

Муниципальное бюджетное учреждение Центр психолого – педагогической,
медицинской и социальной помощи

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1
от « 18 » 03 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

директор МБУ ЦППМиСП
А.Н. Ковалева
от « 18 » 03 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
(коррекционно – развивающая)
Программа для детей 13-14 лет
«Мир эмоций»**

Педагог – психолог А.Н. Ковалева

Оглавление

I Целевой раздел.....	4
Пояснительная записка.....	4
II Содержательный раздел.....	7
2. Структура и содержание программы.....	7
3. Учебный план программы.....	9
4. Учебно-тематический план программы.....	10
III Организационный раздел.....	11
Система условий реализации программы.....	11
5. Материально-техническое обеспечение.....	11
6. Список литературы.....	11
7. Приложение.....	12
Конспекты занятий.....	12
Рабочая тетрадь.....	44

I Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность

Мы привыкли к черно-белому восприятию жизни. Нас учили и учат, что радость, доброта, смелость, любовь к ближнему - это хорошо и правильно, а вот злость, трусость, лень, жадность - плохо и некрасиво. И с такой установкой мы шествуем по жизни, не в силах проявить любовь не только к ближнему, но и к самому себе, потому что любовь - это безусловное признание и принятие любых состояний души.

Мир эмоций человека ярок и многообразен. Любая новая ситуация или информация вызывает целый спектр эмоциональных реакций. Эмоции регулируют человеческое поведение. Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением. Высшей формой развития эмоций являются чувства к чему-либо, к кому-либо, связанному с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть противоречивы. Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживания, возникающие при межличностном взаимодействии. Эмоции и чувства - важнейший регулятор человеческого общения.

Подростковому возрасту свойственны максимализм, резкая смена настроений, стихийность и неуправляемость эмоций. Они порой настолько сильны, что напоминают диких зверей и могут испугать как самого подростка, так и окружающих его людей.

В то же время, подростковый возраст - именно тот период, когда ежедневно происходит научение, активизируются процессы самосознания и самопознания. Подросток изучает, сравнивает, пробует принять те или иные эмоции, почувствовать других людей.

Актуальность данной программы в том, что она создает зону просоциального развития, позволяет подростку стать более социально адаптированным, получить знания о многообразии своих эмоций и прикоснуться к внутреннему миру окружающих. Подросткам предлагаются темы, важные для них в силу возрастных особенностей развития.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир эмоций» опирается на широкий круг научных изысканий, как уже ставших классическими, так и относительно новые психологические направления. В

основе тренинга лежат знания, полученные из классического бихевиаризма, юнгианского анализа, гуманистической психологии. «Мир эмоций» является современной психопрофилактической программой, базирующейся на психосоциальном подходе и идеях поведенческой психологии с учетом возрастных особенностей.

Основополагающими документами при написании программы стали:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

1.3. Практическая направленность

Являясь, по сути, социально-психологическим тренингом, «Мир эмоций» направлен на овладение определенными социально-психологическими знаниями, развитие коммуникативных способностей участников, рефлексивных навыков, способности анализировать ситуацию, поведение свое и других членов группы, умения адекватно воспринимать себя и окружающих. При этом вырабатываются и корректируются нормы личностного поведения (выслушивание и понимание партнера, контроль собственного экспрессивного поведения, позы, мимики, жестыкуляции), межличностного взаимодействия (установление эмоционального контакта, идентификация эмоционального состояние партнера), а также развивается способность гибко реагировать на ситуацию, аргументировано высказывать свою точку зрения, разрешать конфликтные и проблемные ситуации, перестраиваться в различных условиях.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие способности к самопознанию, самосовершенствованию, формирование позитивного самоотношения, развитие навыков коммуникативной компетентности.

Задачи:

- Дать участникам знания о самих себе и научить их получать эти знания.

- Способствовать пониманию того, что такое эмоции и чувства.
- Совершенствовать умение конструктивно выразить свои эмоции и чувства.
- Способствовать обращению подростков к особенностям собственного эмоционального мира и углубленному исследованию своей эмоциональной жизни
- Развивать эмпатию в условиях межличностного взаимодействия
- Формировать навыки распознавания эмоций другого человека.

1.5. Адресат

Программа предназначена для подростков 13-14 лет, испытывающих какие-либо трудности в осознании своих собственных переживаний, в принятии своих чувств и в умении конструктивно выразить свои эмоции при взаимодействии с окружающими.

Программа будет также полезна широкому кругу подростков, ориентированных на развитие самопознания и умения лучше понимать других людей.

Оптимальным количеством участников является 12-15 человек, данное количество участников позволяет создать и сохранить атмосферу доверия и открытости, способствует сплочению группы, проявлению активности от каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

1.6. Продолжительность программы, структура занятий

Продолжительность данной программы – 28 часов. Предполагается проведение 14 занятий с периодичностью – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 часа.

Структура занятий:

1. Начало работы. Приветствие, разминка, рефлексия предыдущего занятия.
2. Работа по основной теме: упражнения, дискуссии, работа в малых группах, игры, рисование, тестирование.
3. Рефлексия.
4. Завершение работы, прощание.

1.7. Методы, используемые при реализации программы

В процессе реализации программы применяются различные технологии:

- групповая дискуссия,
- ролевые игры,
- невербальные упражнения,

- проективные методики рисуночного и вербального типов,
- проективные и игровые технологии сопровождения.

1.8. Требования к результату усвоения программы

Программу можно считать эффективной, если достигнуты поставленные цели и задачи. В связи с этим можно выделить следующие критерии эффективности:

- Успешная адаптация в группе;
- Осознание особенностей своей личности;
- Освоение навыков самопознания и самоанализа;
- Отработка поведенческих и коммуникативных навыков и применение на практике полученной во время занятий новой информации.
- Сформированность адекватной самооценки.

1.9. Система оценки достижения планируемых результатов

Анализ эффективности: осуществляется путем метода наблюдения, персональных высказываний в ходе обсуждений, анкеты «Мнение» в конце каждого занятия и итоговая анкета на завершающем занятии; «Рисунок психологии (мое настроение на занятиях)» на итоговом занятии.

В работе используется следующий диагностический набор:

1. Метод наблюдения, заметки ведущего.
2. Сокращенный опросник Басса-Дарки.
3. Модифицированный вариант методики VASA для диагностики тревожности подростков.
4. Обсуждение с персональными высказываниями.
5. Анкета «Мнение».

II Содержательный раздел

2. Структура и содержание программы

Цель программы: развитие способности к самопознанию, самосовершенствованию, формирование позитивного самоотношения, развитие навыков коммуникативной компетентности.

Категория обучающихся: программа предназначена для подростков 13-14 лет, испытывающих какие-либо трудности в осознании своих собственных переживаний, в принятии своих чувств и в умении конструктивно выразить свои эмоции при взаимодействии с окружающими.

Продолжительность программы: 28 часов

Режим занятий: предполагается проведение 14 занятий с периодичностью – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 часа.

Содержание программы:

Занятие 1. Что значит «Я – подросток».

Вводная часть, приветствие, знакомство, выработка и принятие правил группы, обсуждение темы, работа в тетради, завершение занятия.

Занятие 2. Как узнать эмоцию?

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Угадай эмоцию», «Дорисуй-ка», работа в тетради, завершение занятия.

Занятие 3. Мои эмоции.

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, притча «Легкое лечение», упражнение «Фантом», «Словарь чувств», завершение занятия.

Занятие 4. Чувства «полезные» и «вредные».

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Польза и вред эмоций», работа в тетради, сказка «Страна чувств», завершение занятия.

Занятие 5. Нужно ли управлять эмоциями?

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, психоанализ сказки «Емелино настроение», упражнение «Эмоциональный дневник», обсуждение Что такое «запретные» чувства, упражнение «Эксперимент», «Подвиг искренности», завершение занятия.

Занятие 6. Какие чувства мы скрываем?

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Айсберг», «Копилка чувств», «Маска», индивидуальная работа в тетради, прощание.

Занятие 7. Что такое страх?

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Бумажное зеркало», психодиагностика (опросник Басса-Дарки), упражнение «Чего боятся люди?», завершение занятия.

Занятие 8. Страхи и страшилки.

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Страшилка», «Превращение», «Бумажное отражение», работа в тетради, прощание.

Занятие 9. Побеждаем все тревоги.

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, игра

«Гражданская оборона», упражнение «Как справиться со страхом?», «Гримаса», «Клоун», работа в тетради, завершение занятия.

Занятие 10. Злость и агрессия.

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Как я зол», «Кошки, собаки», «Лист гнева», работа в тетради, завершение занятия.

Занятие 11. Обида.

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Геометрия обиды», «Письмо обидчику», обсуждение «Бывают ли люди, которым никогда не стыдно», упражнение «Сказка», завершение занятия.

Занятие 12. Развиваем эмпатию.

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Мигалки», «Лицом к лицу», «Сыщик», работа в тетради, завершение занятия.

Занятие 13. Способы выражения чувств.

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Способы безопасного выражения чувств», «Формулировка», «Я – послание», работа в тетради, завершение занятия.

Занятие 14. Подведение итогов.

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Комплимент», «Рисуем психологию», завершение занятия, прощание.

3. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретич еских	практическ их	
1	Коррекционно- развивающий	28	7	21	анкета, рефлексия, работа в тетради
Итого		28	7	21	

4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часо в	в том числе		форма контроля
			теоре тичес ких	практ ическ их	
1	Что значит «Я подросток?»	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
2	Как узнать эмоцию?	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
3	Мои эмоции	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
4	Чувства «полезные» и «вредные»	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
5	Нужно ли управлять своими эмоциями?	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
6	Какие чувства мы скрываем?	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
7	Что такое страх?	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
8	Страхи и страшилки	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
9	Побеждаем все тревоги	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
10	Злость и агрессия	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
11	Обида	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
12	Развиваем эмпатию	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
13	Способы выражения чувств	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия, работа в тетради
14	Подведение итогов	2	0,5	1,5	анкета, рефлексия,

					работа в тетради
Итого		28	7	21	

III Организационный раздел

Система условий реализации программы

5. Материально-техническое обеспечение

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении со стульями и столами (с возможностью их перемещения).

Для реализации программы необходимо следующее оснащение: доска меловая или маркерная, магнитная доска, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, магниты, дидактические материалы и литературное обеспечение согласно программному содержанию.

6. Список литературы

1. Альманах психологических тестов. — М.: КСП, 1996.
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: ВЛАДОС, 1995.
3. Микляева А. «Я - подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2012. – 336 с.
4. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, Коммуникабельности. Пособие для родителей и педагогов.
5. Е. Мурашова «Любить или воспитывать?».- СПб.: Речь, 2012
6. Н. Зверева «Правила общения с детьми: 12 „нельзя“, 12 „можно“, 12 „надо“».- Литагент «Альпина», 2015г.
7. Платонов К.К. Занимательная психология. СпПб.: Питер, 2007. – 284с.
8. Сковронская Л.В. Родительский класс, или Практическое руководство для сомневающих родителей. М.: Генезис, 2014
9. Карточки для упражнения «Фотографии» (см.: М. Гамезо, А. Домашенко «Атлас по психологии», М., 1986).

7. Приложение

Конспекты занятий

Занятие 1.

ЧТО ЗНАЧИТ «Я - ПОДРОСТОК»?

Цели занятия для специалистов:

- Обсуждение правил групповой работы.
- Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

Ход занятия

Приветствие. Это может быть приветствие - речевка, скандируемая хором, рукопожатия по цепочке и т. д. Каждая группа сама выбирает форму приветствия.

