсений «не такой как все» в их семье. «Ты точно не в нашу породу пошел!» – замечает Дед. Каждый семейный праздник превращается в обсуждение дел Отца, наполнен шутками из адвокатской сферы. Арсений первое время проявлял уважение и с терпением выслушивал шутки и наставления Отца и Деда, но по мере взросления Арсения, всё стало меняться. «Ой, опять эти шутки дурацкие...» – со вздохом Арсений встает из-за стола и направляется в свою комнату, повергая в недоумение всех членов семьи. На одном из семейных советов Дедом поднялся

такой вопрос на обсуждение: «И так, Арсений уже совсем взрослый и в этом году ему предстоит сдать экзамены и поступить, чтобы продолжить наше семейное дело, как сделал Я». На лице Арсения было отчетливо виден страх, собрав смелость в кулак, он выдал: «Я хочу сказать вам, что я решил выбрать такую замечательную профессию как кондитер! Я уже нашел институт и знаю, какие вступительные экзамены мне предстоит сдать». Отец разразился громом: «Какой кондитер, ты умом тронулся?». Потом немного успокоившись, шепотом сказал: «Ты хочешь прервать наше семейное дело? Ты хочешь просто разрушить всё то, что мы создавали? Ладно, Я, но имей уважение хотя бы к моему Отцу!». «Но Я ведь уже всё спланировал...» – поспешил оправдаться Арсений. «Меня это не волнует!» – ответил ему Дед, отвернувшись, он пытался усмирить свой гнев. Отец бегал по кухне со стаканом валерьяны для жены, то и дело, кидая неодобрительные взгляды в сторону сына. И тут Арсений выпалил сквозь зубы: «Я столько терпел ваше давление на меня. Я больше ничего не хочу. Уйду из дома и поступлю туда, куда хочу Я!». «Не дури ты, возмись за ум! Смотри, до чего мать довел! Своими «печенюшками» можешь в свободное время заниматься. Опомнись...» – закричал Дед, уже вслед убегающему в свою комнату Арсению.

Вопросы для обсуждения:

1. Кто является участниками ситуации?
2. Какие, по вашему мнению, переживает эмоции участники данной ситуации? Почему?
3. В ситуации описаны последовательные события какие эмоции переживает каждый участник в каждом событии?
4. Как вы думаете, чем закончится ситуация?

Напоминаю, что каждое занятие мы будем с вами «разбирать» определенную эмоцию. Сегодня разбираем мимическое проявление гнева.

Упражнение «Гнев в зеркале»

Цель: отработать мимическое проявление радости.

Каждому обучающемуся выдается зеркало для того, чтобы следить какие мышцы лица участвуют в проявлении радости. Ведущий еще раз проговаривает с опорой на фотографию какие мимические мышцы участвуют в проявлении эмоции. Затем убирает фотографию, показывает сам и проговаривает, просит повторять за ним. Затем ведущий проговаривает мимическую комбинацию (поочередно что должно проявиться: отдельно губы, глаза и т.д.), а обучающиеся смотря в зеркало пробуют повторить самостоятельно. Затем ведущий просит расслабить лицо. Потом просит изобразить эмоцию в «собранном» виде. Затем следует расслабление (последние действия повторятся 3-4 раза).

Примечание: Гнев: губы сжаты вместе, брови сведены к переносице, ноздри раздуты (иногда рот открыт и человек показывает зубы).

Ребята, мы с вами продолжаем вести ментальные карты. Сегодня мы с вами откладываем ветвь гнев и пишем причины этой эмоции. Важно не забывать о важных моментах построения ментальных карт. Сейчас я вам их напомним.

Повторение принципов создания ментальных карт.

Работа с ментальной картой «Мои эмоции».

Цель: установить причины возникновения эмоций у обучающихся.

Теперь давайте снимем с себя плохой настрой, который мог образоваться в процессе отработки эмоции.

Упражнение «Аромат цветов»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Обучающиеся встают со своих мест и закрывают глаза. Ведущий погружает их в ситуацию: «Представьте, что мы с вами на летнем лугу. Вокруг вас летают пчелы, щебечут птицы и очень много цветущих растений. Каждое растение имеет свой тонкий аромат. Предлагаю вам пройтись по лугу и почувствовать аромат разных растений. Первый цветок – незабудка, возьмите его в руку и сделайте спокойный вдох через нос, задержите дыхание и продолжительно выдыхайте, произнося "А – ах! "». (ведущий в упражнении может упоминать несколько названий цветов и продолжать его до тех пор, пока не увидит, что обучающиеся полностью расслабились).

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №4

Цель: Просветить обучающихся о многообразии эмоций, отработать на практике распознавание мимических проявлений эмоций.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Изучить многообразие эмоций, функции эмоций.
3. Рассмотреть мимические проявления базовых эмоций.
4. Закрепить знания о мимическом проявлении эмоций.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Сегодня вам предлагается поприветствовать участников любой эмоцией, которая передает ваше состояние в данный момент. Той эмоцией, которая передает ваше настроение на данный момент. Но при этом вы говорите слово «Здравствуй, Привет» исходя из той эмоции, которая у вас присутствует (например, при радости можно сказать жизнерадостно «Здравствуй!», при печали жалостное и упадническое «Привет...»).

Теоретический материал «Эмоции в нашей жизни»

Сегодня мы с вами обсудим как еще эмоции могут влиять на нашу жизнь!

По тому влиянию, которое оказывают эмоции на жизненные процессы в организме и на деятельность человека, различают активные, или стенические, и пассивные, или астенические эмоции.

Стенические эмоции повышают жизнедеятельность организма; *астенические эмоции*, наоборот, угнетают и подавляют все жизненные процессы в организме.

Примером стенических эмоций может быть чувство радости. У человека, испытывающего радость, происходит значительное расширение мелких кровеносных сосудов, в связи с чем улучшается и усиливается питание всех жизненно важных органов, особенно мозга. Такой человек не чувствует утомления, наоборот, испытывает сильную потребность в действиях и движениях. В состоянии радости человек обычно много жестикулирует, прыгает, пляшет, бьет в ладоши, издает радостные крики, громко смеется, совершает другие быстрые и энергичные движения. Повышенная двигательная активность связана у него с ощущением силы, он чувствует себя легко, бодро. Приток крови к мозгу облегчает его умственную и физическую деятельность: он много и оживленно говорит, быстро соображает, продуктивно работает, в его сознании возникают оригинальные мысли и яркие образы. Усиливается приток крови и к периферическим органам — кожа краснеет, становится гладкой и блестящей, повышается температура тела, глаза блестят, лицо становится оживленным, сияющим: одновременно повышается деятельность органов

внешней секреции — на глазах появляются слезы, во рту увеличивается выделение слюны. Значительно улучшается деятельность органов питания: систематически испытывающий чувство радости человек полнеет, становится упитанным, приобретает энергичный, юный, цветущий вид.

Примером астенической эмоции может быть противоположное радости чувство печали. В состоянии печали, благодаря деятельности вазомоторного аппарата, кровеносные сосуды сокращаются и возникает известная анемия кожи, внутренних органов и, главное, мозга. Лицо становится бледным, удлиняется, вытягивается, теряет свою полноту, приобретает резко выраженные заостренные черты, снижается температура кожи, появляется ощущение холода и даже озноба. В связи с замедлением кровообращения возникает затрудненное дыхание, одышка. Пониженное питание мозга вызывает снижение деятельности произвольного двигательного аппарата: движения становятся медленными, вялыми, совершаются с трудом и неохотно, вследствие чего уменьшается продуктивность работы; походка становится медленной, человек не идет, а как бы «плетется». Резко снижается мышечный тонус: человек чувствует себя вялым, расслабленным, спина у него согнута, голова и руки опущены, нижняя челюсть иногда отвисает; голос становится слабым, беззвучным; появляется чувство сильной усталости, невозможности удержаться на ногах, стремление обо что-нибудь опереться. Анемия мозга приводит к снижению умственной работоспособности, мышление становится вялым, заторможенным («неподвижным»), человек испытывает сильное нерасположение к умственной деятельности. Длительное, систематическое чувство печали приводит к снижению всех жизненных процессов в организме, к нарушению питания внутренних органов и кожи: человек худеет, кожа его сморщивается, волосы быстро седеют, он выглядит не по возрасту рано постаревшим.

Чтобы быстро не составиться нужно уметь веселиться и испытывать радость. Предлагаю вам следующие упражнения, в ходе которого вы точно испытаете положительные эмоции!

Вы наверняка видели не раз как звезды кино или фотомодели позируют перед камерой. Снимки, как правило у звезд получаются очень эмоциональными и естественными. Это всё благодаря тому, что регуляция своих эмоций и мимическое проявление развита на высоком уровне и отработана до автоматизма. Предлагаю попробовать себя в роли фотомодели.

Упражнение «Повтори эмоцию на фото»

Цель: распознать эмоцию другого человека и повторить ее.

Участникам предлагается с помощью реквизита воссоздать фотографии кинофильмов и мультфильмов. Главными условиями является схожесть фотографий (постановка кадра, использованный реквизит), передача эмоций героев на исходном снимке.

Напоминаю, что каждое занятие мы будем с вами «разбирать» определенную эмоцию. Сегодня разбираем мимическое проявление гнева.

Упражнение «Страх в зеркале»

Цель: отработать мимическое проявление радости.

Каждому обучающемуся выдается зеркало для того, чтобы следить какие мышцы лица участвуют в проявлении радости. Ведущий еще раз проговаривает с опорой на фотографию какие мимические мышцы участвуют в проявлении эмоции. Затем убирает фотографию, показывает сам и проговаривает, просит повторять за ним. Затем ведущий проговаривает мимическую комбинацию (поочередно что должно проявиться: отдельно губы, глаза и т.д.), а обучающиеся смотря в зеркало пробуют повторить самостоятельно. Затем ведущий просит расслабить лицо. Потом просит изобразить эмоцию в «собранном» виде. Затем следует расслабление (последние действия повторятся 3-4 раза).

Примечание: Страх: Внутренние уголки бровей приподняты вверх, глаза широко раскрыты, открыт рот.

Ребята, мы с вами продолжаем вести ментальные карты. Сегодня мы с вами откладываем ветвь страх и пишем причины этой эмоции. Важно не забывать об особенностях построения ментальных карт. Сейчас я вам их напомню.

Повторение принципов создания ментальных карт.

Работа с ментальной картой «Мои эмоции».

Цель: установить причины возникновения эмоций у обучающихся.

Что вы испытываете после работы над эмоцией страха?

Чтобы снять возникший дискомфорт и тревожность предлагаю выполнить очень простое упражнение.

Упражнение «Свеча»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Перед обучающимися ставится зажжена свеча. Ведущий просит всех закрыть глаза и внимательно послушать инструкцию: Представьте, что у вас есть возможность увидеть всё то, что вас тревожит, всё чего вы боитесь представлено в материальной форме. Это может быть, чем угодно, например, пламенем свечи, которое вас обжигает. А сейчас представьте, как в вашем организме вырабатываются силы. Почувствуйте насколько вы сильный. Сила поднимается от пяток и до самой головы. С ходом силы вы почувствуйте свое могущество, которого достаточно чтобы побороть любой страх и незначительную тревожность. Сейчас ваше могущество заключено в ваших голосовых связках. Откройте

глаза. Перед вами находится пламя свечи, которое представляет ваши страхи и тревоги. Сделайте глубокий вдох и закричите на свечу любым звуком: а, о, у и т.д. Ваша задача закричать таким образом, чтобы задуть пламя свечи.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №5

Цель: Просветить обучающихся об индивидуальной реакции на раздражители, отработать на практике умения анализировать свое поведение.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Изучить многообразие эмоций, функции эмоций.
3. Рассмотреть мимические проявления базовых эмоций.
4. Закрепить знания о мимическом проявлении эмоций.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем с вами бросать мяч друг другу и говорить при этом пожелание на сегодняшний день, которое может касаться нашего занятия и не только.