Выработка правил работы группы

Довольно удобно начать выработку правил с упражнения «Интервью». Ребята делятся на пары, по очереди становясь «журналистом» и «звездой». «Журналист» берет интервью у «звезды» по плану, зафиксированному в тетради. При этом ответы «звезды» фиксируются в ее же тетради. По окончании обоих интервью ребята по очереди представляют одноклассникам свою «звезду».

- Как зовут звезду?
- Каковы впечатления звезды от прошедшего лета?
- Что звезда думает о подростковом возрасте? (Ответы на этот вопрос в ходе последующего обсуждения фиксируются на доске.)

В обсуждении выясняется, что неприятно, когда посмеиваются, вставляют едкие замечания, а еще не хочется отвечать на вопросы искренне, потому что не сейчас, так потом кто-нибудь что-нибудь припомнит. Но для наших занятий очень важно, чтобы все могли свободно выражать свое мнение! Поэтому нужно установить правила работы, например:

Конфиденциальность (это сложное слово означает, что мы договариваемся не обсуждать за стенами кабинета то, что делали наши одноклассники на уроке психологии).

- Уважать того, кто говорит, не перебивать его.
- Нельзя никого критиковать, осмеивать, обзывать, потому что это очень неприятно и т.д.

Правила вырабатываются в обсуждении. Если кто-то не согласен с правилом, он должен это мотивировать. В каждой группе может найтись человек, который будет против любого правила. С ним не грех проиграть сценки соответствующего содержания, сделав его главным героем. Это обычно помогает преодолеть негативизм. Правила фиксируются на листе

бумаги и помещаются на видном месте, например, на доске. Теперь работать станет приятнее. Если у кого-то за время «интервью» накопились негативные чувства, можно, «взвесив их на ладони», выбросить из класса со вздохом облегчения: «Ух!».

После принятия правил на ведущего ложится сложная задача — следить за их соблюдением.

!!! Обсуждение. Раз всем присутствующим уже больше десяти лет, но меньше 16 и даже 15, все они — подростки. Нередко можно услышать словосочетание «подростковый кризис». Как правило, перечисляется множество проявлений этого периода, но в чем их психологическая суть? Можно предложить ребятам на несколько минут превратиться в «психоаналитика» и попробовать «заглянуть в душу» их ровеснику, который ссорится с мамой из-за того, что она не пускает гулять, обижается на учительницу за несправедливую оценку и т. д. Важно увидеть, что за «кризисным поведением» стоят эмоции и чувства человека, которые ему не удастся ни сдержать, ни выразить необидным для других людей способом. Вот про эти самые эмоции и чувства в этом году мы и будем говорить на уроках психологии. Раз это происходит со всеми нами, надо разобраться, что это такое!

Индивидуальная работа в тетради:

□ Вспомни какую-нибудь неприятную ситуацию и опиши, как ты себя в ней вел

и какие эмоции стояли за этим поведением.

Рефлексия, завершение занятия.

Занятие 2. КАК УЗНАТЬ ЭМОЦИЮ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации).
- Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

Необходимые материалы:

- Карточки для игры «Угадай эмоцию» (два варианта).
- Пиктографические изображения эмоций (методика К. Изарда).

Ход занятия:

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

? **Обсуждение.** Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек?

Вывод: по его жестам, позе, мимике, интонациями и т. д.

!!! Упражнение «Угадай эмоцию»

На первом этапе ребята по очереди вытаскивают карточки, на которых написано название чувства. Нужно как-то объяснить содержание карточки одноклассникам, используя жесты, мимику и интонации. В роли водящего должны побывать все подростки. Очень часто находится два - три подростка, которым трудно (практически невозможно!) выполнить это задание в силу

собственной стеснительности. В этом случае я стараюсь помочь водящему, «покривлявшись» вместе с ним, но только не вместо него. По моим впечатлениям, активное участие «учителя» в подобных упражнениях не только очень помогает в рамках задания, но и способствует пониманию учащимися «психологических» взаимоотношений на уроках психологии. Для ребят это часто действительно выглядит как «кривляние», поэтому важно напомнить о необходимости соблюдения правил и жестко следить за их выполнением. То же относится и к тем случаям, когда водящий не обладает достаточными «выразительными средствами» для выполнения задания. Важный момент — формулирование задания для тех, кто в данный момент не является водящим. Прежде чем выкрикивать свое предположение, они должны записать его в тетради, а после обсуждения правильного ответа отмечать точность своей оценки:

№ задания	Мое предположение	Результат

Затем задание усложняется. На карточках написано не только название чувства, но и способ его демонстрации (например: радость - выражение лица, отвращение - интонация, удивление - жесты и т. д.). Необходимо показать заданную эмоцию четко в соответствии с инструкцией (в случае задания типа «эмоция - интонация» с заданной интонацией произносится стереотипная фраза «В лесу родилась елочка»). Остальные должны догадаться, какая эмоция изображается. Результаты фиксируются наблюдателями аналогично.

Индивидуальная работа в тетради:

Для проведения этого упражнения используются пиктографические изображения эмоций из методики К. Изарда или аналогичные им. Ребятам напоминает содержание предыдущего занятия и предлагается предположить, сколько эмоций из девяти (пяти, двенадцати и т. д.) они смогут угадать при условии, что это будет только их мимическое выражение? Предполагаемый результат фиксируется в рабочей тетради. Предположения о содержании каждой карточки записываются в соответствующие строчки. Затем ответы сверяются с оригиналом. Окончательный результат так же обозначается в тетрадях.

- Насколько хорошо я распознаю эмоции?
- По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее?

По итогам обсуждения выходит, что пиктограммы передают эмоции не слишком понятно, схематично. Но, с другой стороны, на них отражены самые главные мимические признаки эмоций, наиболее типичные положения бровей и губ.

!!! Упражнение «Дорисуй-ка»

В рабочих тетрадях представлены рисунки - «элементы фотороботов», которые необходимо дорисовать до целой картинке - портрета, догадавшись, какая эмоция здесь изображена. Комментарии о содержании рисунка можно

писать на специальных строчках под каждым портретом. В обсуждении выводятся «ответы» - определяется «принадлежность» тех или иных бровей к той или иной эмоции.

Индивидуальная работа в тетради

Каждый предлагает своему партнеру изобразить какую-нибудь эмоцию. Эту эмоцию можно описать по определенной схеме («списать эмоциональный портрет»). Ребята работают в паре с соседом по парте. Нужно попросить его изобразить какую-нибудь эмоцию и описать ее по следующей схеме («списать эмоциональный портрет»):

Название

Рот	(открыт/закрыт)
Губы	(уголки опущены/приподняты)
Глаза	(раскрыты/прищурены)
Яркость	глаз
Лоб	(вертикальные/горизонтальные)

Если остается время, бывает очень интересно организовать обсуждение по принципу «я читаю - ты угадываешь». Помимо соответствия прямой цели урока, эта игра позволяет подросткам развить навыки визуализации представлений.

Рефлексия, завершение занятия.

Занятие 3. МОИ ЭМОЦИИ

Цель занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

Ход занятия

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

? ***Обсуждение.*** Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам, ведь себя «со стороны» рассмотреть удастся не всегда. Выясняется, что по собственным телесным ощущениям («засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши» и т. д.). В качестве иллюстрации можно привести притчу Н. Пезешкяна «Легкое лечение»:

Племянник одного правителя тяжело заболел. Все врачи страны уже потеряли надежду на его излечение. Никакие лекарства не помогали. Поскольку врачи ничего не могли сделать, то правитель согласился, чтобы больного осмотрел Авиценна, которому тогда было всего 16 лет. Когда Авиценна вошел во дворец, все были поражены его смелостью, так как он решился помочь больному, несмотря на то, что все мудрецы страны признали свое бессилие. Авиценна увидел больного, худого бледного юношу, распростертого на ложе. На вопросы юноша не отвечал, а его родственники объяснили, что он уже некоторое время не произносит ни слова. Авиценна

исследовал его пульс и долго держал его руку. Наконец он задумчиво поднял голову и сказал: «Этот молодой человек нуждается в особом лечении. Мне нужен тот, для кого этот город родной, кто хорошо знает все его улицы и переулки, все дома и всех людей, живущих в них». Все были удивлены и спрашивали: «Что общего может иметь лечение больного с улочками нашего города?» Но, несмотря на свои сомнения, они повиновались желанию Авиценны и послали за человеком, который, как было известно, знал город как свои пять пальцев. Авиценна попросил его: «Назови мне все кварталы города». При этом его рука была на пульсе больного. Когда был упомянут определенный квартал, Авиценна почувствовал, что пульс вдруг участился. Тогда он попросил перечислить все улицы этого квартала, до тех пор, пока пульс больного снова не ускорился при произнесении названия одной из улиц. Затем Авиценна попросил называть все переулки, расположенные вокруг этой улицы. Человек называл все переулки один за другим, пока вдруг название одного малоизвестного переулка не вызвало учащение пульса у больного. Довольный этим, Авиценна велел: «Приведите ко мне человека, который может назвать все дома в этом переулке и их жителей». Его Авиценна попросил перечислять все дома, и пульс больного указал на тот, который был нужен. Когда человек стал перечислять живущих в этом доме людей, то упомянул имя одной девушки. Сердце больного немедленно начало колотиться. Наблюдательный Авиценна произнес: «Очень хорошо, все ясно. Мне теперь известна болезнь юноши, и его очень легко вылечить». Он встал и сказал присутствующим, которые смотрели на него в изумлении: «Этот юноша страдает от любви, в этом причина его недуга. Он влюблен в девушку, чье имя вы только что услышали. Идите, найдите ее и добейтесь, чтобы она стала его невестой». Больной, который слушал слова Авиценны с большим вниманием и волнением, покраснел от смущения и спрятался под одеяло. Правитель объявил девушку невестой племянника, и юноша выздоровел в течение часа.

!!! Упражнение «Фантом»

В рабочих тетрадах даны контурные изображения человека. Можно попробовать изобразить в нем собственные состояния - «радость», «стыд», «страх», «печаль», «удивление» и т. д. Для этого нужно подобрать карандаш, цвет которого ассоциируется с той или иной эмоцией, и заштриховать им ее «локализацию». Можно еще раз обратиться к метафорам, приведенным выше, поскольку часто это задание оказывается очень непростым. Зато, выполняя его, все активно делятся друг с другом впечатлениями, и работа идет довольно весело.

Индивидуальная работа в тетради:

□ А сумеем ли мы расшифровать нарисованное?

Действительно, если мы уже «локализовали» 5—6 эмоций, кое-что могло и позабыться. Необходимо заполнить таблицу, «шапка» которой вписывается перед началом упражнения.

Цвет	Эмоция	Словесное описание ощущения

Как правило, после высказывания недовольства и недолгих раздумий ребятам удастся выполнить это задание хотя бы частично, чем они незамедлительно делятся друг с другом.

? Упражнение «Словарь чувств»

На первом этапе ребята работают индивидуально, записывая как можно больше названий различных чувств. На это задание нужно около 10 минут, после чего можно составить общий «Словарь чувств» на доске и дополнить собственные словарики. Как правило, всем вместе удастся назвать около 25 - 30 различных эмоций и чувств. Среди них обязательно должны встретиться «основные эмоции» (радость, удивление, интерес, гнев, страх, презрение, отвращение, стыд, печаль), а также те, с которыми мы будем сталкиваться на следующих уроках (вина, обида, зависть). Если возникают сложности, можно предлагать ребятам ситуации из жизни «одной девочки» или «одного мальчика», в которых не названные ими эмоции проявляются со всей очевидностью. У нас это называется «стать психоаналитиком», что добавляет упражнению нотку серьезности.

Веселье, грусть, радость, скука, интерес, зависть, любовь, ненависть, обида, одиночество, вина, стыд, удовольствие, удивление, гордость, тоска, печаль, страх, гнев, презрение, отвращение...

Анализ словаря показывает, что все включенные в него эмоции можно разделить на положительные и отрицательные.

!!! Работа со «Словарем»: теперь подростку нужно поработать со своим «словарем»: те эмоции, которые испытывались им когда-либо в жизни, подчеркнуть одной чертой; те эмоции, которые он или она испытывает часто - двумя чертами. Затем они перечеркивают крестом те эмоции, которые им бы не хотелось испытывать никогда. В обсуждении выясняется, что есть такие эмоции, которые хотят испытывать почти все, и что чувства не нравятся никому, потому что нам кажется, что они ничего, кроме вреда, не приносят.

Индивидуальная работа в тетради не проводится.

Рефлексия, завершение занятия.

Занятие 4. ЧУВСТВА «ПОЛЕЗНЫЕ» И «ВРЕДНЫЕ»

Цель занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.

– Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

Необходимые материалы:

Карточка с заданием для упражнения «Польза и вред эмоций».

Ход занятия

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

? **Обсуждение.** На прошлом занятии мы выяснили, что некоторые эмоции нам не нравятся. Но бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? В качестве иллюстрации можно привести распространенные представления о филогенетическом значении страха, злости и др. В итоге получается, что чувства и эмоции являются самым быстрым источником информации о том, что происходит вокруг. В качестве иллюстрации можно процитировать «речь в защиту страха», составленную Г. Цукерман (1995). В то же время, любое чувство может блокировать поступающую из внешнего мира информацию. Например, слишком сильная радость от полученной «пятерки» иногда не позволит заметить, что за ту же самую контрольную сосед получил «два».

!!! Упражнение «Польза и вред эмоций»

Ребята работают в малых группах. Каждая группа получает карточку, на которой перечислены названия четырех эмоций. На основе этого задания нужно заполнить таблицу, приведенную в тетради. В первом столбце таблицы нужно перечислить эти эмоции. Второй и третий столбцы недвусмысленно озаглавлены «польза эмоции» и «вред эмоции». Ребятам, заполняя таблицу, необходимо подумать, что хорошего и что плохого связано с заданными им эмоциями. Желательно проиллюстрировать свои рассуждения примерами из жизни, соблюдая правила работы на уроках психологии (в частности, не называя имен).

Эмоция	Ее польза	Ее вред

По завершении работы выводы каждой малой группы обсуждаются. Получается, что каждая эмоция нам зачем-то нужна (она нам что-то говорит!).

Индивидуальная работа в тетради:

- Ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред.
- Ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу.

?!!! Сказка «Страна Чувств» (Т. Зинкевич-Евстигнеева)

Ребятам предлагается послушать сказку. Хотя это и «детское», по их мнению, занятие, первая волна удивленного возмущения проходит и

оказывается, что сказки бывают интересными!

Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать нечасто. Но мы ведь с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!» Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Но если о нас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие или плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей чудесной Стране Чувств...

Темной ночью на краю леса встретились слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» — фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!» И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в темницу. Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон.

Как вы думаете, какой был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны? Итак, к власти пришел самозванец, и в стране начались разруха и бедствия. Только так и может произойти, если у власти находятся Злость или Страх.

А наши изгнанники, слуги Короля - Радость, Удовольствие, Интерес, что же стало с ними? Конечно, их сердце не могло вынести такого страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко, за гора за долами, живет волшебница по имени... Как вы думаете, как ее имя?.. Конечно же, волшебницу зовут Любовь!

Ах, и нелегко же путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось пережить верным слугам Короля. Сразиться с ужасными людоедами, гигантскими муравьями, пройти через Черный лес... Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, почувствовали невероятный прилив сил и ликования. Сомнений не было - они ощутили Любовь. Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему

повелителю. Ведь в этом было спасение их страны. Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более что верных слуг Короля окрыляла Любовь.

Но наша история не закончилась. Слушайте, что было дальше. Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в тронный зал. Как только самозванцы - слуги по имени Обида, Злость и Страх - увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!» Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинуть ли нашу страну, или найти в ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный Король. Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и вы, и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры и поняли наше назначение в стране. Позволь нам построить свои дома на границе государства!»

«Почему же на границе?» — удивился Король.

И вот что сказали слуги: «Слуга ваш по имени Страх самый чуткий, самый осторожный, он издалека чувствует опасность и сможет Ваше Величество предупредить вовремя. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст вам силы для борьбы с врагом, сможет быстро наказать обидчика. Слуга по имени Обида чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять ваше достоинство, и предотвращать недостойные действия». Король согласился, и с тех пор королевство жило в мире и согласии.

Довольно интересным способом для инициации обсуждения сказки является просьба выразить заложенную в нем мысль одной фразой, например: «Эта сказка про то, что злость, обида и страх — нормальные). Для этого в тетради отведена строчка. И только подле этого можно обсудить смысл сказки совместно.

Индивидуальная работа в тетради:

□ Рисунок по мотивам услышанной истории.

Рефлексия, завершение занятия.

Занятие 5. НУЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.
- Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами.
- Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и

обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

- Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни.
- Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

Необходимые материалы:

□ Цветные карандаши.

Ход занятия

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

? Обсуждение, поиск ответов на вопросы:

зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно?

Очень интересные выводы могут получиться на основе «психоанализа» сказки В.Симонова «Емелино настроение».

Жили-были старик со старухой, и было у них три сына: двое умных, а третий... Емеля... Старшие братья работали, а младший лежал себе на печи. «Не хочу да не умею», — отвечал он на все просьбы. Не было у него никакого настроения работать. И вот однажды братья были на работе, а у матушки вода закончилась. Делать нечего: слез Емеля с печи, взял ведра с коромыслом и отправился на реку за водой. Идет через мост, глядь - ему навстречу скачет распрекрасная девушка на белоснежном коне. Это царевна на прогулку выехала. Остановился Емеля. Замер посреди моста от такой красоты неопишуемой. А царевна проезжает мимо и говорит: - Какой симпатичный добрый молодец вот только грустный какой-то. Эй, молодец, как настроение? Пойдем со мной! Растерялся Емеля, не знает, что ответить красавице. Так и остался стоять, разинув рот, глядя царевне вслед. Тоскливо стало Емеле. Надвинул он шапку на глаза, почесал затылок и побрел к реке. А по дороге думает: «Что же это еще за настроение такое, что я о нем даже и не знаю? Так, глядишь, и пройдет мимо счастье...»

С этими грустными мыслями подошел он к проруби. Снял ведра с коромысла, зачерпнул одним, зачерпнул другим: глядь, в ведре щука плещется.

Обрадовался Емеля, хотел матушке на уху отнести, а щука ему и говорит человеческим голосом: - Отпусти меня, Емеля, у меня на дне речном детки малые. Пропадут они без меня, А я за это любое твоё желание исполню. Вспомнил Емеля про случай на мосту и отвечает: - Эх, лучше голодным буду, а перед царевной в следующий раз не оплошаю, и рассказал щуке про случай, который приключился с ним по дороге на реку. - Не знаю я никакого настроения. Нет у меня никакого настроения. Щука, а щука, дала бы ты мне хоть самое маленькое настроение, только выбери получше, чтоб мне перед царевной не оплошать. Растерялась от такой неожиданной просьбы щука, но делать нечего обещание надо выполнять. Дала щука Емеле веселое настроение и сказала:

Первый раз выполняю такую просьбу. Не знаю, какую службу сослужит тебе то, что я дала. Но так и быть, за твою доброту готова я послужить тебе. Если что будет не так, приходи на реку, умой лицо студеной водой, загляни в зеркало проруби и я приплыву тебе на помощь.

С веселым настроением закинул Емеля коромысло на плечо и легко зашагал домой. Идет по той же дороге, по тому же мосту. Царевна скачет обратно. Остановился Емеля, смеется - рот до ушей. Стоит, показывает свое хорошее настроение, думает: «Ну, теперь-то я, наверно, выгляжу так, как в таких случаях полагается». Вдруг спотыкается златогривый конь прямо перед Емелей. Падает царевна на землю. Благо снег пушистый был - в сугроб угодила, а то, не ровен час, разбилась бы насмерть. Обидно и больно царевне, заливается она горячими слезами. Емеля стоит рядом и смеется, остановиться не может. ... Глядя на него, царевна пуще прежнего рыдать стала. Набежали люди, увидели царевну и смеющегося Емелю и давай его гнать, колотить чем попало. А потом решили, что он дурак, раз не понимает, что с человеком беда, и сказали: - Ступай отсюда подобру-поздорову, пока цел. Позабыл Емеля про ведра с водой и побежал на реку, к щуке. Бежит и смеется. Нагнулся, умылся, посмотрел на свое отражение в проруби - тут же приплыла щука. Рассказал Емеля ей все, как было, и попросил дать ему такое настроение, чтобы не выглядеть дураком в глазах царевны. - Дай мне, щука, такое настроение, чтобы я мог все, что вокруг меня встречается, замечать и дельные советы людям давать. Подумала-подумала щука - делать нечего. Надо Емелю из беды выручать. Дала ему щука печальное, задумчивое настроение. Уже вечерело. Пошел Емеля домой. А идти через площадь надо, мимо царского дворца. А там праздник, веселится народ. Карусели, скоморохи... Все смеются. А Емеля идет, даже не улыбается. Зато все замечает, всем рассудительные советы дает. А тут и царь с дочкой вышли - порадоваться вместе с народом. Смотрит Емеля, а из конюшни того самого коня, на котором принцесса ехала, конокрады уводят. Но веселится народ, ничего не замечает. Один Емеля заметил и кричит:

Эй, царь, пока ты веселишься, у тебя коня уводят! Спыхватился царь. Крикнул стражу. Поймали стражники вора и отвели в темницу. - Эх, какой внимательный и Посопротивлялся было царь, да как же родной дочке откажешь. Не стал становиться поперек ее счастья. - Эй, Емеля, иди-ка сюда! Раз ты такой внимательный и рассудительный, быть тебе женатым на моей дочке! - И, как водится, полцарства и коня ему в придачу сулит. Еще пуще задумался Емеля и спрашивает рассудительно:

А на кой она, эта царевна, мне нужна? Ее развлекай, ублажай, все прихоти ее исполняй. Нет, царь-батюшка, ищи дурака! Не нужна мне твоя дочь. Не буду я на ней жениться. Царевна в слезы. Царь так и опешил: - Да как ты, мужик, смеешь перечить царскому слову?! А про себя думает: «Ну и слава богу!». Подзывает он Емелю к себе поближе и говорит:

Я против тебя ничего не имею, да и нравится мне, что ты не собираешься жениться на моей дочери. Зачем мне такой дурак во дворце? Но, понимаешь, какое дело... Коли ты опозорил меня и царевну перед таким

собранием народа, я вынужден буду тебя казнить.