Теоретический материал «Причины эмоций»

Эмоции как мы уже говорили ранее – это реакция на раздражитель внешний (конфликтная ситуация с другим человеком, поступок другого человека, который касается интересов другого человека и др.) или внутренний (болевые ощущения в органах, собственная оценка действий).

Как вы уже догадались, говоря о внутренних и внешних раздражителях, мы говорим о причинах проявления эмоций.

Причиной возникновения эмоций являются типичные ситуации – ситуации в которых наши с вами эмоции будут одинаковыми. Например, если вы видите злую собаку, то все из вас испугаются. Однако есть нетипичные ситуации, точнее ситуации объективно существующие, однако эмоциональная реакция у каждого будет разная.

Причинами данных различий являются:

Индивидуальные особенности: личный опыт человека; наличие травмирующей ситуации, додумывание последствий ситуации, ценность ситуации для конкретного человека, отношения с людьми (мы больше переживаем за дорогих и любимых людей), тип темперамента, контекста произошедших событий.

Так или иначе люди испытывают эмоции тогда, когда происходят определенные события в важных сферах для человека.

Но также важно упомянуть, что мы ориентируемся на других людей: переживаем эмоции тогда, когда ситуация напрямую не относится к нам самим. В таком случае человек подсознательно стремится сопереживать другому представляя, словно это случилось с ним самим и отчасти чувствует облегчение от того, что это случилось не с ним.

Давайте с вами подробно разберемся в причинах возникновения эмоций у людей разного времени.

Упражнение «Причины эмоций в жизни человека»

Цель: развить умение устанавливать причины эмоций исходя из ситуаций типичных для временного периода.

Участники разделяются на четыре группы. Каждая группа вытягивает бумажку с указанным временем развития человечества. Задача каждой команды прописать причины возникновения эмоций у людей разного времени.

Материалы для ведущего: первобытные люди, люди средневековья, люди России эпохи Петра I, люди 90-х, люди времен правления Сталина, современные люди и др.

После выполнения каждая группа презентует свои списки причин. Оценивается полнота ответа и обоснование участниками группы своей точки зрения.

Напоминаю, что каждое занятие мы будем с вами «разбирать» определенную эмоцию. Сегодня разбираем мимическое проявление гнева.

Упражнение «Удивление в зеркале»

Цель: отработать мимическое проявление радости.

Каждому обучающемуся выдается зеркало для того, чтобы следить какие мышцы лица участвуют в проявлении радости. Ведущий еще раз проговаривает с опорой на фотографию какие мимические мышцы участвуют в проявлении эмоции. Затем убирает фотографию, показывает сам и проговаривает, просит повторять за ним. Затем ведущий проговаривает мимическую комбинацию (поочередно что должно проявиться: отдельно губы, глаза и т.д.), а обучающиеся смотря в зеркало пробуют повторить самостоятельно. Затем ведущий просит расслабить лицо. Потом просит изобразить эмоцию в «собранном» виде. Затем следует расслабление (последние действия повторятся 3-4 раза).

Примечание: Удивление: приподняты брови полностью, широко открыты глаза, открыт рот.

Ребята, мы с вами продолжаем вести ментальные карты. Сегодня мы с вами откладываем ветвь удивление и пишем причины этой эмоции. Важно не забывать о моментах построения ментальных карт. Сейчас я вам их напомним.

Повторение принципов создания ментальных карт.

Работа с ментальной картой «Мои эмоции».

Цель: установить причины возникновения эмоций у обучающихся.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Цель: Просветить обучающихся о вербальных и невербальных проявлениях эмоций, отработать на практике распознавание невербальных проявлений

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Изучить вербальные и невербальные проявления эмоций.
3. Рассмотреть мимические проявления базовых эмоций.
4. Закрепить знания о мимическом проявлении эмоций.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем с вами передавать эту мягкую игрушку и говорить положительное качество того человека, которому вы передаете игрушку.

Теоретический материал «Вербальные и невербальные проявления эмоций»

Вы наверняка знаете, что общение у нас осуществляется с помощью таких вербальных и невербальных средств. В этих средствах, конечно находят свое отражение эмоции. Давайте разберемся в особенностях невербального общения.

Для успешного общения особую важность представляют именно невербальные средства общения. При невербальном общении средством передачи информации являются несловесные знаки (позы, жесты, мимика, интонации, взгляды, пространственное расположение и т.д.), которые являются способами сигнализирования о собственных эмоциях другому человеку.

Сегодня мы разберем часть невербальных средств общения. К таковым относятся:

Кинестика - рассматривает внешнее проявление человеческих чувств и эмоций в процессе общения. К ней относятся:

- жестика;
- мимика;
- пантомимика.

Жестика

Жесты - это разнообразные движения руками и головой. Язык жестов - самый древний способ достижения взаимопонимания. В различные исторические эпохи и у разных народов были свои общепринятые способы жестикуляции. В настоящее время даже предпринимаются попытки создать словари жестов.

Интенсивность жестикуляции может расти вместе с возрастанием эмоциональной возбужденности человека, а также при желании достичь более полного понимания между партнерами, особенно если оно затруднено.

Конкретный смысл отдельных жестов различен в разных культурах. Однако во всех культурах есть сходные жесты, среди которых можно выделить:

- Коммуникативные (жесты приветствия, прощания, привлечения внимания, запреты, утвердительные, отрицательные, вопросительные и т.д.)
- Модальные, т.е. выражающие оценку и отношение (жесты одобрения, удовлетворения, доверия и недоверия и т.п.).
- Описательные жесты, которые имеют смысл только в контекст речевого высказывания.

Мимика

Мимика - это движения мышц лица, главный показатель чувств. Исследования показали, что при неподвижном или невидимом лице собеседника теряется до 10-15% информации. Мы с вами на каждом занятии учимся выражать эмоции с помощью мимики, для того чтобы данный канал передачи информации работал у нас идеально и облегчал взаимодействие с другими людьми.

Теперь давайте перейдем к упражнению по тренировке своих мимических мышц. Сегодня разбираем мимическое проявление печаль.

Упражнение «Печаль в зеркале»

Цель: отработать мимическое проявление радости.

Каждому обучающемуся выдается зеркало для того, чтобы следить какие мышцы лица участвуют в проявлении радости. Ведущий еще раз проговаривает с опорой на фотографию какие мимические мышцы участвуют в проявлении эмоции. Затем убирает фотографию, показывает сам и проговаривает, просит повторять за ним. Затем ведущий проговаривает мимическую комбинацию (поочередно что должно проявиться: отдельно губы, глаза и т.д.), а обучающиеся смотря в зеркало пробуют повторить самостоятельно. Затем ведущий просит расслабить лицо. Потом просит изобразить эмоцию в «собранном» виде. Затем следует расслабление (последние действия повторяются 3-4 раза).

Примечание: Печаль: внутренние уголки бровей сведены к переносице, уголки рта опущены вниз.

Ребята, мы с вами продолжаем вести ментальные карты. Сегодня мы с вами откладываем ветвь печаль и пишем причины этой эмоции.

Работа с ментальной картой «Мои эмоции».

Цель: установить причины возникновения эмоций у обучающихся.

Ребята, сейчас мы с вами поднимем настроение следующим упражнением – «Скульптура».

Упражнение «Скульптура»

Цель: отработка умения невербально выражать эмоции.

Каждому обучающемуся выдается бумажка с написанным словосочетанием. Задача участника изобразить это словосочетание в виде скульптуры, при этом все остальные участники пытаются отгадать и назвать данное словосочетание. Тот из участников, кто назвал словосочетание или близкое к нему по значению словосочетание выходит представлять свою «скульптуру» следующим.

Примерный список словосочетаний:

Расстроенный силач.

Довольная девушка.

Обруганный Бабушкой мальчик.

Удивительный вкус кофе.

Парень сделал комплимент девушке.

Просмотр ужастика.

Встреча со злой собакой.

Когда ты лучше всех.

Получил невкусное блюдо в ресторане.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Цель: Просветить обучающихся о невербальных проявлениях эмоций, отработать на практике распознавание невербальных проявлений.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Изучить невербальные проявления эмоций.
3. Рассмотреть мимические проявления базовых эмоций.
4. Закрепить знания о мимическом проявлении эмоций.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем с вами издавать звук «А», а точнее пропеть его. Только начнем мы с шепота, а закончим очень громким звуком, после чего сделает тоже самое в обратную сторону.

Теоретический материал «Вербальные и невербальные проявления эмоций»

Сегодня мы с вами продолжаем изучать невербальных средств общения.

На прошлом занятии мы с вами осветили такие внешние проявления человеческих чувств и эмоций: жесты, мимика.

Следующее внешнее проявление пантомимика.

Пантомимика - это походка, позы, осанка, общая моторика всего тела.

Походка - это стиль передвижения человека. Ее составляющими являются: ритм, динамика шага, амплитуда переноса тела при движении, масса тела. По походке человека можно судить о самочувствии человека, его характере, возрасте. В исследованиях психологов люди узнавали по походке такие эмоции, как гнев, страдание, гордость, счастье. Выяснилось, что «тяжелая» походка характерна для людей, находящихся в гневе, «легкая» - для радостных. У гордящегося человека самая большая длина шага, а если человек страдает, его походка вялая, угнетенная, такой человек редко глядит вверх или в том направлении, куда идет.

Кроме того, можно утверждать, что люди, которые ходят быстро, размахивая руками, уверены в себе, имеют ясную цель и готовы ее реализовать. Те, кто всегда держит руки в карманах - скорее всего очень критичны и скрытны, как правило, им нравится подавлять

других людей. Человек, держащий руки на бедрах, стремится достичь своих целей кратчайшим путем за минимальное время.

Поза – это положение тела. Человеческое тело способно принять около 1000 устойчивых различных положений. Поза показывает, как данный человек воспринимает свой статус по отношению к статусу других присутствующих лиц. Лица с более высоким статусом принимают более непринужденную позу. В противном случае могут возникать конфликтные ситуации. Также по позе можно судить о эмоциональном состоянии человека.

Так, например, поза, при которой человек перекрещивает руки и ноги, называется закрытой. Перекрещенные на груди руки являются модифицированным вариантом преграды, которую человек выставляет между собой и своим собеседником. Чаще всего такую позу принимает человек, который испытывает гнев, отвращение или презрение. Также учеными отмечается, что примерно треть информации, воспринятой из такой позы, не усваивается собеседником. Открытая же поза, в которой руки и ноги не перекрещены, корпус тела направлен в сторону собеседника, а ладони и стопы развернуты к партнеру по общению чаще всего сигнализирует нам о том, что человек испытывает радость, интерес, удивление. Это – поза доверия, согласия, доброжелательности, психологического комфорта.

Ребята, сейчас мы с вами попробуем распознать эмоции не только по мимике, но и по жестам. Мы с вами окунемся в атмосферу немого кино.

Просмотр видеосюжета:

<https://www.youtube.com/watch?v=dqT9fdPFZMc>

Обсуждение видеосюжета.

Примерные вопросы для обсуждения:

Кто является главными героями данного видеосюжета?

Какие эмоции испытывают участники на начало видеосюжета?

Как эмоции меняются в процессе ситуации?

Сравните эмоции участников на начало и конец видеосюжета.

Теперь давайте перейдем к упражнению по тренировке своих мимических мышц. Сегодня разбираем мимическое проявление печаль.

Упражнение «Отвращение в зеркале»

Цель: отработать мимическое проявление радости.

Каждому обучающемуся выдается зеркало для того, чтобы следить какие мышцы лица участвуют в проявлении радости. Ведущий еще раз проговаривает с опорой на фотографию какие мимические мышцы участвуют в проявлении эмоции. Затем убирает фотографию, показывает сам и проговаривает, просит повторять за ним. Затем ведущий проговаривает мимическую комбинацию (поочередно что должно проявиться: отдельно губы, глаза и т.д.), а обучающиеся смотря в зеркало пробуют повторить самостоятельно. Затем ведущий просит расслабить лицо. Потом просит изобразить эмоцию в «собранном» виде. Затем следует расслабление (последние действия повторяются 3-4 раза).

Примечание: Отвращение: уголки рта опущены вниз, нос поднимается вверх образуются четкие носогубные складки, брови сведены к переносице.