А... Казни, батюшка, — рассуждает Емеля, — все равно мне жизнь не мила. Не нужна мне она такая скучная. Обрадовался царь, подзывает воеводу и велит ему утопить Емелю-дурака в проруби. Схватили его стражники, связали, потащили к проруби. Окунули его в воду с головой. Вдруг Емеля открыл глаза и увидел свое отражение. Тотчас приплыла щука, поняла, что случилось, плеснула на стражников ледяной воды. Испугались стражники, отскочили от проруби. Долго и рассудительно рассказывал Емеля щуке о том, что с ним приключи лось. Утомилась щука его слушать и говорит со вздохом:

Совсем ты, Емеля, меня измучил своим настроением. Что ж я, по три раза в день буду из проруби выныривать, чтобы помогать тебе с ним справиться? Вот что. Держи от меня подарок - перстень с камнем. Да камень не простой, а волшебный. Потрешь его один раз -станет он ярко- красного цвета, а настроение твое — восторженным, потрешь еще раз -станет он оранжевым, а на строение твое переменится на радостное, еще раз - станет камень светлее, приятного желтого цвета, и настроение твое станет легким, приятным светлым. Можешь потереть еще разок - камень станет зеленым, а настроение спокойным, уравновешенным, после зеленого синий - грустное настроение, фиолетовый - тревожное настроение, и, наконец, черный - мрачное, отвратительное настроение. Так что теперь сам выбирай свое настроение. Вильнула щука хвостом и была такова. Приздумался Емеля и решил: - А что, если оранжевое настроение попробовать? Увидела царевна такую перемену, бросилась к Емеле.

Не такая уж мрачная жизнь у нас с ней в царских палатах будет, подумал Емеля.

И стали они жить-поживать да добра наживать.

Также довольно занимательным оказывается изложение результатов классического эксперимента Ч. Осгуда, вживившему крысе электрод в «мозговой центр удовольствия», после чего крыса практически не отходила от рычага-регулятора. Оппозиционный пример (пример с негативными эмоциями) демонстрирует эксперимент по электростимуляции «мозговых центров агрессии» у человека, которая привела к тому, что пациент чуть не убил своего врача табуреткой.

Обсуждение, как правило, идет по пути от осуждения жестоких экспериментов до понимания того, что моменты, когда человеком правят эмоции, - это моменты «нечеловеческого существования человека», когда он становится опасен для окружающих и самого себя. Можно обсудить шаблонные словосочетания типа «обезумел от горя», «душа в пятках от страха», «преступление в состоянии аффекта» и т. д. Контролировать эмоции - значит замечать их.

!!! Прием «Эмоциональный дневник»

Многие ведут дневники или, по крайней мере, пытаются их вести, Это естественное подростковое занятие. Кроме того, как показывает изучение

истории и литературы, этим занятием не гнушаются даже известнейшие взрослые люди. А что, если добавить в них психологическую нотку?

Нужно выбрать три карандаша, один из которых ассоциируется с плохим настроением, второй с хорошим, а третий со средним. Предварительно обсуждается, как можно чувства выразить цветом («красная девица», «серая личность», «розовые очки»). Затем представляется способ работы с «Эмоциональным дневником»:

День недели		
События	Цвет	Причина изменений (если они есть)
Утро (под этой рубрикой перечисляются какие-то события) Школа (расписание) Алгебра Русский язык		

Индивидуальная работа в тетради:

Заполнение «Эмоционального дневника за прошлый день (см. табл.). Оказывается, каждый день, если хорошенько подумать, бывают хорошие события!

? Обсуждение. Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства?

Оказывается, что в культуре существует запрет на выражение некоторых эмоций: «настоящие мужчины не плачут», «хорошие девочки не дерутся», «сор из избы не выносят» и т. д. А ведь каждое чувство нам зачем-то нужно, как мы выяснили на прошлых уроках!

!!! Упражнение «Эксперимент»

Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства?
К доске приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот - чтобы не ругался и не кричал; глаза - чтобы не выражали злости, не плакали; уши - чтобы не слышали лишнего; руки - чтобы не дрались; ноги - чтобы не убегали. Что может такой человек?

Обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции снижают наши возможности. В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит, копит в себе эмоции, а потом «взрывается» и вредит тем самым и окружающим, и себе.

!!! Упражнение «Подвиг искренности»

• Ребята по очереди вытаскивают из колоды по одной карточке с незаконченным высказыванием, предполагающим рассказ о переживании какой-либо «запретной» эмоции, и завершают его. Например: «Как-то раз я сильно испугался, когда...», скрываемого чувства в игровой форме.

Занятие 6. КАКИЕ ЧУВСТВА МЫ СКРЫВАЕМ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств.
- Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

Необходимые материалы:

□ Карточки для упражнения «Подвиг искренности» (см. предыдущий урок).

Ход занятия

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

!!! Упражнение «Айсберг»

В рабочей тетрадке есть картинка с изображением айсберга. Нужно в его надводной части нарисовать те эмоции, которые люди без проблем показывают окружающим, а в подводной - те, которые они предпочитают скрывать от других людей.

По завершении работы ведущий собирает тетради и анонимно зачитывает участникам «надводные» и «подводные» эмоции. Желательно зафиксировать обобщенные списки на доске, изобразив на ней такой же айсберг.

Необходимо выяснить вопрос: каких чувств больше («подводных или «надводных») и чем чувства из разных групп отличаются друг от друга?

Оказывается, есть такие чувства (правда, их не очень много), проявление которых не нравится другим людям - родителям, учителям, друзьям.

Обсуждается вопрос: в каких ситуациях возникает рассогласование «надводных» и «подводных» чувств? Ответы ребят записываются на доске, и таким образом составляется «копилка» тех чувств, которые обычно скрываются людьми. Обсуждается, почему эти чувства принято скрывать, что бывает, когда их показывают.

Индивидуальная работа в тетради:

!!! Упражнение «Маска»

Каждый подросток придумывает ситуацию, в которой он показывал окружающим не те чувства, которые испытывал на самом деле. Нужно оформить маску, изображающую то чувство, которое они демонстрировали окружающим в выбранной ситуации. На обратной стороне маски они изображают то чувство, которое испытывали на самом деле. Контур маски

приведен в рабочей тетради. По одной стороне его можно вырезать ножницами «для большей убедительности».

Это упражнение непростое для многих ребят, поэтому, чтобы поддержать их, я всегда изготавливаю вместе с ними и маску для себя.

Индивидуальная работа в тетради:

1. Ситуация, которую я выбрал.
2. Лицевая сторона маски.
3. Обратная сторона маски.

Рефлексия, завершение занятия.

Занятие 7. ЧТО ТАКОЕ СТРАХ?

Цель занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

Ход занятия

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

? **Обсуждение.** На основе анализа «Словаря эмоций» и списка «подводных чувств» выделяются «наименее желательные» чувства: страх, раздражение/злость, стыд/вина, обида.

!!! «Бумажное зеркало»

У каждого из участников сейчас есть уникальная возможность — проверить, насколько лично я обидчив, раздражителен, пуглив, стыдлив и т. д. Конечно, твое мнение по этому вопросу есть у каждого. Его и предлагается выразить в табличке, оценив проявление того или иного качества по привычной пятибалльной шкале. Необходимо особенно отметить, что отметка «3» означает серединку.

Давая задание, нужно убедиться, что ребята поняли, что такое «тревожность», «подозрительность» и чем «словесная агрессия» отличается от «физической».

Что оцениваем?	Мое предположение	Реальные показатели
Физическая агрессия		
Косвенная агрессия		
Раздражительность		
Негативизм		
Обидчивость		
Подозрительность		
Словесная агрессия		
Чувство вины		

Ответы переносятся на график. Затем выполняются тестовые задания, бланки для которых приведены в рабочих тетрадях. Тестовые вопросы зачитываются: таким образом можно контролировать время урока.

СОКРАЩЕННЫЙ ОПРОСНИК БАССА—ДАРКИ

Инструкция.

«Опросник состоит из 40 утверждений, на каждое из которых нужно ответить «да» или «нет», поставив «+» или «- » рядом с номером утверждения».

1. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
2. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
3. Я легко раздражаюсь, но и быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят за моей спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если мне случалось кого-то обмануть, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я и не показываю этого.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
19. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.

22. Довольно много людей мне завидуют.
23. Даже если я злюсь, то не прибегаю к «сильным» выражениям.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
26. Я могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первый попавшийся предмет и ломал его.
27. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают командным тоном, мне ничего не хочется делать.
29. Я обычно стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что люди смеются надо мной.
31. Если кто-то раздражает меня, я готов сказать ему все, что я про него думаю.
32. Меня угнетает то, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первым ударит меня, я не отвечу ему.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
36. Когда люди корчат из себя начальника, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
37. Я не всегда получаю то, что заслуживаю.
38. У меня нет врагов которые хотели бы мне навредить.
39. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить свои угрозы в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

При обработке результатов тестирования подсчитывается количество совпадений с ключом по каждой из шкал:

Физическая агрессия	1	.9*	17	-25*	-33
Косвенная агрессия	-2*	10	18	26	34
Раздражительность	3	11	19	27	-35*
Негативизм	4	12	20	28	36
Обидчивость	5	13	-21*	29	37

Подозрительность	6	14	22	30	38
Словесная агрессия	7	15	-23*	31	39
Чувство вины	8	16	24	32	40

* В отмеченных звездочкой вопросах учитывается отрицательный ответ.

В литературе не описаны тестовые нормы для интерпретации результатов психодиагностики с помощью сокращенного опросника Басса - Дарки, но в тексте целей занятия это не играет существенной роли, поскольку выполнение задания требует в первую очередь сравнения подростками «предполагаемых» и «реальных» результатов в режиме развивающей психодиагностики.

МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ВАРИАНТ МЕТОДИКИ VASA ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ

В рабочих тетрадях приведен ответный бланк, представляющий собой три отрезка длиной по 10 см. Необходимо крестиком отметить собственное место на этом отрезке, допустив, что на левом полюсе находятся самые спокойные люди, а на правом — самые беспокойные. Обработка пре измерение расстояния от левого края отрезков и подсчет среднего показателя по формуле:

$$\text{Тревожность} = (L1 + L2 + L3) / 3,$$

где L - расстояние от левого конца каждого отрезка до отметки подростка

Люди, которые совсем не беспокоятся	Беспокойные люди
	По поводу школьных дел (оценок, контрольных работ и т.д.)
	По поводу своих отношений с одноклассниками (симпатии, дружба-вражда и т.д.)
	По поводу самого себя (своей внешности, поведения и т.д.)

К следующему уроку ведущему придется проставить каждому подростку его «реальные показатели» в третий столбик таблицы в рабочей тетради.

? **Обсуждение.** Что такое страх? Прекрасной иллюстрацией к этому обсуждению может стать известная притча:

«Куда ты идешь?», - спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человека. Через несколько дней

тот же человек с встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч человек, а умерло пятьдесят тысяч!» - упрекнул он ее. «Нет, - возразила она, - я погубила только пять тысяч. Остальные умерли от страха».

Можно вспомнить и выражение «у страха глаза велики», которое тоже наводит на интересные мысли относительно влияния страха на поведение человека. Получается, что страх, начинающий регулировать наше поведение, может сработать по принципу «самоподтверждающегося пророчества».

!!! Упражнение «Чего боятся люди»

В рабочих тетрадях дана «сетка» из шести клеток. Три первые клетки надо заполнить картинками на тему «Чего боятся люди». На следующем этапе упражнения оставшиеся клетки заполняются смешным и рисунками на ту же тему, что и первые три. Это задание ребята получают только тогда, когда первая часть работы выполнена. По завершении работы нужно дать ребятам немного времени, чтобы посмеяться над рисунками своих друзей, обсудить их. Выясняется, что-то, что страшно, может быть еще и смешно, потому что многие страхи вызваны нестрашными причинами.

Рефлексия, завершение занятия.

Занятие 8. СТРАХИ И СТРАШИЛКИ

Цели занятия для специалистов:

- Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
- Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).
- Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально - личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Необходимые материалы:

□ Бумага для записей.

Ход занятия

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

!!! Упражнение «Страшилка»

Ребятам «страшным голосом» рассказывается какая-нибудь страшилка, например, страшилка «Красные зубы»:

В одну школу поступил новенький. Когда всех школьников отпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: «Иди домой, а то тут ходят красные зубы». Мальчик сказал: «Я посмотрю школу и пойду». Он походил по школе, зашел в один кабинет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появились красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Утром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы, ни у кого таких зубов нет. Напоследок решили проверить у директора. У него оказались красные зубы!!!

По желанию двое-трое (но не больше!) ребят тоже могут «страшно»

рассказать известные им страшилки.

Выясняется, что страшилка строится по определенным правилам. В ней нет имен, а только «один мальчик» или «одна девочка», действие происходит «в одном городе», «на одной улице». В страшилке всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него.

Сначала нагнетается напряжение («Девочка-девочка, гробик на колесиках ищет твой город! Девочка-девочка, он ищет твою улицу! Девочка-девочка, он ищет твой дом...»). Потом происходит кульминация («И вдруг влетела красная рука и ЗАДУШИЛА девочку!»).

В кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное («А в пианино сидит мартышка и приговаривает: «Вот паразиты, всю попку оттерли!»).

Теперь предлагается написать страшилку на тему школьной или семейной жизни. Страшилки пишутся в парах или тройках. Благодаря этому «авторство» растворяется и страшилку вполне можно прочитать вслух. Законченные работы зачитываются одноклассникам «страшными» голосами.

В одной семье была очень странная мама. Сначала она была нормальная, а потом перестала со всеми разговаривать. Кто бы с ней ни говорил, она молчала. Приходит с работы и начинает молчать. Один день она пришла с работы и молчит. Второй день она пришла с работы и молчит. Третий день она пришла с работы и молчит. Четвертый день она пришла с работы и молчит. Пятый день пришла с работы и молчит. А в субботу утром просыпается и вдруг как скажет:

«Я НЕ ПОНЯЛА, КТО-НИБУДЬ ВНЕСЕТ МУСОР!?!»

Индивидуальная работа в тетради:

□ Что я чувствовал, когда все читали свои страшилки?

? **Обсуждение.** Чем страшилка отличается от сказки? В сказке всегда есть волшебство и волшебники, есть препятствия, а, кроме того, сказка всегда заканчивается хорошо. Можно вспомнить любую сказку, например, упомянутую выше «Емелино настроение» и пересказать ее.

!!! Упражнение «Превращение»

Ребята работают в тех же группах, что и на предыдущем уроке. Необходимо взять за основу завязку своей страшилки и переписать ее таким образом, чтобы она превратилась в сказку. И в этой сказке «один мальчик» или «одна девочка» - герои положительные, а значит, они победят. Если у ребят что-то не получается, нужно помочь им соблюсти все «правила» написания волшебной сказки, чтобы их работы не были похожи на истории из жизни или голливудские триллеры.

В одной семье была очень странная мама. Сначала она была нормальная, а потом перестала со всеми разговаривать. Кто бы с ней ни говорил, она молчала. Приходит с работы и начинает молчать. Один день она пришла с работы и молчит. Второй день она пришла с работы и молчит. Третий день она пришла с работы и молчит. Четвертый день она пришла с работы и молчит. Пятый день пришла с работы и молчит. А в субботу утром просыпается, молча встает и идет в магазин. Она принесла

волшебную палочку и заколдовала мусорное ведро и грязную посуду, и они мылись и выносились сами. А мама смогла говорить, потому что дома перестало пахнуть помойкой. Она поэтому раньше молчала.

Завершенные сказки зачитываются вслух для всех одноклассников.

Индивидуальная работа в тетради:

• Краткое изложение сюжета своей сказки.

? **Обсуждение.** Что означают «тревожность», «словесная агрессия», «подозрительность», «негативизм» и другие измеренные нами на прошлом уроке показатели? Необходимо это хорошенько вспомнить, а иначе будет непонятно, что же написано в третьем столбце таблицы.

!!! Упражнение «Бумажное отражение»

Участники делятся на три группы, каждая из которых получает индивидуальную карточку с заданием. На карточке перечислены «измеренные» на прошлом уроке качества, связанные с эмоциями человека.

Нужно придумать ситуацию, в которой может проявиться каждое из написанных на карточке качеств, и описать ее, но так, чтобы в описании не было прямого указания на возникающие в этой ситуации чувства. То есть названия эмоций и чувств в описании употреблять нельзя.

Это (словесная агрессия) проявляется в том случае, когда кто-то очень сильно взбесит.

Это проявляется в том случае, когда кто-то совсем достал (обида).

Поскольку зачастую это условие ребятам соблюсти сложно, я предлагаю выполнять это задание письменно на черновике, а перед прочтением консультироваться со мной по поводу содержания написанного. Затем группы зачитывают описание тех или иных ситуаций, а все остальные должны угадать, какое качество было задано и какие чувства испытывает герой описанного случая.

Обычно становится очевидным, что в одной и той же ситуации люди могут испытывать совершенно разные чувства, в зависимости от «качеств своего характера». Осталось выяснить, какие «эмоциональные» качества есть у каждого из присутствующих. Участники рассматривают полученные результаты.

Индивидуальная работа в тетради

После бурного обсуждения полученной информации ребята строят ручкой другого цвета или просто пунктирной линией график «реальных показателей» прямо на той же сетке, что и график - предположение:

На строчках, оставленных ниже, нужно выразить свое согласие или несогласие с тем, что получилось:

Согласен ли я с результатами тестирования? Почему?

Рефлексия, завершение занятия.

Занятие 9. ПОБЕЖДАЕМ ВСЕ ТРЕВОГИ

Цели занятия для специалистов:

– Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними

негативных эмоций в игровой форме.

- Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
- Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы:

Бумага для записей.

Карточки для упражнения «Клоун».

Ход занятия

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия.

? Игра «Гражданская оборона»

Ведущий громко объявляет: «Внимание! На нас напали (пещерные львы, вирусы гриппа, маленькие зеленые человечки, угрызения совести и т. п., с учетом материала рисунков и страшилок). После объявления ведущего нужно хором, громко и уверенно сказать: «Дадим отпор (человечкам, вирусам, совести)...». Задача – сохранять серьезность. Хотя, как правило, это не удается.

!!! Упражнение «Как справиться со страхом»

Ребята работают в малых группах. Необходимо вспомнить себя в те моменты, когда ты чего-то боялся или тревожился (но только тогда, когда это чем-то мешало!), и подумать: что помогло справиться со страхом? Результаты работы каждой группы фиксируются общим списком обобщенных рецептов на доске и обсуждаются. «Способов борьбы с тревогой ногой и страхом» всегда получается больше пяти. Например:

Лечь поспать.

Устранить причину (узнать то, что неизвестно и т. д.).

Послушать музыку.

Поделиться с другом или родителями.

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

Индивидуальная работа в тетради

Составляется памятка по борьбе с тревогой и страхом. В нее можно включить пять пунктов из перечисленных на доске или же собственные «необнародованные» приемы.

? Обсуждение. В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?». По ходу обсуждения на доске фиксируются наиболее типичные ответы по принципу «Копилки ситуаций». Что происходит с человеком, когда он попадает в такие ситуации? Что он при этом чувствует? Судя по нашим собственным впечатлениям, человек старается контролировать свои действия, что увеличивает его напряжение, вызывает страх выглядеть смешным и т. д. В результате человек не чувствует себя свободным.

!!! Упражнение «Гримаса»

Для большинства подростков это упражнение очень сложно, поэтому ведущему стоит принять в нем самое активное участие и гримасничать чуть ли не больше всех. Один из подростков, сидя на своем месте, показывает

смешную гримасу. Остальные по команде ведущего «три-четыре» копируют ее как можно точнее. В усложненном варианте гримаса «отправляется» одним из подростков своему соседу по парте, сосед передает ее дальше по цепочке, и так до тех пор, пока гримаса не возвращается к автору. Но все же первый вариант предполагает большую анонимность гримасничанья и поэтому проходит легче.

Индивидуальная работа в тетради:

□ Описать свои собственные ощущения во время упражнения «Гримаса».

!!! Упражнение «Клоун»

Работа проходит в парах. Каждая пара получает карточку, на которой написана известная фраза. Нужно по команде ведущего «три-четыре» хором повторить эту фразу с глупым лицом, смешными интонациями и движениями. Ведущий и тут оказывает подросткам всяческую поддержку.

Задача тех, кто временно не в центре внимания, - пристально следить за одним из говорящих, потому что на втором этапе упражнения все остальные так же, по команде ведущего, должны скопировать поведение кого-то из пары водящих. Обсуждение итогов упражнения показывает, что в смешные ситуации попадают все люди без исключения, даже самые «крутые». У каждого человека есть свои способы справиться с неловкостью. Кто-то уходит из этой ситуации, кто-то переводит ее в шутку и т. д. Еще несколько способов справиться с собой в таких ситуациях могут предложить и сами ребята.

Индивидуальная работа в тетради:

Мои способы справиться с мыслью «Л что они обо мне подумают?»

Рефлексия, завершение занятия.

Занятие 10. ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ

Цель занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.
- Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме.
- Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Необходимые материалы:

Карточки для игры «Кошки - собаки».

Бумага для записей. Бумага для рисования.

Цветные карандаши

Ход занятия

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

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

!!! Упражнение «Как я зол!»

Ребятам предоставляется возможность «поругаться». Кто сейчас чувствует необходимость наговорить кому-то гадостей? Этому смельчаку завязывают глаза. Ведущий показывает на кого-то из одноклассников, так, чтобы его видели остальные. Подростку с завязанными глазами предлагается выместить свою злость словами на этом человеке. Затем глаза развязываются, и автор извиняется перед невинной жертвой: «Извини, я вовсе не тебя имел в виду...».

При работе с последним из числа желающих принять участие в упражнении резидентом можно показать на него самого. Довольно забавен также вариант, когда ведущий показывает на самого себя.

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

Здесь же можно обсудить способы поведения в ситуации, когда кто-то на тебя обзывается, ругается и т. д.

Индивидуальная работа в тетради:

• Как я пережил упражнение «Как я зол!»? Что я чувствовал во время него?

? Упражнение «Кошки - собаки»

Класс делится на две подгруппы - «кошек» и «собак», вытягивая карточки с соответствующими надписями. Подгруппы встают вдоль параллельно начерченных на полу линий (или просто линий, явно выступающих в узоре пола). «Кошки» шипят на «собак», «собаки» рычат на «кошек». Черту переступать нельзя. Если кто-то устал, он может прекратить выполнение упражнения, выйдя за пределы игрового пространства. Для того чтобы упражнение «заработало», ведущему необходимо самому многократно побывать и «собакой», и «кошкой», поочередно шипя и рыча. Здесь не лишним будет напомнить и о прошлой теме, в рамках которой данное упражнение можно использовать как плацдарм для тренировки совладения со страхом оценки.

В обсуждении выясняется, что многие устали шипеть и рычать на столько, что сейчас их намного труднее чем-то разозлить, чем до начала упражнения. Значит, есть способы, которыми можно «выпустить пар»!