Ребята, мы с вами продолжаем вести ментальные карты. Сегодня мы с вами откладываем ветвь отвращение и пишем причины этой эмоции.

Работа с ментальной картой «Мои эмоции».

Цель: установить причины возникновения эмоций у обучающихся.

Эмоция отвращение достаточно «тяжелая», потому что предполагает негативное мышление по отношению к определенному событию. Чтобы не испортить остаток дня негативным мышлением, я предлагаю вам следующее упражнение – «Всё хорошее в жизни».

Упражнение «Всё хорошее в жизни»

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроиться на позитивное мышление.

Обучающимся предлагается выстроиться в круг и подумать над всем хорошим что произошло с ними за их жизнь. Далее ведущий просит по очереди каждого участника называть хорошие события, которые происходили в жизни.

Вот видите ребята, сколько всего хорошего с вами случилось. Всё это мы вспомнили благодаря упражнению, которое вы можете использовать в качестве инструмента для «настройки» себя на позитивное мышление. Это важно, ведь от позитивного мышления зависит ваша работоспособность.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №8

Цель: Просветить обучающихся о вербальных проявлениях эмоций (звучание голоса), отработать на практике распознавание вербальных проявлений.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Изучить вербальные проявления эмоций.
3. Рассмотреть мимические проявления базовых эмоций.
4. Закрепить знания о мимическом проявлении эмоций.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем приветствовать друг друга определенным движением, которое передает ваше сегодняшнее состояние, настроение. Подумайте, что это может быть за движением. Например, если вы готовы к работе и у вас хорошее настроение, то можно помахать всем рукой, обнять соседа и широко улыбнуться всем.

Теоретический материал «Вербальные и невербальные проявления эмоций»

Сегодня мы с вами продолжаем изучать средства общения.

На прошлом занятии мы с вами осветили такие внешние проявления человеческих чувств и эмоций: жесты, мимика, пантомимика, которая проявляется в позах, походке.

На сегодняшнем занятии мы разберем вербальные средства общения.

Вербальное общение (знаковое) осуществляется с помощью слов. К вербальным средствам общения относится человеческая речь. Специалистами по общению подсчитано, что современный человек за день произносит примерно 30 тыс. слов, или более 3 тыс. слов в час.

В зависимости от намерений коммуникантов (что-то сообщить, узнать, выразить оценку, отношение, побудить к чему-либо, договориться и т.д.) возникают разнообразные речевые тексты. В любом тексте (письменном или устном) реализуется система языка.

Итак, язык - это система знаков и способов их соединения, которая служит орудием выражения мыслей, чувств и волеизъявлений людей и является важнейшим средством человеческого общения. Язык используется в самых разных функциях:

- Коммуникативная. Язык выступает в роли основного средства общения. Благодаря наличию у языка такой функции, люди имеют возможность полноценного общения с себе подобными.

- Познавательная. Язык как выражение деятельности сознания. Основную часть информации о мире мы получаем через язык.

- Аккумулятивная. Язык как средство накопления и хранения знаний. Приобретенные опыт и знания человек старается удержать, чтобы использовать их в будущем. В повседневной жизни нас выручают конспекты, дневники, записные книжки. А «записными книжками» всего человечества являются разного рода памятники письменности и художественная литература, которая была бы невозможна без существования письменного языка.

- Конструктивная. Язык как средство формирования мыслей. При помощи языка мысль «материализуется», приобретает звуковую форму. Выраженная словесно, мысль становится отчетливой, ясной для самого говорящего.

- Эмоциональная. Язык как одно из средств выражения чувств и эмоций. Эта функция реализуется в речи только тогда, когда прямо выражается эмоциональное отношение человека к тому, о чем он говорит. Большую роль при этом играет интонация.

Также в коммуникации происходит выражение эмоций с помощью интонации, скорости речи, вокализаций (звуков, которые сами по себе не имеют значения, однако при интонации и соотнесении с ситуацией являются показателем эмоционального проявления).

Типичными для состояния эмоциональной напряженности являются изменения ритма дыхания, которые сказываются на темпоральных характеристиках речи: увеличивается количество пауз в речевом потоке, их длительность, изменяется характер локализации пауз.

В качестве объективных индикаторов при распознавании состояний по характеристикам речи могут быть использованы:

1. Колебания частоты основного тона голоса;
2. Колебания уровня громкости речи (в сторону увеличения или уменьшения по сравнению с речью в обычном состоянии);
3. Изменения темпа артикулирования (абсолютного темпа речи);
4. Колебания общего темпа речи от максимального к минимальному (диапазон перепада темпа речи, скорость изменения темпа речи);
5. Изменение средней длины отрезка речи, произносимого без пауз нерешительности (в сторону уменьшения по сравнению с речью в обычном состоянии).

Предлагаю попробовать свои силы в распознании эмоций по аудиозаписи диалога, всё усложняется тем, что у вас будет только аудиоинформация, то есть вы услышите диалог, но не увидите лиц говорящих людей.

Прослушивание аудио из фильма:

<https://www.youtube.com/watch?v=xZw-oHOv-jQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=LKnKzK6w0Ys>

https://www.youtube.com/watch?v=cFvZT3_yU9A

Обсуждение аудио.

Примерные вопросы для обсуждения:

Удалось ли вам распознать эмоции по голосу героев?

Какие эмоции испытывают участники?

Как вы поняли какую эмоцию испытывает человек?

На какие признаки нужно обращать внимание, чтобы распознать эмоцию только по голосу?

Теперь давайте перейдем к упражнению по тренировке своих мимических мышц. Сегодня разбираем мимическое проявление интерес.

Упражнение «Интерес в зеркале»

Цель: отработать мимическое проявление радости.

Каждому обучающемуся выдается зеркало для того, чтобы следить какие мышцы лица участвуют в проявлении радости. Ведущий еще раз проговаривает с опорой на фотографию какие мимические мышцы участвуют в проявлении эмоции. Затем убирает фотографию, показывает сам и проговаривает, просит повторять за ним. Затем ведущий проговаривает мимическую комбинацию (поочередно что должно проявиться: отдельно губы, глаза и т.д.), а обучающиеся смотря в зеркало пробуют повторить самостоятельно. Затем ведущий просит расслабить лицо. Потом просит изобразить эмоцию в «собранном» виде. Затем следует расслабление (последние действия повторяются 3-4 раза).

Примечание: Интерес: глаза открыты средне, как обычно, на губах полуулыбка.

Ребята, мы с вами продолжаем вести ментальные карты. Сегодня мы с вами откладываем ветвь «интерес» и пишем причины этой эмоции.

Работа с ментальной картой «Мои эмоции».

Цель: установить причины возникновения эмоций у обучающихся.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого

плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №9

Цель: Просветить обучающихся о вербальных проявлениях эмоций (звучание голоса), отработать на практике распознавание вербальных проявлений.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Изучить вербальные проявления эмоций.
3. Рассмотреть мимические проявления базовых эмоций.
4. Закрепить знания о мимическом проявлении эмоций.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Сейчас каждый из вас скажет определенную фразу, которая передает суть первой половины дня. Эта фраза и будет своеобразным приветствием, а также мы пойдем какой у вас настрой на работу.

Теоретический материал «Вербальные и невербальные проявления эмоций»

Сегодня мы с вами продолжаем изучать средства общения.

На прошлом занятии мы с вами осветили вербальное выражение эмоций с помощью интонации, скорости речи, вокализаций (звуков, которые сами по себе не имеют значения, однако при интонации и соотношении с ситуацией являются показателем эмоционального проявления). Сегодня мы с вами остановимся на этом и рассмотрим их чуть подробнее.

Интонация – это единство взаимосвязанных компонентов: мелодики, интенсивности, длительности, темпа речи и тембра произнесения. Это ритмико-мелодическая сторона речи, служащая в предложении средством выражения синтаксических значений и эмоционально-экспрессивной окраски. Интонация является важным средством формирования высказывания и выявления его смысла. Бесцветный, эмоционально неокрашенный голос, скорее всего, укажет на то, что оратор сейчас воспроизводит не более чем заученный текст, который он произносит не первый раз. Монотонный голос лишает общение элемента индивидуальности. Ученые утверждают, что 30—40% информации не усваивается, если интонация не соответствует содержанию речи. Интонация может оказаться более надежным каналом воздействия, чем слова. Выражению смысла служит выделение голосом главного во фразе.

В высказывании интонация выполняет следующие функции:

- различает коммуникативные типы высказывания: побуждение, вопрос, восклицание, повествование, импликацию (подразумевание);
- различает части высказывания соответственно их смысловой важности, выделенности;
- оформляет высказывание в единое целое, одновременно расчленяя его на ритмические группы;
- выражает конкретные эмоции;
- вскрывает подтекст высказывания;
- характеризует говорящего и ситуацию общения.

Особую роль играет интонация в рамках целого текста: разным образом окрашивает тексты разных стилей и жанров, расчленяет текст на смысловые куски, осуществляя вместе с тем межфразовую связь, является активным фактором эмоционально-эстетического воздействия на слушателя. В художественном и публицистическом тексте интонация несет изобразительную функцию, рисуя некоторые элементы действительности: быстрое и медленное движение, больших и маленьких персонажей, эмоциональное состояние персонажей, силы добра и зла и т.д.

Также очень важным средством передачи эмоции при коммуникации является вокализация. Вокализация – это звуки, которые сами по себе не имеют значения, однако при интонации и соотнесении с ситуацией являются показателем эмоционального проявления. Единицы вокализации культурно обусловлены: звуки в русском языке обозначающие эмоции имеют свой смысл только в русском языке, в другой культуре будут носить другой смысл. Но также есть такие звуки, которые являются одинаковыми для всех культур: смех, плач, например.

Приведите примеры вокализаций, с помощью которых передается эмоциональное состояние в русской культуре вы знаете.

Ребята, сейчас предлагаю вам попробовать выполнить следующее упражнение, которое направлено на практическое применение той информации об интонации и вокализации, которые мы с вами осветили сегодня.

Упражнение «Оживи картину»

Цель: отработать умение соотносить эмоциональные проявления (мимику) с вербальными проявлениями эмоций (вокализация, интонация).

Обучающиеся разделяются на мини-группы. Каждой мини-группе выдается известная картина, на которой изображено какое-то действие. Задача обучающихся состоит в анализе картины, происходящего действия на ней, а также в представлении определенных слов «от имени» каждого из героев в форме вокализации и слов с определенной интонацией. Представление выполненного задания происходит по группам.

Примерный список картин:

Василий Перов «Три охотника на привале».

Илья Репин «Запорожцы пишут письмо турецкому султану».

Фирс Журавлев «Перед венцом».

Василий Иванович «Суриков Боярыня Морозова».

Федор Решетников «Опять двойка».

Федор Решетников «Переэкзаменовка».

Всем спасибо за представление своих работ!

Теперь давайте перейдем к упражнению по тренировке своих мимических мышц. Сегодня разбираем мимическое проявление презрения.

Упражнение «Презрение в зеркале»

Цель: отработать мимическое проявление радости.

Каждому обучающемуся выдается зеркало для того, чтобы следить какие мышцы лица участвуют в проявлении радости. Ведущий еще раз проговаривает с опорой на фотографию какие мимические мышцы участвуют в проявлении эмоции. Затем убирает фотографию, показывает сам и проговаривает, просит повторять за ним. Затем ведущий проговаривает мимическую комбинацию (поочередно что должно проявиться: отдельно губы, глаза и т.д.), а обучающиеся смотря в зеркало пробуют повторить самостоятельно. Затем ведущий просит расслабить лицо. Потом просит изобразить эмоцию в «сбранном» виде. Затем следует расслабление (последние действия повторяются 3-4 раза).

Примечание: Презрение: голова запрокинута назад, нос приподнят вверх, уголки губ направлены вниз, глаза прищурены, полузакрываются.

Ребята, мы с вами продолжаем вести ментальные карты. Сегодня мы с вами откладываем ветвь «презрение» и пишем причины этой эмоции.

Работа с ментальной картой «Мои эмоции».

Цель: установить причины возникновения эмоций у обучающихся.

Эмоция отвращения достаточно «тяжелая», потому что предполагает негативное мышление по отношению к определенному событию. Чтобы не испортить остаток дня негативным мышлением, я предлагаю вам следующее упражнение – «Всё хорошее в жизни».

Упражнение «Лучшее в людях»

Цель: снять эмоциональное напряжение, негативные эмоции.

Обучающимся предлагается занять удобное положение тела. Закрывать глаза и сделать 5 глубоких вдохов, при которых всё больше расслабляются мышцы всего тела. Слова ведущего: «Ребята, делаем глубокие вдохи под мой счет, при этом с плавным выдохом из вас выходит скопившееся напряжение. Сейчас, когда напряжение из вас выходит, вспомните, что приносит вам радость, например, общение с интересными людьми. Вспомните на что вы обращаете внимание, когда взаимодействуете, на какие стороны, качества человека вы обращаете внимание. Назовите в порядке очереди, что вы считаете лучшим в людях».

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №10

Цель: Просветить обучающихся о вербализации собственных эмоциональных проявлений (умение описать свою эмоцию), отработать на практике вербализации собственных эмоциональных проявления.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Изучить вербальные проявления эмоций.
3. Рассмотреть мимические проявления базовых эмоций.
4. Закрепить знания о мимическом проявлении эмоций, вербализации собственных эмоций.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем приветствовать друг друга определенным движением, которое передает ваше сегодняшнее состояние, настроение. Подумайте, что это может быть за движением. Например, если вы готовы к работе и у вас хорошее настроение, то можно помахать всем рукой, обнять соседа и широко улыбнуться всем.

Теоретический материал «Вербализация собственных эмоциональных проявлений»

Темой сегодняшнего занятия является вербализация собственных эмоций. Кто знает, что такое вербализация?

Вербализация (лат. *verbalis* - словесный) в психологии понимается как словесное описание переживаний, чувств, мыслей, поведения.

Выделяют следующие формы вербализации:

Прямая – словесное описание эмоции.

Метафорическая вербализация – описание эмоций, предполагающая аналогии, сравнения, сравнение с иным событием или явлением, качеством, который является эталоном (понятным для всех людей) для возникновения, описания эмоций (злая как собака и др.) или придуманным самим человеком исходя из личного опыта (злая как мама после собрания и др.).

Заимствованные слова иностранного языка – описание эмоций и чувств через устоявшиеся слова, смысловые единицы, которые пришли из другой культуры: например, Рофлить – выражение крайней радости, «Я рофлю».

Ребята, скажите пожалуйста какие формы вербализации вы используете чаще всего?

Как вы думаете разные формы вербализации необходимо использовать в разных социальных группах: семья, компания друзей, одноклассники, педагоги школы и др.?

Спасибо за ответы! На самом деле есть определенные особенности вербализации в той или иной социальной группе. То есть для каждой вербальной группы должна использоваться своя форма, иначе вы рискуете быть не понятым и не принятым в группу. Таким образом заимствованные слова найдут свое место в коммуникации с друзьями и одноклассниками, метафорическая вербализация будет уместна при общении с педагогом-психологом и педагогам школы, а прямая вербализация уместна в коммуникации с родными людьми из семьи.

Многие люди вообще отказываются от вербализации собственных эмоций, потому что им кажется, такая манера речи – ненатуральна и не подходящая в большинстве ситуаций потому что другим нет дела до того, какие эмоции ты испытываешь.

Однако за этим скрывается просто неумение или трудность вербализации своих эмоций. Поэтому встает необходимость научиться правильно выражать свои эмоции в виде словесного описания. С этой непростой задачей можно справиться самостоятельно – обращаться к своим внутренним переживаниям и после них использовать следующую речевую конструкцию: я удивлен потому что... (писание ситуации, которая вызвала удивление); можно справиться с помощью педагога-психолога, который поможет через применение определенных техник научиться выражать свои эмоции: мне страшно/радостно/грустно/ когда...

Ребята, сейчас мы с вами выполним одно упражнение, которое направлено на отработку умения вербализовать свои эмоции в прямой и метафорической формах.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: отработать умение вербализовать эмоции в прямой и метафорической форме.

Обучающимся предлагается в индивидуальном порядке на листах обозначить то с чем ассоциируется у них та или иная эмоция. Ведущий объясняет задание: «Перед вами лежат чистые листы и ручки, карандаши. Сейчас я буду называть эмоцию, а вы подумав изобразите или напишите то с чем она у вас ассоциируется, а также напишите, как вы сообщаете окружающим об этой эмоции.

Список эмоций:

Радость, гнев, презрение, отвращение, печаль, страх, удивление, интерес, смущение.

Давайте перейдем к упражнению по тренировке своих мимических мышц. Сегодня разбираем мимическое проявление смущение.

Упражнение «Смущение в зеркале»

Цель: отработать мимическое проявление радости.

Каждому обучающемуся выдается зеркало для того, чтобы следить какие мышцы лица участвуют в проявлении радости. Ведущий еще раз проговаривает с опорой на фотографию какие мимические мышцы участвуют в проявлении эмоции. Затем убирает фотографию, показывает сам и проговаривает, просит повторять за ним. Затем ведущий проговаривает мимическую комбинацию (поочередно что должно проявиться: отдельно

губы, глаза и т.д.), а обучающиеся смотря в зеркало пробуют повторить самостоятельно. Затем ведущий просит расслабить лицо. Потом просит изобразить эмоцию в «собранном» виде. Затем следует расслабление (последние действия повторяются 3-4 раза).

Примечание: Смущение: голова наклонена вниз, шея отведена назад, глаза смотрят из-под лба, губы сведены в легкую улыбку.

Ребята, мы с вами продолжаем вести ментальные карты. Сегодня мы с вами откладываем ветвь «смущение» и пишем причины этой эмоции.

Работа с ментальной картой «Мои эмоции».

Цель: установить причины возникновения эмоций у обучающихся.

Как многие из вас отметили смущение возникает в ситуациях, когда вам делают комплименты. Услышать комплимент в свой адрес всегда приятно и это поднимает настроение. Чтобы наше занятие завершилось на позитивной приятной «ноте» предлагаю выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Круг комплиментов»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Обучающимся предлагается образовать два круга – внутренний и внешний. Участники внутреннего круга повернуты лицами от центра и во время упражнения стоят на месте. Участники внешнего круга повернуты лицами в центр таким образом лицом к участникам внутреннего круга. Участники внешнего круга совершают движение по часовой стрелке росно на одного человека. Движение осуществляется после выполнения следующей задачи: участник внешнего круга стоит напротив участника внутреннего круга, его задача сказать комплимент второму участнику, тот в свою очередь благодарит за комплимент и делает свой комплимент в ответ. После этого участники передвигаются и проделывают тоже самое с другими партнерами. Участники не только снимают эмоциональное напряжение, но и получают положительные эмоции от подобного взаимодействия.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №11

Цель: Закрепить изученный ранее материал и подвести итоги I Блока.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Рассмотреть мимические проявления базовых эмоций.
3. Закрепить знания о мимическом проявлении эмоций.
4. Подвести итоги I Блока «Мои эмоции».

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Сейчас мы с вами в порядке очереди будем изображать мимическое выражение эмоции, так чтобы все остальные увидели и поняли какая эмоция у вас преобладает, что обозначит ваш настрой на работу.

Ребята, сегодня мы с вами подведем итоги I Блока занятий «Мои эмоции», поэтому сразу переходим к практической части занятия.

Напоминаю, что у нас осталась одна эмоция, которую нам необходимо рассмотреть – стыд.

Упражнение «Стыд в зеркале»

Цель: отработать мимическое проявление радости.

Каждому обучающемуся выдается зеркало для того, чтобы следить какие мышцы лица участвуют в проявлении эмоции. Ведущий еще раз проговаривает с опорой на фотографию какие мимические мышцы участвуют в проявлении эмоции. Затем убирает фотографию, показывает сам и проговаривает, просит повторять за ним. Затем ведущий проговаривает мимическую комбинацию (поочередно что должно проявиться: отдельно губы, глаза и т.д.), а обучающиеся смотря в зеркало пробуют повторить самостоятельно. Затем ведущий просит расслабить лицо. Потом просит изобразить эмоцию в «собранном» виде. Затем следует расслабление (последние действия повторятся 3-4 раза).

Примечание: Стыд: губы поджаты, уголки губ немного наклонены вниз, глаза смотрят вниз левой стороны или в левую сторону.

Ребята, мы с вами продолжаем вести ментальные карты. Сегодня мы с вами откладываем ветвь «стыд» и пишем причины этой эмоции.

Работа с ментальной картой «Мои эмоции».

Цель: установить причины возникновения эмоций у обучающихся.

*на данном этапе обучающиеся не только заполняют их по ветви стыд, но и завершают оформление ментальных карт и подготавливают к дальнейшему представлению их группе.

Упражнение «раз, два, три – эмоцию покажи»

Цель: отработать мимическое проявление эмоций.

Обучающимся предлагается встать таким образом, чтобы ничто не стесняло и не отвлекало, обратить свой взор на ведущего. Ведущий обсуждает правила: «В данном упражнении мы с вами отрабатываем мимические проявления эмоций, которые мы проходили в течение всего первого блока занятий. Сейчас я буду считать до трех и после этого буду называть эмоцию, ваша задача настроиться и изобразить мимически данную эмоцию, после каждому назвать по одной причине по которым данная эмоция возникает, далее, когда я считаю вновь до трех, вы расслабляете мимические мышцы и настраиваетесь на следующую эмоцию.

Ведущему важно отмечать причины возникновения эмоций, мимические проявления эмоций. Желательно чтобы ответ участников выглядел примерно так: «Я испытываю радость в таких ситуациях как...», чтобы задействовать вербальную сторону эмоционального проявления.

Составление коллажа (лиц) эмоций

Цель: установить сформированность знаний мимических проявлений эмоций.

Обучающимся предлагается с помощью вырезанных из популярных журналов частей лиц составить комбинацию мимического проявления эмоций. Данные «лица» размещаются на листе бумаги, приклеиваются для удобства последующего представления. Затем лица представляются для общей оценки, при этом каждый из участников оценивает и записывает какому лицу свойственна какая эмоция. Каждый участник представляет коллажи, на которых изображены «лица» с радостью, страхом, гневом, печалью, удивлением, презрением, стыд, отвращение, смущение, интересом.

Выставка ментальных карт «Мои эмоции».

Подведение итогов I Блока осуществляется через тестирование по вопросам:

1. Эмоции это – ...
2. Перечислите функции эмоций.
3. Триггеры эмоций это – ...
4. Назовите причины возникновения эмоций.
5. Перечислите вербальные способы выражения эмоций.
6. Перечислите невербальные способы передачи эмоциональной информации.
7. Перечислите виды эмоций.
8. Какие базовые эмоции вы знаете.
9. Какие мимические проявления у радости.
10. Какие мимические проявления у презрения и отвращения.
11. Какие мимические проявления у печали, гнева.
12. Какие мимические проявления у интереса, смущения.
13. Какие мимические проявления у стыда, печали, удивления.
14. Как мы вербализуем собственные эмоции? Приведите конкретные примеры.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами закончили I Блок под название «Мои эмоции». Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия и из всего I Блока? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из занятий?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №12

Цель: Просветить обучающихся о роли эмоций в межличностном взаимодействии, распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Рассмотреть значение эмоций в межличностной коммуникации.
3. Актуализировать умение распознавать эмоции других людей.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Для вас подготовлены фотографии обозначающие эмоциональные проявления. Поднимите ту, которая передает ваше состояние на данный момент.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

Сегодня мы с вами начинаем новый блок нашего курса – II Блок «Учусь понимать эмоции окружающих». Прежде чем мы начнем нам необходимо разобраться для чего конкретно нам необходимы эмоции в межличностной коммуникации и где же место распознавания эмоций других людей в межличностной коммуникации.

Теоретический материал «Роль эмоций при коммуникации людей»

Коммуникация людей определяется как процесс обмена информацией в том или ином виде: знаковой информацией (в виде речи), эмоциональной информации (через проявление эмоций).