!!! Работа в малых группах

Ребята получают задание описать возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы, с одной стороны, не испортить отношения с окружающими, но и, с другой стороны, не «лопнуть», как кипящий чайник. По окончании работы на доске составляется список возможных способов «выпустить пар» (косвенной разрядки агрессии). Оказывается, их предостаточно!

Потанцевать.

Заняться спортом.

Побить подушку.

Поиграть в компьютер.

Сделать уборку и т. д.

!!! Упражнение «Лист гнева»

Каждому участнику предлагается нарисовать собственный «лист гнева», который отражает особенности его злости и поэтому лучше других «листов» может помочь ему. Эти рисунки выполняются на отдельных листах, потому что после демонстрации рисунка группы и комментариев к нему каждый может порвать свой лист гнева. Или вклеить его в тетрадь. Или взять с собой и использовать по назначению в более напряженной ситуации.

Индивидуальная работа в тетради:

Составляется памятка по способам «спуска пара». В нее можно включить пять пунктов из перечисленных на доске или же собственные приемы, которые по разным причинам не попали на доску.

Рефлексии, завершение занятия.

Занятие 11. ОБИДА

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.
- Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

Необходимые материалы:

Цветные карандаши.

Ход занятия

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

? **Обсуждение.** Когда люди обижаются друг на друга? За что? Если записать ответы подростков на доске, становится очевидным, что названные кем-то одним ситуации обидны для многих, они универсальны. Если предложить ребятам на несколько минут «превратиться» психоаналитиков», то есть попытаться ответить на вопрос «Почему мы обижаемся?», они после довольно длительных размышлений приходят к выводу о том, что обида представляет собой плод нашего сравнения ожидаемого и реального поведения другого человека. Эти размышления очень эффективно поддерживаются (а в некоторых случаях и провоцируются) историями «из жизни одной девочки» или «одного мальчика».

!!! Упражнение «Геометрия обиды»

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

На втором этапе нужно в специальной рамке, приведенной в рабочей

тетради, изобразить какую-то конкретную обиду (подписав ее), используя только тот цвет и только те геометрические фигуры, которые были названы.

Индивидуальная работа в тетради:

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

? **Обсуждение.** Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного чело века обижает, а другого - нет? Можно ли привести такие примеры из жизни? «Психоанализ» обиды показывает, что если вас задели, обратите внимание на больные точки своей души, а не на обидчика. Эту закономерность иллюстрирует известный афоризм: «Слабые не умеют прощать; способность прощать — качество, присущее сильным»

!!! Упражнение «Письмо обидчику»

Попробуем простить кого-то из своих обидчиков, неважно, кто это: мама, лучшая подруга или случайная бабушка, которая накричала на тебя в троллейбусе. Для этого мы напишем своему обидчику письмо. В нем, конечно, мы сперва скажем этому человеку все, что мы про него думаем, а потом попытаемся оправдать и простить его. И не забудем это тоже упомянуть в своем письме. Если у кого-то из ребят возникают трудности, ему необходимо помочь «повертеть» выбранную им ситуацию, посмотреть на нее с разных сторон.

? **Обсуждение.** Бывают ли люди, которым никогда не бывает стыдно, которые никогда не чувствуют себя виноватыми? Если да, то что это за люди? В каких ситуациях мы чувствуем стыд, вину? Составляется «Копилка ситуаций»: не выполнил просьбу родителей, осмеяли одноклассники, не ответил на простейший вопрос учителя ит. д.

Выясняется, что стыд и вина - эмоции довольно частые, но очень неприятные. Возникают они в тех случаях, когда мы сделали что-то не соответствующее правилам поведения в обществе или требованиям окружающих людей. Здесь можно вспоминать ситуации, в которых эти требования нам казались сомнительными и которые можно перечислить под рубрикой «Ах, чем я виноват?». Требования — это ужасно! Всегда ли мы должны им следовать? Очень хочется ответить: «Мы никому ничего не должны!» Это так?

!!! Упражнение «Сказка»

Организуется работа в маленьких группах. Необходимо написать сказку о том, что было бы, если бы в один прекрасный день все люди потеряли чувства вины и стыда. Ребят обязательно нужно предупредить, что сказки придется зачитывать. По окончании работы сказки действительно зачитываются. Как правило, они похожи на абсурдно грустные истории с печальным финалом. В обсуждении предлагается совместными усилиями привлечь в сказку волшебные средства и довести ее сюжет до хэппи-энда.

В одной стране люди однажды взяли и потеряли стыд. Стали ходить по улицам голые и врать направо и налево. И никому не было стыдно. Только к ним перестали приезжать туристы - уже туристам было стыдно. Но люди в той стране жили нормально и не стеснялись. На страну наложили

международные санкции.

Волшебство, так или иначе, всегда позволяет вернуть людям то, что было утрачено. И что теперь сделать, чтобы наладить жизнь? Конечно, попросить прощения!

Индивидуальная работа в тетради:

□ Есть ли такие люди, у которых мне есть за что попросить прощения? Что бы я им сказал?

Рефлексия, завершение занятия.

Занятие 12. РАЗВИВАЕМ ЭМПАТИЮ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для тренинга эмпатических навыков учащихся.
- Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия

Необходимые материалы:

□ Карточки для упражнения «Фотографии» (см.: М. Гамезо, А. Домашенко «Атлас по психологии», М., 1986).

Карточки с именами присутствующих подростков.

Ход занятия

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

? Обсуждение. С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Поскольку этот термин для вас незнаком, можно устроить «догадалки», зачитав стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла», одно название которого уже вдохновляет ребят на внимательное слушание:

Сверчок горевал, свою участь кляня:

«Не сплю я, бессонница мучит меня!».

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча переживал.

Скорбела кукушка: «В конце концов

Осталась я в мире одна, без птенцов!»

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча переживал.

Плакала мышка: «Беда, беда!

Мышиную норку разрыла сова!»

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча переживал.

И поняли мышка, кукушка, сверчок,

Что все их несчастья — так, пустячок.

Что в целой вселенной нет злейшего зла,

Нет горя сильнее, чем горе козла.

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

В чем проявляется эмпатия? Список «эмпатийных проявлений» составляется на доске: сочувствие чужому горю, «заражение» смехом,

«попадание» со своими шутками в те моменты, когда они уместны, переживание чужой ситуации как своей и т.д.

!!! Упражнение «Мигалки»

Для этого упражнения надо организовать круг из стульев, которых ровно в два раза меньше, чем участников. Играющих должно быть четное количество, поэтому в некоторых случаях ведущий, объяснил правила, сам становится игроком. Половина ребят рассаживается на стулья, остальные встают за их спинками. Один стул остается пустым. Это потому, что водящий стоит в середине круга. Тот, кто стоит за пустым стулом, должен переманить к себе кого-то из сидящих без слов, только мимикой и жестами. Задача водящего - уловить момент «переманивания» и занять освобождающийся стул.

После 7—8 минут игры сидящие и стоящие меняются местами. Побывав во всех трех ролях - водящего, переманивающего и переманиваемого, — ребята формулируют свои представления о том, зачем нужно уметь понимать состояния другого человека и какие трудности им удалось заметить во время игры. И почему в игре мы не использовали слова? Задача ведущего - организовать обсуждение.

Индивидуальная работа в тетради:

- Нужно попробовать предположить, какой лично у меня уровень эмпатии (высокий, средний или низкий) и обосновать свое предположение.

? Упражнение «Лицом к лицу»

На прошлых уроках мы выяснили, что намного надежнее пытаться понять состояние другого человека не по его словам (он может не сказать нам о своем настроении). Будем тренировать навыки «чувствования» другого человека. В парах ребята садятся спиной друг к другу. По сигналу ведущего необходимо повернуть голову таким образом, чтобы увидеть лицо, а не затылок партнера. После трех попыток пары переформируются. Результаты каждой попытки фиксируются в тетради.

С кем играл?	Совпал / не совпал

Обсуждение показывает, что не так-то легко почувствовать состояние другого человека. Проще понять того, с кем чаще общаешься.

!!! Упражнение «Фотографии»

Ребята наугад вытаскивают одну из предложенных фотографий (у меня они из «Атласа по психологии» М. Гамезо и А. Домашенко) и после непродолжительной подготовки рассказывают о том, как этот человек провел предыдущую неделю и как он чувствует себя сейчас, предварительно зафиксировав свои соображения в тетради.

После каждого рассказа другие ребята могут предложить свои варианты ответов. Довольно интересное течение занятия можно спровоцировать, положив в «колоду» фотографий парные (одинаковые)

картинки так, чтобы ребята не знали об этом, а затем сверить описания одного и того же изображения. В этом случае задание должно содержать указание на то, чтобы ребята никому не показывали свои картинки. Достигнуть этого можно таким образом: в условиях задания оговаривается, что по окончании работы один зачитывает описание, а остальные пытаются описать его внешность и мимику (что само по себе тоже очень нравится ребятам).

В обсуждении может оказаться, что интерпретировать фотографии нам может помешать собственный жизненный опыт.

Индивидуальная работа в тетради:

□ Легко или трудно было выполнять упражнение «Фотографии»? Почему?

!!! Упражнение «Сыщик»

Каждый подросток («сыщик») получает карточку, на которой написано имя одного из одноклассников («подозреваемого»). Таким образом, каждый участник является одновременно и «сыщиком», и «подозреваемым». Задача «сыщика»: в процессе игры «Баржа» как можно более внимательно отслеживать состояние «подозреваемого», не выдав себя своему партнеру.

Организуется общегрупповая игра «Баржа». Ребята перекидывают друг другу мячик, называя нарицательные существительные, начинающиеся на заданную ведущим букву - «грузят баржу». Для этих целей очень подходят, например, буквы «Н», «Л», «З» и др. Подросток, не сумевший назвать слово в течение пяти секунд или сделавший ошибку (назвавший слово, начинающееся с другой буквы, повторивший слово, названное ранее), выбывает из игры и становится советчиком одного из оставшихся в игре участников группы. Игра продолжается до победы одного из подростков, поддерживаемого группой выбывших ребят. По завершении игры каждый заполняет табличку, отвечая в ней замеченные колебания настроения, как свои, так и «подозреваемого».

Мое настроение во время игры	Настроение «подозреваемого»

В обсуждении выясняется, кому удалось найти своего «сыщика». Пары объединяются и проверяют совпадения своих оценок настроений

Индивидуальная работа в тетради проводится каждым от лица «сыщика»:

Доволен ли я тем уровнем эмпатии, который проявился в игре? Почему?

Рефлексия, завершение работы.

Занятие 13. СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

Цели занятия для специалистов:

– Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально

конфликтной ситуации.

- Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.
- Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».

Необходимые материалы:

Карточки с заданиями для упражнения «Поиск способов безопасного выражения чувств».

Карточки для упражнения «Формулировка».

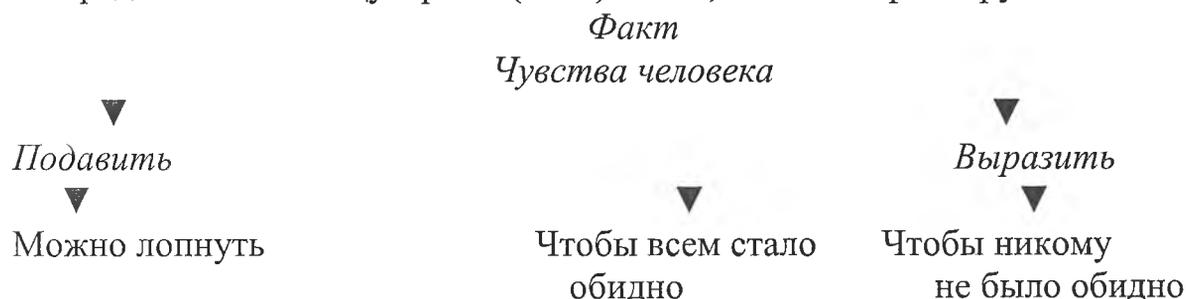
Карточки с именами присутствующих на уроке подростков.