Как вы понимаете здесь идет речь о двух каналах, которые неразрывно существуют в реальности, ведь без друг друга процесс коммуникации является неполным, односторонним и приводит к ряду трудностей. Например, если информация преподносится монотонно, без эмоций мы сталкиваемся с проблемой непонимания собеседника. Откуда возникают вопросы: что он говорит? Это хорошо или плохо? Что мне делать?

Также всем известен такой пример как несоответствие информационной и эмоциональной части сообщаемой информации. Чаще, когда эмоции слишком экспрессивны (гнев), а информация достаточно нейтральная случается недопонимание и как правило из такой коммуникации человек стремится всячески уйти.

Распознавание эмоций других людей является важной при коммуникации так как предполагает планирование собственных дальнейших действий исходя из эмоций другого человека. Таким образом последовательность действий выглядит так:

- 1.распознавание эмоций другого человека по вербальным и невербальным проявлениям.
- 2.оценка ситуации, в которой эти эмоции возникли.
- 3.соотнесение эмоций и ситуации.
- 4.понимание эмоций другого человека через способность встать на его позицию (эмпатия).
- 5.принятие решения о том, как себя вести при коммуникации с этим человеком.
6. регуляция своего поведения и эмоций исходя из эмоций другого человека.

Как видим, здесь достаточно подробно прописана последовательность действий и указано новое для вас слово – «эмпатия».

Эмпатия представляет из себя способность человека в той или иной степени встать на позицию другого человека, способность сопереживать его эмоциональному состоянию.

Чтобы быть настроенным на собеседника некоторые ученые предлагают такие хитрости как «отзеркаливание» - повторение действий за другим человеком; уточнение –

переспрашивание основной информации, чтобы уточнить отношение человека к ситуации; техника активного слушания – заключается в активном сопровождении коммуникации постоянной обратной связью в виде «Да», «Угу», уточнение определенной информации через переспрашивание и уточнение.

Давайте попробуем одну из хитростей в коммуникации.

Упражнение «Зеркало»

Цель: отработать технику отзеркаливание собеседника при коммуникации.

Обучающимся необходимо разбиться на пары. Один человек из пары остается в кабинете, а вторые – выходят за дверь. Тем, кто остался в кабинете дается задание: «Ваша задача в диалоге со вторым партнером использовать такую технику как отзеркаливание: повторение позы, жестов, поведения партнера. Только это необходимо делать таким образом, чтобы это было не так явно и не мешало коммуникации». В паре разворачивается диалог о сегодняшнем дне о том, как он прошел у друг друга. Задача вторых участников отгадать что за хитрость использует партнер по коммуникации.

Следующее наше упражнение направлено на то, чтобы продемонстрировать как важен эмоциональный канал передачи информации.

Упражнение «Слепой, глухой, немой»

Цель: отработать умение вступать в коммуникацию и обращать внимание на эмоциональный канал передачи информации.

Обучающимся предлагается разделиться на тройки, где в каждой тройке есть Слепой – не видит мимических проявлений эмоций, но слышит вербальное их проявление, глухой – человек, который не слышит вербальное проявление эмоций, но видит мимическое их проявление, немой – человек, который видит и мимическое проявление эмоций и слышит вербальное проявление эмоций, однако выразить свое мнение и эмоции он не может с помощью вербалики.

Задача каждой тройки поделиться впечатлениями о новом фильме, пригласить своих друзей (те, что сидят в тройке) на просмотр этого фильма с конкретным днем и временем, местом встречи.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого

плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из занятий? Что вызвало сложности сегодня? С чем связаны эти сложности?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №13

Цель: Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Рассмотреть значение эмоций в межличностной коммуникации.
3. Развить умение распознавать эмоции других людей.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Для вас подготовлены фотографии обозначающие эмоциональные проявления. Поднимите ту, которая передает ваше состояние на данный момент.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

Давайте вспомним с вами основные моменты из теории, что мы с вами прошли на прошлом занятии.

Повторение основных моментов.

Ребята, сегодняшнее наше занятие начнется с игры.

Игра «Изобрази эмоцию»

Цель: развитие умение распознавать эмоции других людей, управлять своими эмоциями в соответствии с выполняемой ролью.

Ход игры: Ведущий зачитывает правила: «Все получили карточки с ролями и инструкциями к ним. Роли связаны попарно. Ваша задача в парах разыграть ситуацию, а задача наблюдающих описать какие эмоции и чувства испытывают изображающие, а затем назвать саму ситуацию.

Ролевые карточки:

№1 Эмоции: отвращение, огорчение.

Ситуация: Девушка тайно влюблена в молодого человека, который не собирается отвечать ей взаимностью, а испытывает при любой попытке девушки приблизиться к нему крайнее отвращение. Девушка, получая каждый раз такую ответную реакцию на свои действия со стороны молодого человека, испытывает огорчение.

№2 Эмоции: интерес, безразличие.

Ситуация: в тренажерном зале много народу, каждый занимается своим делом. В зал заходит человек, для которого это всё новое, осмотревшись он обращает внимание на опытного человека и проявляет к нему крайний интерес, пытается подстроиться к нему, смотрит и т.д. Второй – опытный человек проявляет безразличие, он слишком занят и ему нет никакого дела до других людей.

№3 Эмоции: радость, гнев.

Ситуация: два ребенка гуляют в парке. Ребенок с шариком в руках испытывает радость, бегают, кружится и т.п., а второй ребенок очень недоволен этим и испытывает гнев по отношению к радостному ребенку.

№4 Эмоции: стыд, презрение.

Ситуация: На экскурсии в музее один из героев уронил вазу из китайского фарфора, он очень сожалеет об этом, увидев, что другой человек смотрит на него презирающим взглядом, он испытывает стыд.

№5 Эмоции: удивление, печаль.

Ситуация: Человек, выгуливающий свою домашнюю редкую бабочку в банке был неосторожен и случайно упустил ее после чего испытывает, стоя на улице у места происшествия, печаль. Проходящий мимо человек, замечает это и, узнав в чем же дело, испытывает изумление.

№6 Эмоции: страх, гнев.

Ситуация: Два человека стоят и смотрят на то как с парашютом прыгает их друг. Один при этом испытывает страх за другого человека, за его безопасность, а второй испытывает гнев, за то, что их друг не пригласил его прыгнуть вместе с ним.

В конце игры обязательно проводится деролинг (снятие ролей) через слова: «Игра окончена, снимаем маски!».

Обсуждение игры:

1. Удалось ли вам распознать эмоции, проявляемые участниками сценок?
2. Что помогло вам в распознании эмоций?
3. Испытывали ли вы трудности при распознавании эмоций?
4. В какой последовательности шло понимание ситуации: сперва вы распознавали эмоции и соотносили их с ситуацией или наоборот?

Просмотр видеосюжетов:

<https://www.youtube.com/watch?v=XI4mMZCRGxE>

<https://www.youtube.com/watch?v=MjhYqvvgIWA>

<https://www.youtube.com/watch?v=SeOaQCFEOd0&t=56s>

Обсуждение, анализ видеосюжетов

Удалось ли вам уложиться в обозначенное время при распознавании эмоций другого человека?

Трудно ли было по одной части мимики судить о наличии эмоции?

Как вам удалось распознать жесты и позы человека?

Что показалось самым трудным в данных видеороликах?

Самый первый видеоролик носит просветительский характер, что нового вы узнали из данного видеоролика?

Какое значение эмоции играют в межличностной коммуникации?

Какие интересные факты вы узнали из первого видеоролика?

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из занятий? Что вызвало сложности сегодня? С чем связаны эти сложности?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №14

Цель: Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Рассмотреть значение эмоций в межличностной коммуникации.
3. Развить умение распознавать эмоции других людей.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Для вас подготовлены фотографии обозначающие эмоциональные проявления. Поднимите ту, которая передает ваше состояние на данный момент.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

Ребята, сегодня мы с вами играем в ролевую игру «Прием на работу».

Игра «Прием на работу»

Цель: развитие умения распознавать эмоции других людей, управлять своими эмоциями в соответствии с выполняемой ролью, выстраивать собственное поведение в соответствии с распознанными эмоциями собеседника.

Ход игры:

Ведущий просит подойти троих добровольцев и выдает им карточки с ролями. Теперь трое добровольцев - это работодатели разных организаций. Каждый работодатель должен действовать исходя из указанной роли в карточке (у каждого работодателя, в зависимости от роли свой стиль общения: демократический, либеральный, авторитарный, а также свои модели эмоционального поведения). Все остальные участники – соискатели пришедшие на собеседование.

Ведущий: «Каждый молодой человек сталкивается с проблемой трудоустройства. И мало кто из подростков знает, что первым делом нужно составить резюме. Предлагаю вам сейчас попробовать это сделать». Участникам предлагается примерная схема резюме:

Схема:

1.ФИО

2.Возраст

3.Пол

4.Предпочтения по ЗП

5.Дополнительная информация о себе (профессиональные навыки и знания, вредные привычки, семья, хобби и пр.)

Ведущий: «Отлично! Сейчас вам предстоит пройти собеседование в трех организациях, у трех разных руководителей. Покажите себя, убедите руководителя принять именно вас на работу, а также попытайтесь угадать кто какой руководитель. Не забывайте спрашивать какие условия труда в организации, з.п. и коллектив. Директора делают себе пометки, какой специалист больше подошел на должность, также он может вызвать кого-либо из специалистов на повторную беседу».

Игра заканчивается тогда, когда все участники прошли собеседование и «нашли» себе работу в организациях.

Время беседы с одним руководителем организации 5 минут, по звуковому сигналу беседа завершается и происходит переход к следующему руководителю.

Ролевые карточки:

№1 «Сатана». Вам присущ авторитарный стиль руководства. Вы придерживаетесь правила кнут без пряника. Считаете свое мнение единственным верным, вся власть сосредоточена в ваших руках, не доверяете подчиненным, если и передаете выполнять им какое-либо задание, то тотально контролируете их. В вашей компании строгая дисциплина, ориентируетесь на своевременное выполнение работы и на ее качество,

которое должно быть высоким. Не приемлете личностное общение на работе и творческий подход. Часто вызываете «на ковер» сотрудников чтобы отчитать их за любую маленькую провинность. На собеседовании давите на собеседника, в большинстве случаев перебиваете и делаете акцент на своих высоких организаторских способностях. Вы агрессивно реагируете на соискателя, чаще проявляете гнев, презрение.

Организация: Ванкорнефть.

№2 «Руководитель-Напарник». Вы придерживаетесь демократического стиля руководства. Для вас важно проявление доверия к подчиненному, признание его личности, поддержка его инициативы и творчества. В вашей организации царит благоприятный психологический климат и положительный настрой на выполнение деятельности. Вы делегируете ответственность. Приемлете личностное общение, самодисциплину работников. При собеседовании проявляете заинтересованность к каждому собеседнику, задаете дополнительные вопросы, общение легкое, непринужденное, присутствуют шутки, доброжелательно улыбаетесь на протяжении всего собеседования. Для вашей компании важно: чем более ты креативен, активен, инициативен, тем больше вероятность стать успешным в нашей организации. Вы адекватно реагируете на соискателя, чаще проявляете радость, интерес.

Организация: Рекламное агентство Стив и Бартон.

№3 «Темная лошадка». Вам свойственен либеральный (попустительский) стиль руководства. Вы неоднозначный руководитель. Вы не требовательны, единственное что вас интересует, чтобы все работы сдавались вовремя.

Вы почти не контролируете своих подчиненных, поэтому в организации отсутствует дисциплина. Ваши подчиненные предоставлены сами себе, у них свой сформировавшийся коллектив со своими лидерами, в котором они доверяют друг другу. Вы спускаете им только рабочие задачи, уклоняетесь от принятия решений, поэтому это делают подчиненные самостоятельно. Наличие/отсутствие личностного общения вас не интересует. Вы пассивны, не авторитетны у своих сотрудников. Вся ваша энергия уходит на отчетность и на решение масштабных проблем, которые появляются из-за вашего попустительского руководства. При собеседовании вы проявляете безразличие: зеваете, часто меняете позу, что-то черкаете на листах, трясете ногой, посматриваете на часы, уклоняетесь от прямых ответов на вопросы, или ссылаетесь на других работников и своих заместителей, большинство ответы начинаются с «Нуууу...»; Ну как вам сказать; и др.» Вам не важно какого человека вы найдете, вам важно пополнить штат сотрудников. Вы проявляете отсутствие интереса к соискателю, эмоциональную отстраненность.

Организация: Общество Защиты прав потребителей.

В конце игры обязательно проводится деролинг (снятие ролей) через слова: «Игра окончена, снимаем маски!».

Обсуждение игры:

1. Удалось ли вам «найти» работу?

2.Какие эмоции представлял каждый руководитель?

3.Представителем какого стиля взаимодействия является каждый из работодателей?

4.Как вы использовали проявляемые эмоции работодателем для своих дальнейших действий?

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Какие у вас впечатления о сегодняшнем занятии? Что полезного мы узнали на сегодняшнем занятии? Как в игре нашло свое отражение умение распознавать эмоции другого человека? Что вызвало сложности сегодня? С чем связаны эти сложности?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №15

Цель: Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Рассмотреть значение эмоций в межличностной коммуникации.
3. Развить умение распознавать эмоции других людей.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Для вас подготовлены фотографии обозначающие эмоциональные проявления. Поднимите ту, которая передает ваше состояние на данный момент.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

Ребята, сегодняшнее наше занятие начнется с игры.

Игра «Мафия»

Цель: развитие умения распознавать эмоции другого человека, также управлять своими эмоциями в соответствии с выполняемой ролью.

Ход игры:

Ведущий раздаёт участникам игры ролевые карты, которые он подготовил заранее исходя из количества играющих. Ролевые карты нельзя никому показывать, только сам участник игры должен знать свою роль.

Игровой процесс разделён на две фазы — «день» и «ночь».

Когда ведущий объявляет фазу «в городе наступает ночь», игроки закрывают глаза — «спят». В фазу ночи ведущий позволяет игрокам с картами «мафии» — открыть глаза и запомнить своих соратников — «познакомиться». Затем делать первый выбор своей «жертвы». После чего мафия «засыпает», ведущий по очереди требует проснуться других игроков с особыми статусами: доктора, комиссара, подруга. Человек с ролью «Доктор» имеет возможность «вылечить» того человека, которого «убила» мафия, если наугад указывает на «убитого» игрока, он возвращается в игру и имеет право голосовать на «городском собрании». Человек с ролью «Комиссара» имеет возможность угадать кто мафия: когда объявляет ведущий «просыпается комиссар» Комиссар открывает глаза и делает свою догадку указывая на человека, ведущий одобрительно или отрицательно качает головой; если одобрительно, то человек игравший мафию выходит из игры. Человек игравший роль «подруги», после объявления «просыпается подруга», выбирает случайного игрока, это обеспечивает ему алиби на «городском собрании»: против данного игрока не могут голосовать другие участники. В игре также присутствуют роль «Мирные жители», участники с такой ролью не имеют особых действий, они лишь помогают раскрыть преступление и угадать Мафию.

По объявлении «фазы дня» просыпаются все жители, кроме того кого убила мафия ночью. Днём игроки обсуждают, кто из них может быть «нечестен» — является мафией. В конце обсуждения ведущим объявляется открытое голосование за «посадку в тюрьму». Игроки голосуют за каждого кандидата отдельно (тогда этот кандидат должен набрать абсолютное большинство голосов). Самый подозрительный житель, набравший большее число голосов — отправляется за решётку (выходит из игры).

По мере выхода из игры того или иного участника он «вскрывает» свою карточку с ролью, и все участники игры узнают кого они арестовали/убили.

Есть два варианта завершения игры: 1. Когда мафия убивает всех участников игры, тогда побеждает мафия; 2. Когда мафия раскрыта остальными участниками игры, тогда побеждает город.

Роли: Мафия, подруга, доктор, комиссар, мирные жители, ведущий.

В конце игры обязательно проводится деролинг (снятие ролей) через слова: «Игра окончена, снимаем маски!».

Обсуждение игры:

1. Удавалось ли вам распознавать эмоции других людей в процессе игры?
2. В какой момент игры вы фиксировали наличие эмоций у других участников?
3. Как вы использовали проявляемые эмоции для своих дальнейших действий?
4. Было ли вам сложно распознавать эмоции и почему?

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Какие у вас впечатления о сегодняшнем занятии? Что полезного мы узнали на сегодняшнем занятии? Как в игре нашло свое отражение умение распознавать эмоции другого человека? Что вызвало сложности сегодня? С чем связаны эти сложности?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №16

Цель: Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Рассмотреть значение эмоций в межличностной коммуникации.
3. Развить умение распознавать эмоции других людей.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Для вас подготовлены фотографии обозначающие эмоциональные проявления. Поднимите ту, которая передает ваше состояние на данный момент.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

Ребята, сегодняшнее наше занятие начнется с игры.

Игра «Убийца»

Цель: развитие умения распознавать эмоции другого человека, также управлять своими эмоциями в соответствии с выполняемой ролью.

Ход игры:

Точка отправления в игру: Детройт, штат Мичиган, США.

Каждый участники получают карточки с ролями и зацепками, два обучающихся выступают экспертами и оценивают какие эмоции испытывает каждый участник, как он включен в роль и проявляет эмоции исходя из роли. Ведущий обеспечивает погруженность в ситуацию, управляет ходом игры, если обсуждения заходят в тупик.

Капитан участка читает с карточки: «Внимание! В нашем городе произошло убийство и ограбление! Сегодня ночью неизвестный напал на магазин, застрелил всеми известного предпринимателя мистера Ли и украл из кассы деньги, а также несколько бутылок тархуна. Наш информатор сообщил что видел одного из наших людей в окно соседнего дома, в котором он проживает. Так что есть подозрения что убийца среди нас. Наша задача, коллеги, сегодня свести ваши независимые расследования воедино, собрать все зацепки и найти убийцу».

Ведущий: «Но будьте внимательны, осмотрите всех своих «коллег», взгляните каждому в глаза. Убийца уже выбрал стратегию и будет убивать, встретившись с жертвой взглядом (моргает ей). Жертва, тот кому моргнули громко объявляет: «Убит!». Тот из играющих, кто увидел или заподозрил «Убийцу», говорит: «Подозреваю.». Но указать «убийцу» могут только двое подозревающих одновременно. «Убийца» считается раскрытым, если сразу двое подозревающих укажут на него. При этом, пока найдется второй подозревающий, первый может быть «убит». Игра заканчивается тогда, когда «Убийца» убивает всех в участке; когда «Убийца» раскрыт по зацепкам; когда «Убийца» раскрыт в момент совершения убийства (когда на него указывают два «Подозревающих»).

Ролевые карточки:

№1 Рейчел. Убийца. На службе 5 лет. Недавно у нее заболела Бабушка и ей понадобилась крупная сумма денег для покупки лекарства.

Зацепки: На месте преступления найдена жевательная резинка.

А также белый волос, личность хозяина не установлена.

№2 Бека. Лучшая подруга Рейчел. Болтлива. На службе 6 лет. Начальство ее не замечает, и она хочет выслужиться, поэтому постоянно выдвигает гипотезы, даже самые бредовые. (Тебе надо это делать в процессе игры). Бека носит 39,5 размер обуви, как и большинство сотрудниц участка. У Беки короткие белые волосы, она очень любит жевать жвачку.

Зацепки: Записи с камер наблюдения пропали с места преступления.

Рейчел собиралась к Джексону, но не пошла к нему, сказав, что будет сидеть дома.

№3 Джексон. Капитан участка. Влюблен в Рейчел, у них роман. Он ждал ее на ужин к себе домой, но она не пришла. Он подумал, что она пошла к своей лучшей подруге по участку Беке. В то время как случилось убийство пошел за мороженым на пристань.

Зацепки: На месте преступления нашли отпечатки мужской обуви 39-40 размера.

Информатор-Бабушка сообщила что видела мужчину с бумажным мешком в руках. В мешке было что-то тяжелое.

№4 Сэм. Молодой парень, влюбленный в Рейчел. Каждый вечер приезжал к дому Рейчел на мопеде и смотрел на крыльцо. Обычно он носит красную бандану на руке. Курит и часто выпивает.

Зацепки: Консьерж в доме Джексона сообщила, что он отсутствовал в вечернее время, как раз в то время, когда было совершено преступление.

Считает, что информатор-Бабушка невменяемая женщина, так как видел, что она лает на улице на кошек.

№5 Фил. С самого прихода в участок начал враждовать с Сэмом (по ходу игры нужно перебивать Сэма, все его попытки выдвинуть гипотезы). Ему тайно нравится Бека, в ночь преступления он звал ее на свидание, но она отказалась сказав, что идет гулять с Рейчел.

Зацепки: На месте преступления найден красный клочек ткани.

Звонил Рейчел и знает, что она пошла гулять вечером с Бекой.

№6 Джаред. Афро американец, который пошел вечером с Бекой в кино. Которая оделась странно: Красное платье и мужские ботинки. Бека много болтала, как и всегда и рассказала, что у Рейчел заболела Бабушка, которой нужны лекарства. После кино Бека попросила не провожать ее и пошла одна домой. Джаред пошел другой дорогой.

Зацепки: Мать сказала, что звонил Шон и предлагал пойти и выпить с ним тархун.

Знает, что Рейчел требуются деньги на лечение Бабушки.

№7 Шон. Полный мужчина. Любитель покушать. Постоянно ходит с едой и даже при обсуждении в участке кушает еду.

Постоянно на всех ворчит и качает права, выражаться принятыми в обществе устоявшимися выражениями, шутит над женщинами отдела, за что его не любит весь женский коллектив. Несмотря на это в молодости был успешным копом. Хватку не потерял, но годы не те. Живет один. (Дает ценные замечания и пытается разобраться в ситуации, прикрикивает на всех, время от времени)

Зацепки: Мать Джареда сказала, что его нет дома, когда Шон позвонил ему (как раз в то время, когда случилось преступление).

Знает, что собачка Элеонор пропала 3 дня назад.

№8 Гвен. Любит Джексона и из-за неразделенной любви уже ненавидит его. В ходе игры пытается всячески убедить других игроков что Джексон и есть убийца.

Зацепки: Знает, что Джексон ушел вечером из дома.

Видела на месте преступления собачьи следы.

№9 Элеонор. Дама в возрасте, носит вычурные наряды. Говорит с наигранным акцентом, все время поправляет волосы, которые окрашены в розовый цвет. Раньше с ней часто были конфликты на почве того что она с собой носила собачку, объясняя это тем что «Малышу не с кем остаться дома».

Зацепки: Проезжая на авто мимо пристани видела Джексона, стоящего у магазина с мороженым.

Видела на месте преступления много окурков в пепельнице.

№ 10 Маргарет. Замужем за строителем, детей нет. В отделе разгребает бумаги и всем варит кофе. Любит свою работу, где тихо и не опасно. В шоке от дела, в котором подозревается весь отдел. (постоянно причитает и охает, не знает, как помочь раскрыть дело). В ночь убийства была дома с мужем. Вечером соседи видели их с мужем гуляющих с собакой. Поддерживает каждого из шерифов. Реагирует очень эмоционально, хватается за сердце при каждой выдвинутой гипотезе.

В конце игры обязательно проводится деролинг (снятие ролей) через слова: «Игра окончена, снимаем маски!».

Обсуждение игры:

1. Удавалось ли вам распознавать эмоции других людей в процессе игры?

2. В какой момент игры вы фиксировали наличие эмоций у других участников?
3. Как вы использовали проявляемые эмоции для своих дальнейших действий?
4. Было ли вам сложно распознавать эмоции и почему?

Вопросы для экспертов:

1. Удалось ли участникам войти в роли?
2. Все ли участники соблюдали ролевые карточки?
3. Согласованы ли проявляемые эмоции с описанием в карточке?
4. Были ли те, кто «выпадал» из роли?
5. Как вы думаете с чем связано «выпадение» из роли?