Ход занятия

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия.

? **Обсуждение.** Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими людьми и самим собой.

Для того чтобы понять, как этого можно достичь, выбирается ситуация, актуальная в том или ином классе, но довольно обобщенная, и анализируется по предложенной Г. Цукерман (1995) схеме, поэтапно фиксируемой на доске:



!!! Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств»

Ребята работают в малых группах. Каждая микрогруппа получает карточку с заданием в виде ситуации, в которой человек должен, не допустив ущемления своих интересов, не испортить отношения с партнером по взаимодействию. Конкретные ситуации ведущий подбирает исходя специфики класса, поэтому привести здесь примеры довольно трудно. В качестве примера можно назвать такую ситуацию: «несколько раз откладывали последний срок сдачи сочинения, ученик написал его, но забыл принести; учитель не верит». Участники каждой микрогруппы должны сформулировать все возможные исходы ситуации согласно схеме, иллюстрировав их репликами сторон, и представить группе свои варианты решения предложенной им ситуации.

Задача ведущего - организовать обсуждение таким образом, чтобы его итогом стало формулирование алгоритма «Я - высказывания», который записывается в тетрадь:

1. объективное описание ситуации,
- 2 описание своих чувств,

3. аргументированные предложения по улучшению общения.

Индивидуальная работа в тетради

• Наверняка у каждого есть что-то, что его раздражает. Попробуем сформулировать свою мысль об этом по принципу «Я - высказывания».

? Упражнение «Формулировка»

Ребята работают в малых группах. Нужно переформулировать обидные высказывания, предложенные на карточке, в необидные, с использованием алгоритма «Я - высказывания». Я не привожу возможные варианты высказываний только потому, что мне кажется интересным следующий ход: их просто можно подслушать в общении ребят в течение нескольких предыдущих уроков.

Результаты работы каждый подросток фиксирует в тетради. По завершении работы получившиеся формулировки обсуждаются, алгоритм «Я - высказывания» уточняется.

!!! Упражнение «Я - послания»

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

Индивидуальная работа в тетради

Попробуем описать свое состояние в последнем упражнении с двух позиций:

1. Я говорил кому-то приятное.

2. Я слушал приятное про себя.

Рефлексия, завершение занятия.

Занятие 14. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Цель занятия для специалистов:

– Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на тренинге.

Необходимые материалы:

Цветные карандаши.

Бумага для рисования и записей.

Клей.

Ход занятия

Приветствие. Рефлексия предыдущего занятия.

? Упражнение «Комплимент»

Замечали ли вы, что иногда намного проще делать комплименты, чем принимать их. Можно смутиться и даже покраснеть от комплимента в свой адрес. Сегодня мы потренируемся делать и то и другое. Тем более что уместный комплимент - это хороший способ помочь другому человеку справиться со своими негативными эмоциями. А что, если каждый скажет своему соседу комплимент? А сосед ответит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...» (повторяет названное)?

В обсуждении определяются способы формулирования комплиментов. Например:

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

!!! Работа в малых группах

Класс делится на четыре подгруппы, первые две получают задание составить перечень правил говорения комплиментов, вторые - принятия их. Нужно записать эти правила, а также придумать ситуации, когда эти правила не соблюдались, и рассказать на их примере, к чему это может привести. Минимальное количество правил - три. Когда работа закончена, на доске по ходу обсуждения составляется обобщенный список правил, и каждый подросток фиксирует его в своей тетради.

Например:

Комплименты надо говорить:

Уверенно (противоположная ситуация: стесняешься, смотришь в пол - тебя слушать не будут).

Без смешков (ухмыляешься - решат, что издеваешься).

Без скрытой цели (а то это как подкуп или взятка)

Комплименты принимают:

С улыбкой (не строя гримасы, в следующий раз уже не скажут).

Без ругани (как будто издеваются, а вдруг нет?).

Сказать: Спасибо!» (надо вежливо).

? **Обсуждение.** Чем мы занимались на нашем тренинге? Зачем? Что мы узнали? Для ответов на эти (а может быть, и какие-то другие) вопросы можно полистать свою рабочую тетрадь и найти в ней то, что запомнилось больше всего, что больше всего понравилось, что было интересным, а что - не очень.

!!! Упражнение «Рисуем «психологию»

Нужно нарисовать свои эмоции и чувства, связанные с занятиями на психологическом тренинге в этом году, рисунок может быть сюжетным или символичным, цветным или однотонным. По завершении рисования очень желательно рассказать всем участникам, что обозначает рисунок. Я, как правило, тоже участвую в этом упражнении. Затем ребята получают возможность собрать в рабочие тетради подписи своих друзей «на память».

Завершение занятия. Прощание.

**Рабочая тетрадь
участника тренинга
«МИР ЭМОЦИЙ»**

фамилия и имя

Дата _____

Занятие 1. ЧТО ЗНАЧИТ «Я - ПОДРОСТОК»

«Интервью»

Как зовут звезду? _____

Каковы впечатления звезды от прошедшего лета?

Что думает звезда о подростковом возрасте?

Вспомни какую-нибудь неприятную ситуацию и опиши, как ты себя в ней вел (а) и какие, на твой взгляд, эмоции стояли за этим поведением?

Дата _____

Занятие 2. КАК УЗНАТЬ ЭМОЦИЮ?

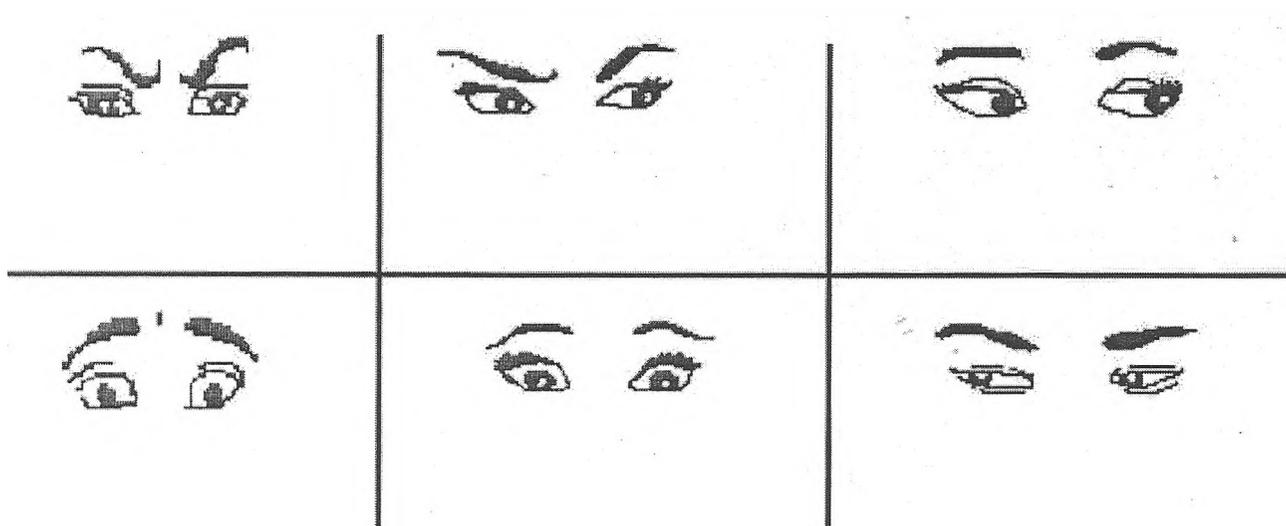
«Угадай эмоцию»

№ задания	Мое предположение	Результат	№ задания	Мое предположение	Результат

Насколько я хорошо распознаю эмоции?

По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее?

«Дорисуй-ка»



«Портрет одной эмоции»

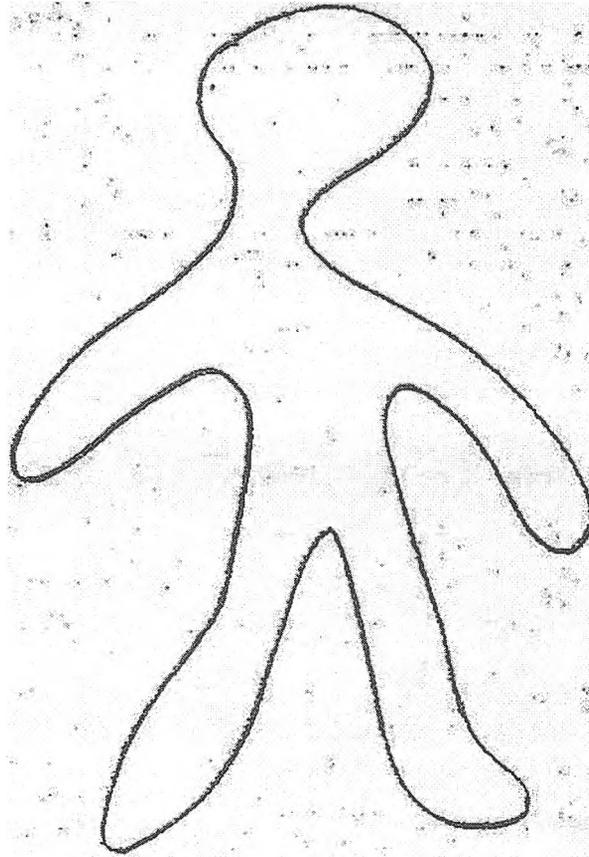
Название

Рот	(открыт/закрыт)	
Губы	(уголки опущены/приподняты)	
Глаза	(раскрыты/прищурены)	
Яркость	глаз	
Лоб	(вертикальные/горизонтальные	

Дата: _____

Занятие 3. МОИ ЭМОЦИИ

«Фантом»



Цвет	Эмоция	Словесное описание ощущения

«Словарь чувств»

Дата: _____

Занятие 4. ЧУВСТВА «ПОЛЕЗНЫЕ» И «ВРЕДНЫЕ»

«Польза и вред эмоций»

Эмоция	Ее польза	Ее вред

Ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред

Ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне пользу

Сказка «Страна чувств»

Это сказка о

Дата: _____

Занятие 5. НУЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?