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Какие у вас впечатления о сегодняшнем занятии? Что полезного мы узнали на сегодняшнем занятии? Как в игре нашло свое отражение умение распознавать эмоции другого человека? Что вызвало сложности сегодня? С чем связаны эти сложности?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №17

Цель: Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Рассмотреть значение эмоций в межличностной коммуникации.
3. Развить умение распознавать эмоции других людей.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Для вас подготовлены фотографии обозначающие эмоциональные проявления. Поднимите ту, которая передает ваше состояние на данный момент.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

Ребята, сегодняшнее наше занятие начнется с игры.

Игра «Крокодил»

Цель: развитие умения распознавать эмоции другого человека, также управлять своими эмоциями в соответствии с выполняемой ролью.

Ход игры:

Всем участникам выдаются карточки со словосочетаниями, которые нужно показать с помощью пантомимы, чтобы все остальные поняли, что он пытается до них донести. Угадавший ситуацию/словосочетание участник выходит и показывает то словосочетание, которое написано у него на карточке.

Игра заканчивается тогда, когда все словосочетания названы правильно.

Словосочетания для карточек:

Радостный ребенок с леденцом;

Мужчина, опечаленный тем, что не купил колбасу;

Агрессивная собака кидается на прохожих;

Старушка презирающая молодежь;

Подростку стыдно за разбитую посуду;

Девушке страшно на просмотре фильма-ужасов;

Женщина смущена комплиментом мужчины;

Мальчик испытывает отвращение к непонравившейся ему девочке;

Мужчина испытывает гнев опоздав на автобус;

Девушка испытывает интерес к платью на витрине.

Обсуждение игры:

1. Как вы поняли, что пытается изобразить человек? На что обращали внимание?
2. Трудно ли вам было контролировать свои эмоции и показывать те, что заданы ситуацией?
3. На что в первую очередь вы обращали внимание при угадывании словосочетаний?
4. Сколько словосочетаний вам удалось отгадать?

Ребята сейчас мы с вами попробуем на практике рассмотреть пример несовпадения эмоций и сообщаемой информации.

Упражнение «Неразбериха»

Цель: отработать умение соотносить эмоции и сообщаемую информацию.

Обучающимся предлагается сообщить определенную информацию с противоположной по значению эмоцией. При этом задача других участников соотнести ситуацию и эмоцию, выявить несовпадение и сказать с какой эмоцией должна быть преподнесена данная информация.

Примерный список тем для сообщаемой информации и противоположная эмоция:

На завтра все уроки отменили – печаль.

По геометрии задано много домашнего задания – стыд.

Ребенок, который плохо себя ведет – радость.

На уроке русского языка в кабинет заходит учитель русского языка – удивление.

Ваш друг предпочел гулять с другими ребятами, а не с вами – смущение.

Ваши родители купили много конфет и мороженого – отвращение.

Вы увидели на улице большую агрессивную собаку – радость.

Подведение итогов II Блока осуществляется через тестирование по вопросам:

1. Эмоции это – ...
2. Перечислите функции эмоций в межличностной коммуникации.
3. Назовите причины возникновения эмоций в межличностной коммуникации.
4. Перечислите вербальные и невербальные способы выражения эмоций другими людьми.
5. Как распознать эмоции другого человека? Зачем необходимо распознавать эмоции других людей?

6. Как вы выстраиваете собственное поведение исходя из эмоций других людей?
7. Что такое эмпатия?
8. Как люди проявляют эмпатию и для чего она нужна?
9. Что произойдет если эмоции не будут совпадать с сообщаемой информацией?
10. Как преодолеть недопонимание эмоций в межличностной коммуникации?

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами закончили II Блок под название «Учусь понимать эмоции окружающих». Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия и из всего II Блока? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из занятий?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №18

Цель: Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Создать условия совместной деятельности.
3. Отработка умений распознавать эмоций.
4. Определить тематику видеопроектов.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем приветствовать друг друга определенным движением, которое передает ваше сегодняшнее состояние, настроение. Подумайте, что это может быть за движением. Например, если вы готовы к

работе и у вас хорошее настроение, то можно помахать всем рукой, обнять соседа и широко улыбнуться всем и вербализовать свою эмоцию с помощью звуков и метафоры.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

Ребята, сегодня мы с вами начинаем новый блок нашего курса – III Блок «Мастерская эмоций». На занятиях данного блока мы с вами будем создавать совместный продукт – видеопроект. Когда я говорю о создании видео в контексте наших занятий, я конечно же предполагаю наличие актерской игры, исполнение определенной роли в видеоролике.

Ребята, как вы думаете сложно ли исполнять определенную роль? Сложно ли вместо своих настоящих эмоций проявлять те, что прописаны в роли?

Вы совершенно правы – это сложно. Однако актеры учатся этому в университетах и институтах искусств, а также в театральных кружках. Но что за этим стоит с психологической точки зрения? Давайте разберемся!

В данном процессе раскрывается умение каждого человека регулировать свои эмоции, соответствовать обозначенным условиям роли, если актер желает сохранить свое место в фильме, видео. Потому что, как правило, актеры, которые по мнению режиссера не соответствуют роли лишаются ее, соответственно лишаются работы над этим фильмом и денег.

Поэтому перед актерами стоит сложная задача проявить те эмоции, которые он не испытывает сам. Делает он это через анализ ситуации, событий, прописанных в сценарии, благодаря способности встать на позицию другого человека, при этом свои личные эмоции и оценочные суждения актеру необходимо отодвинуть на второй план.

Ребята, давайте с вами потренируемся в проявлении эмоций согласно ролям.

Упражнение «Читаем по ролям»

Цель: отработать умение проявлять эмоции в соответствии с ролью, отработать умение распознавать эмоции других людей.

Обучающимся предлагается ознакомиться и прочитать по ролям сценарий «Снежная королева».

Отрывок из сценария:

Действующие лица в сценарии:

СКАЗОЧНИК

ГЕРДА

КАЙ

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА

ДРУЗЬЯ МАЛЕНЬКОЙ ПРИНЦЕССЫ

МАТЬ-РАЗБОЙНИЦА

МАЛЕНЬКАЯ РАЗБОЙНИЦА

РАЗБОЙНИКИ

1 СЦЕНА.

СКАЗОЧНИК: Жили-были в одной далекой стране мальчик Кай и девочка Герда.

Они были как брат и сестра: вместе играли, вместе радовались и печалились. Вместе выращивали свои любимые цветы: розы.

КАЙ: Смотри, Герда! Наши розы расцвели!

Они такие красивые!

ГЕРДА: Да, Кай!

Они просто замечательные!

СКАЗОЧНИК: Так проходило лето. Наступала осень, а за ней и снежная зима.

Зимой Кай и Герда вместе играли в снежки, лепили снежную бабу, вместе катались на коньках и на санках.

Но однажды, когда Кай съезжал с горы, налетел снежный вихрь, подхватил Кая, и унес

его куда-то далеко.

СКАЗОЧНИК: Девочка Герда видела, как снежный вихрь уносил ее любимого названного брата Кая. Она бежала за ним, кричала, но не смогла догнать его.

Вернувшись домой, она долго плакала. А потом решила, что пойдет искать своего названного брата Кая. Она быстро собралась в дорогу и пошла...

Долго шла Герда, много преград встречала она на своем пути, но не унывала. Она верила, что найдет своего Кая.

2 СЦЕНА.

СКАЗОЧНИК: И вот однажды, Герда попала в Сказочное Королевство, где жила Маленькая Принцесса.

Когда Герда вошла во дворец, она увидела, как Маленькая Принцесса играла со своими друзьями.

ГЕРДА: Здравствуйте, Принцесса!

ПРИНЦЕССА: Здравствуй, милая девочка! Как тебя зовут и как ты попала сюда?

ГЕРДА: Меня зовут Герда. Я ищу своего названного брата Кая. Вы не видели его?

ПРИНЦЕССА: Нет. А что с ним случилось?

ГЕРДА: Он ехал с горы на санках, налетел снежный вихрь, подхватил его и унес.

И вот теперь я хожу и ищу его.

ПРИНЦЕССА: Наверное, его унесла Снежная Королева в свое Царство Вечного Льда.

ГЕРДА: А где находится это Царство Вечного Льда?

ПРИНЦЕССА: Оно находится далеко на Севере.

Тебе будет трудно добраться туда!

ГЕРДА: Я все равно пойду и буду идти, пока не найду своего названного брата Кая!

ПРИНЦЕССА: Ты так легко одета, а ведь тебе придется идти на Север в Царство Вечного льда!

Чтобы ты не замерзла, я подарю тебе теплые варежки, шапку и шубку.

(Принцесса дает Герде варежки, шапку и шубку)

ГЕРДА: Спасибо, милая добрая Принцесса! Теперь я обязательно найду Кая!

**и др. сцены из сценария.*

Мозговой штурм на тему «Социальные проблемы»

Цель: выявить актуальные социальные проблемы.

Обучающимся предлагается поразмыслить на тему социальные проблемы, которые существуют в современном мире. Однако важно, чтобы обучающиеся выделяли те темы, которые находят отражение в их жизни. Данные социальные проблемы будут заложены в основу видеопроектов. Все участники предлагают идеи социальных проблем, а ведущий записывает их на доске. После мозгового штурма происходит выделение проблем, которые не могут быть заложены в видеопроекты из-за сложности съемок по данной теме. Отбрасываются самые невозможные темы и остаются те темы, которые участники берут за основу для разработки дальнейшего сценария.

Список тем, которые ведущий может предлагать для стимуляции умственной активности обучающихся:

Проблема экологии.

Проблема несоблюдения здорового образа жизни.

Проблема увеличения бездомных животных.

Проблема отцы и дети.

Проблема подросткового одиночества.

Далее обучающимся предлагается разделить на мини-группы по 4 человека. Следующая работа осуществляется в мини-группах.

Обсуждение замысла видеоролика в мини-группах.

Цель: установить тематику видеопроекта.

Обучающимся предлагается из списка выбрать ту социальную, значимую проблему, которая ляжет в основу их видеопроекта.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами проделали большую работу: разобрались в социальных проблемах и выбрали тематику будущих видеопроектов. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли эти знания? Что больше всего запомнилось из занятий?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №19

Цель: Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Создать условия совместной деятельности.
3. Отработка умений распознавать эмоций.
4. Рассмотреть основы видеомонтажа.
5. Разработать сценарий и раскадровку видеоролика.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем приветствовать друг друга определенным движением, которое передает ваше сегодняшнее состояние, настроение. Подумайте, что это может быть за движением. Например, если вы готовы к работе и у вас хорошее настроение, то можно помахать всем рукой, обнять соседа и широко улыбнуться всем и вербализовать свою эмоцию с помощью звуков и метафоры.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

Теоретический материал «Основы видеомонтажа»

Объяснение принципов работы с программой видеомонтажа Sony Vegas Pro 13: Создание проекта, размещение видео файлов в программе, принципы распределения файлов на таймлайне/разрезание/ускорение/замедление видео фрагментов, подбор музыкального сопровождения, размещение текста в видеофайле, сохранение видеофайла.

Работа в мини-группах

1) распределение функционала.

Цель: обозначить сферу деятельности каждого участника.

Участниками заполняется форма распределения функционала.

1. Выработка конечной темы видеопроекта.
2. Написание краткого сценария.
3. Создание раскадровки.
4. Подбор реквизита для съемки.
5. Съемка видеороликов.
6. Отсмотр видеороликов.
7. Монтаж видеоролика.
8. Подготовка к презентации видео (краткое описание).
9. Презентация видеороликов.
10. Анализ выполненной работы.

2) написание краткого сценария

Цель: создать сценарий видео согласно выбранной тематике.

На данном этапе обучающиеся в совместной работе создают сценарий будущего видеоролика. Важно обозначить, что сценарий должен четко соотноситься с темой видео, жанром и видом видеосюжета. В сценарии должно быть четко прописана последовательность рассказываемых в видео событий (для облегчения составления раскадровки). В сценарии также должны быть прописаны герои видео, сцены в которых происходят события и продумана концовка видеосюжета согласно жанру и виду видео.

3) составление раскадровки

Цель: визуальное представление будущего видеоролика.

Обучающимся предлагается составить раскадровку для собственного видеоролика. *Раскадровка* – это последовательность рисунков, служащая вспомогательным средством при создании видео. Она помогает визуально представить, каково видение участников группы, каким образом снимать видео.

**При необходимости обучающиеся могут воспользоваться консультацией ведущего в процессе выполнения того или иного задания в мини-группах.*

После выполнения работы в мини-группах обучающиеся сдают свои наработки ведущему для анализа выполняемой деятельности и вынесения рекомендаций по улучшению продукта, которые обучающиеся могут принять к рассмотрению, а могут и не воспользоваться ими. В конце занятия подводится итог.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами проделали большую работу: разработали сценарии, составили раскадровки своих будущих видеороликов и научились работать в программе видеомонтажа. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли это знание? Что больше всего запомнилось из занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №20

Цель: Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Создать условия совместной деятельности.
3. Отработка умений распознавать эмоций.
4. Съёмка видео, просмотр снятого материала, черновой монтаж.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем приветствовать друг друга определенным движением, которое передает ваше сегодняшнее состояние, настроение. Подумайте, что это может быть за движением. Например, если вы готовы к

работе и у вас хорошее настроение, то можно помахать всем рукой, обнять соседа и широко улыбнуться всем и вербализовать свою эмоцию с помощью звуков и метафоры.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

Сегодняшнее наше занятие полностью носит практический характер и предполагает переход к съемке видео.

Работа в мини-группах

1) съемка видеороликов

Цель: снять основные сцены видеоролика.

Обучающиеся приступают к съемке видео согласно составленной раскадровке и сценарию. Обучающиеся используют видеокамеры, имеющиеся на базе образовательного учреждения.

2) просмотр снятого материала в минигруппах

Цель: просмотреть снятый материал и установить его соответствие сценарию.

Обучающиеся отсматривают снятый материал в компьютерном классе, делятся впечатлениями и оценивают соответствие исполняемой роли, мимики, жестов, тому, что прописано в сценарии. Устанавливают планы на следующее занятие (продолжение съемки), корректируют сценарий при необходимости.

3) черновой монтаж

Цель: начать создание видеоролика в программе Sony Vegas Pro 13.

Обучающиеся согласно распределению функционала, занимаются подбором музыки для видеоролика, составлением текстового сопровождения, размещением видеоотрывков на таймлайне. Все наработки сохраняются на одном из компьютеров в компьютерном классе для удобства работы и оценки ведущим сделанных наработок.

После выполнения работы в мини-группах обучающиеся сдают свои наработки ведущему для анализа выполняемой деятельности и вынесения рекомендаций по улучшению продукта, которые обучающиеся могут принять к рассмотрению, а могут и не воспользоваться ими. В конце занятия подводится итог.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами проделали большую работу: приступили к съемкам своих видеороликов, просмотрели снятое видео, приступили к черновому монтажу. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли это знание? Что больше всего запомнилось из занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №21

Цель: Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Создать условия совместной деятельности.
3. Отработка умений распознавать эмоций.
4. Съемка видео, просмотр снятого материала, черновой монтаж.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем приветствовать друг друга определенным движением, которое передает ваше сегодняшнее состояние, настроение. Подумайте, что это может быть за движением. Например, если вы готовы к работе и у вас хорошее настроение, то можно помахать всем рукой, обнять соседа и широко улыбнуться всем и вербализовать свою эмоцию с помощью звуков и метафоры.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

Сегодняшнее наше занятие полностью носит практический характер и предполагает продолжение съемки видео.

Работа в мини-группах

1) съемка видеороликов

Цель: снять основные сцены видеоролика.

Обучающиеся приступают к съемке видео согласно составленной раскадровке и сценарию. На данном этапе обучающиеся не только снимают запланированные сцены, но и корректируют съемку: доснимают те отрывки, необходимость которых установлена на прошлом занятии. Обучающиеся используют видеокамеры, имеющиеся на базе образовательного учреждения.

2) просмотр снятого материала в мини-группах

Цель: просмотреть снятый материал и установить его соответствие сценарию.

Обучающиеся отсматривают снятый материал в компьютерном классе, делятся впечатлениями и оценивают соответствие исполняемой роли, мимики, жестов, тому, что прописано в сценарии.

3) черновой монтаж

Цель: создать видеоролик в программе Sony Vegas Pro 13.

Обучающиеся согласно распределению функционала, занимаются подбором музыки для видеоролика, составлением текстового сопровождения, размещением видеоотрывков на таймлайне. Все наработки сохраняются на одном из компьютеров в компьютерном классе для удобства работы и оценки ведущим сделанных наработок. На данном этапе обучающиеся оставляют минимальное количество «недоделанного» в видеоролике, так как следующее занятие предполагает чистовой монтаж видео.

После выполнения работы в мини-группах обучающиеся сдают свои наработки ведущему для анализа выполняемой деятельности и вынесения рекомендаций по улучшению продукта, которые обучающиеся могут принять к рассмотрению, а могут и не воспользоваться ими. В конце занятия подводится итог.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами проделали большую работу: продолжили и закончили съемку своих видеороликов, просмотрели снятое видео, почти закончили черновой монтаж. Давайте подведем итоги через

коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли это знание? Что больше всего запомнилось из занятия?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Занятие №22

Цель: Отработать на практике умение распознавать эмоции других людей.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Создать условия совместной деятельности.
3. Отработка умений распознавать эмоций.
4. Чистовой монтаж видеоролика, подготовка к презентации видео.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Может что-то хотите добавить? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем приветствовать друг друга определенным движением, которое передает ваше сегодняшнее состояние, настроение. Подумайте, что это может быть за движением. Например, если вы готовы к работе и у вас хорошее настроение, то можно помахать всем рукой, обнять соседа и широко улыбнуться всем и вербализовать свою эмоцию с помощью звуков и метафоры.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

На сегодняшнем занятии мы с вами завершаем работу над видеороликом и готовимся к его презентации.

Работа в мини-группах

1) чистовой монтаж

Цель: придать конечный вид видеоролика в программе Sony Vegas Pro 13.

Обучающиеся завершают работу над видеороликами, просчитывают видеоролик в программе Sony Vegas Pro 13, сохраняют в универсальном формате, который поддерживается компьютерами в компьютерном классе для удобства демонстрации (формат AVI, MP4, MOV).

2) Подготовка к презентации видео (краткое описание)

Цель: создать краткое описание видеопроекта для публичного представления.

Обучающиеся описывают цель видео, актуальность, краткое содержание, роли и исполнители.

После выполнения работы в мини-группах обучающиеся сдают свои наработки ведущему для анализа выполняемой деятельности и вынесения рекомендаций по улучшению продукта, которые обучающиеся могут принять к рассмотрению, а могут и не воспользоваться ими. В конце занятия подводится итог.

Рефлексия.

На этом наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами проделали большую работу: довели видео до конечного, чистового вида, а также прописали его представление для широкой публики. Давайте подведем итоги через коллективное обсуждение. У кого сейчас хорошее настроение? Есть ли те ребята, у кого плохое настроение? Что нового вы узнали из сегодняшнего занятия? Полезны ли это знание? Что больше всего запомнилось из занятия? Удовлетворены ли вы своей работой?

Спасибо за открытость!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть сегодняшней встречи? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам сегодня?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До встречи!

Цель: Презентовать видеопроекты, подвести итог курса занятий.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу.
2. Представить продукты совместной деятельности – видеопроекты.
3. Отработка умений распознавать эмоций.
4. Подвести итог курса занятий.

Содержание

Приветствие участников.

Повторение правил работы группы.

Ребята, все по-прежнему согласны с данными правилами? Напоминаю, что правила обязательны для соблюдения каждым участником.

Разминка. Сейчас я прошу всех встать для разминки. Мы будем приветствовать друг друга определенным движением, которое передает ваше сегодняшнее состояние, настроение. Подумайте, что это может быть за движением. Например, если вы готовы к работе и у вас хорошее настроение, то можно помахать всем рукой, обнять соседа и широко улыбнуться всем и вербализовать свою эмоцию с помощью звуков и метафоры.

**с помощью данной разминки ведущий, может понять состояние обучающегося перед занятием и спрогнозировать его дальнейшую работу на занятии.*

На сегодняшнем занятии мы с вами презентуем видеопроекты и подводим итоги курса занятий. Но прежде чем мы начнем предлагаю вамделиться в мини-группы и провести внутреннюю оценку своих видеопроектов, подвести итог проделанной работы.

Внутренняя оценка предполагает ответ на вопросы:

1. Удалось ли достичь цели?
2. Приходилось ли корректировать цель в процессе выполнения работы?
3. Что помогало и что мешало выполнять работу?
5. Возникали ли в процессе работы противоречия, конфликты в группе?
6. Как вы разрешали конфликты в группе?

7. Использовали ли вы умение распознавать эмоции других людей? В каких ситуациях вы использовали это умение?

8. Целенаправленно ли вы сосредотачивались на эмоциях других участников или это происходило автоматически?

9. Как вы оцениваете свою работу в группе, выполненные функции?

10. Как вы оцениваете видеопроект?

Представление видеопроектов

Последовательность выступления определяется жеребьевкой. После чего происходит представление видеопроекта по схеме:

1. Описание проекта.
2. Представление видеоролика.
3. Оценка видеопроекта членами коллектива.

Обучающиеся зачитывают описание собственного видеопроекта, представляют свой видеоролик к просмотру. Далее происходит оценка видеопроекта членами коллектива, которая строится по следующей схеме:

1. Соответствует ли видеоролик целям видеопроекта?
2. Полнота раскрытия поставленной в описании проблемы непосредственно в видеоролике.
3. Участие всех членов мини-группы в работе над видеопроектом, как это повлияло на видеопроект.
5. Актерская игра: соответствуют ли эмоции тем эмоциональным мимическим эталонам, которые были изучены ранее в курсе занятий; согласованность эмоций с исполняемой ролью; соответствуют ли вербальные проявления эмоций в видеоролике вербальным эталонам проявления эмоций, которые были изучены в курсе занятий; вжился ли участник в роль, соотнесение какую роль играет человек и какую эмоцию он проявляет. Опишите эмоции, представленные в видеоролике.
6. Привлекает ли внимание видеоролик? С помощью каких средств это происходит?
7. Общее впечатление о видеоролике.

После оценки каждого видеопроекта членами коллектива происходит подведение итогов курса занятий.

Подведение итогов курса занятий предполагает написание сочинения с развернутой рефлексией. В сочинении раскрываются следующие положения:

Описание курса каким его увидел обучающийся изнутри. Какие знания он приобрел, чему он научился, оценка этих знаний и умений (полезное/неполезное, будет ли использовать в жизни и как именно). Изменилась ли его эмоциональная сторона жизни и каким образом (стал ли использовать приобретенные умения в коммуникации, легче понимает эмоции людей и т.п.). В достижении каких целей применяются полученные знания и умения обучающимся. Что больше всего запомнилось на данных занятиях.

Упражнение «Забор обратной связи»

Цель: выявить общее впечатление о курсе занятий.

Обучающиеся пишут на стикерах краткие пожелания друг другу, или курсу или будущим участникам курса, общие впечатления от курса. Далее обучающиеся прикрепляют данные пожелания на заранее подготовленный рисунок забора обратной связи.

Спасибо за открытость и обратную связь!

На этом курс наших занятий подошел к концу. Спасибо все за активную работу и продуктивность! Надеюсь, что знания и умения, которые вы приобрели в течение курса, вы будете использовать в своей жизни и будете добиваться поставленных целей!

Ритуал прощания. Ребята, давайте придумаем фразу, которая бы передала суть всего нашего курса? Может какая-то смешная фраза, которая запомнилась вам?

Встаем в круг. Складываем руки в центр и выбрасывая их вверх, кричим эту фразу.

Спасибо всем за участие! До свидания!