«Эмоциональный дневник»

День недели		
События	Цвет	Причина изменений (если они есть)
Утро (под этой рубрикой перечисляются какие-то события) Школа (расписание) * Алгебра * Русский язык		

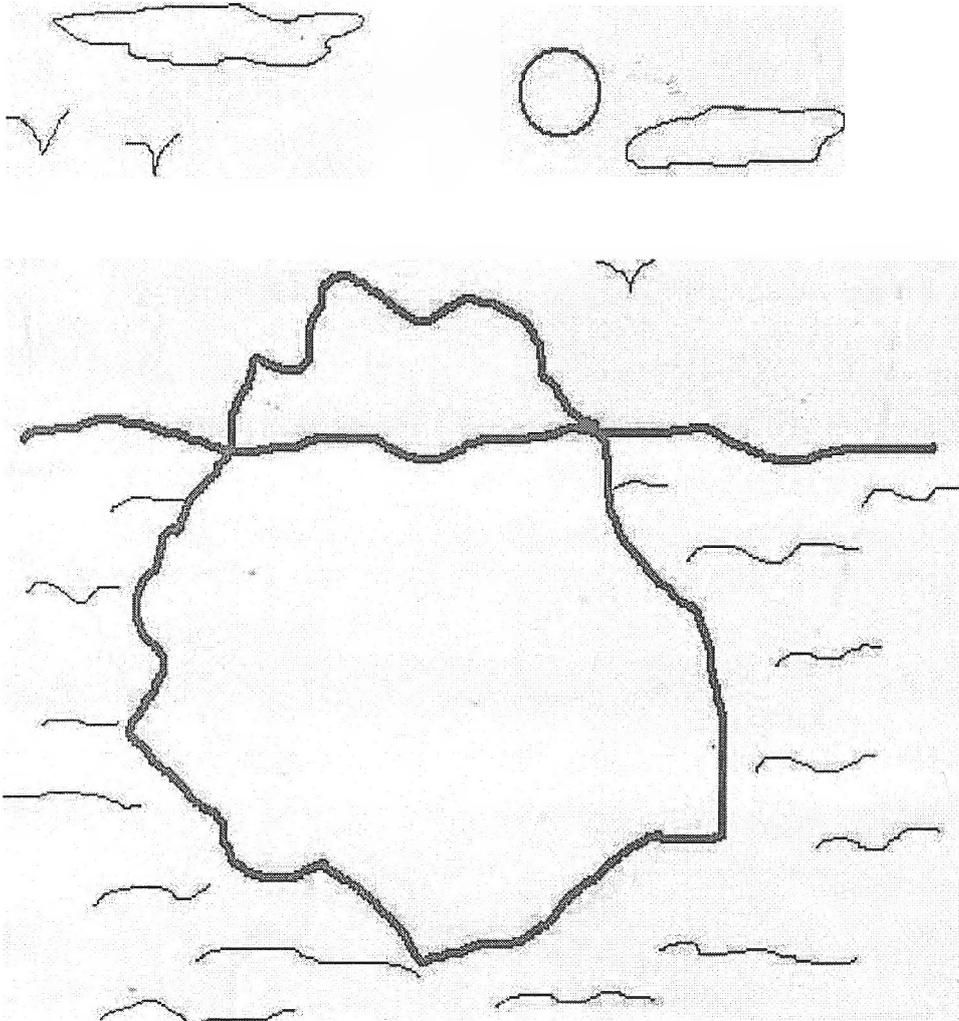
Все ли свои чувства человек показывает другим людям?

Почему люди иногда скрывают свои чувства?

Дата: _____

Занятие 6. КАКИЕ ЧУВСТВА МЫ СКРЫВАЕМ?

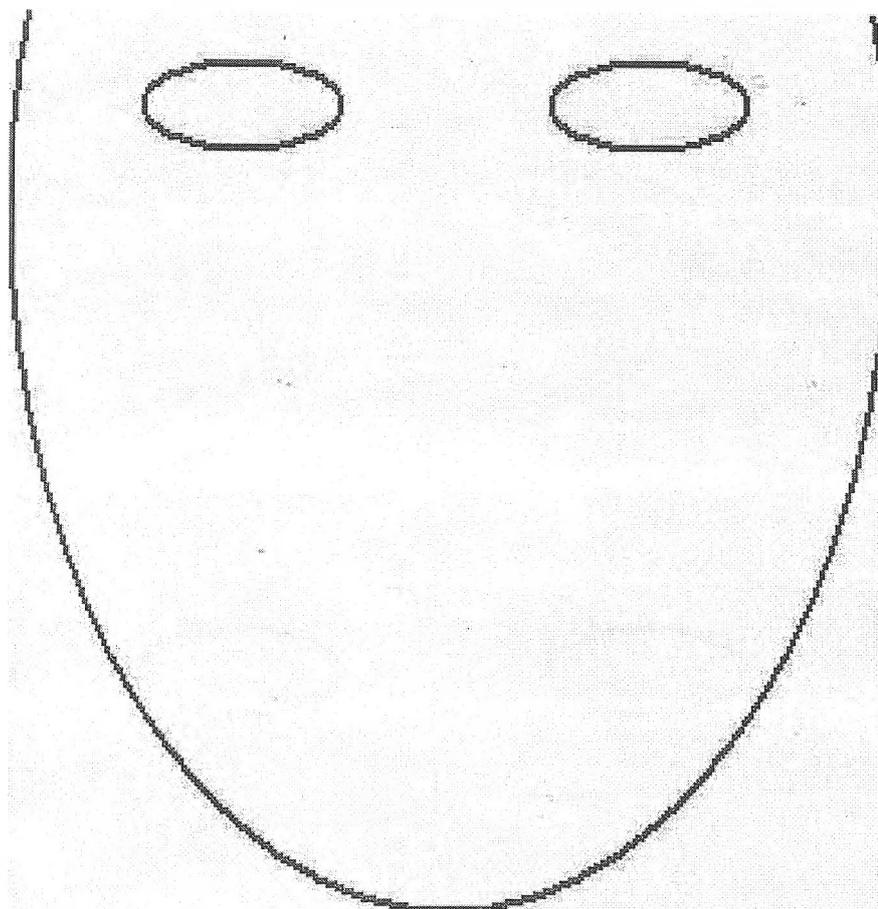
«Айсберг»



«Надводные чувства», которые я чаще всего испытываю

«Подводные чувства», которые я чаще всего испытываю

«Маска»



Ситуация, которую я выбрал

Лицевая сторона маски

Обратная сторона маски

Дата: _____

Занятие 7. ЧТО ТАКОЕ СТРАХ?

«Бумажное зеркало»

Что оцениваем?	Мое предположение	Реальные показатели
Физическая агрессия		
Косвенная агрессия		
Раздражительность		
Негативизм		
Обидчивость		
Подозрительность		
Словесная агрессия		
Чувство вины		
Тревожность		

Физическая агрессия	1	.9*	17	-25*	-33
Косвенная агрессия	-2*	10	18	26	34
Раздражительность	3	11	19	27	-35*
Негативизм	4	12	20	28	36
Обидчивость	5	13	-21*	29	37
Подозрительность	6	14	22	30	38
Словесная агрессия	7	15	-23*	31	39
Чувство вины	8	16	24	32	40

В отмеченных * вопросах учитывается отрицательный ответ.

«Чего боятся люди?»

Дата: _____

Занятие 9. ПОБЕЖДАЕМ ВСЕ ТРЕВОГИ

«Памятка по борьбе с тревогой и страхом»

«Гримаса»

Мои собственные ощущения во время упражнения

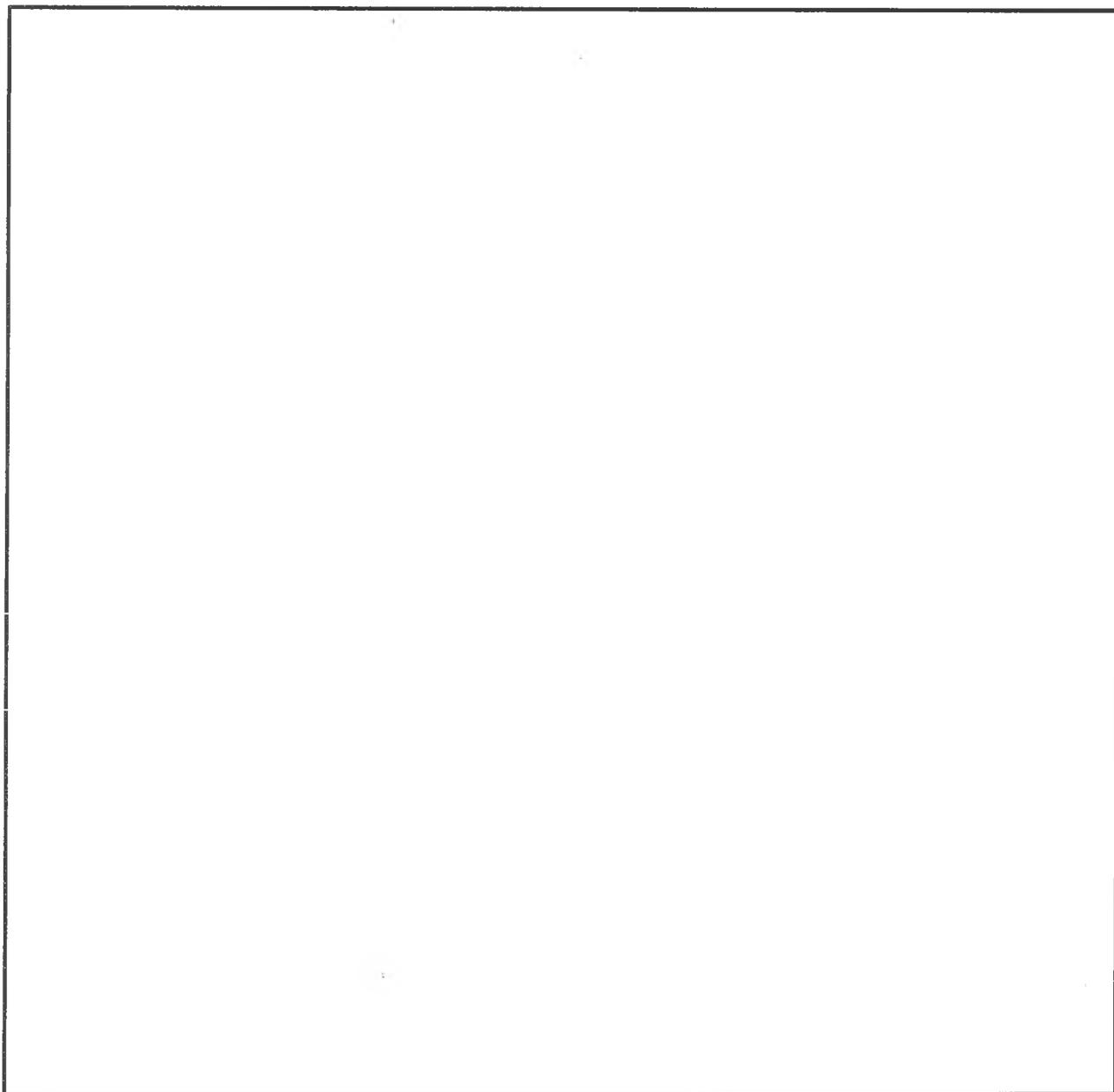
«Страх оценки»

Мои способы справиться с мыслью «А что они обо мне подумают?»

Дата: _____

Занятие 11. ОБИДА

«Геометрия обиды»



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

Дата: _____

Занятие 12. РАЗВИВАЕМ ЭМПАТИЮ

«Мигалки»

Какой лично у меня уровень эмпатии (высокий, средний, или низкий) и обосновать свое предположение.

«Лицом к лицу»

С кем играл?	Совпал/не совпал

«Фотографии»

Легко или трудно было выполнять упражнение «Фотографии»? Почему?

«Сыщик»

Мое настроение	Настроение «подозреваемого»

Доволен ли я уровнем эмпатии, который проявился в игре? Почему?

Дата: _____

Занятие 13. СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

«Поиск способов безопасного выражения чувств»

1. _____
2. _____
3. _____

Наверняка у каждого есть что-то, что его раздражает. Попробуем сформулировать свою мысль об этом по принципу «Я - высказывания»

«Формулировка»

«Я-послание»

Попробуй описать свое состояние в последнем упражнении с двух позиций:
Я говорил кому-то приятное

Я слушал приятное про себя

Занятие 14. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

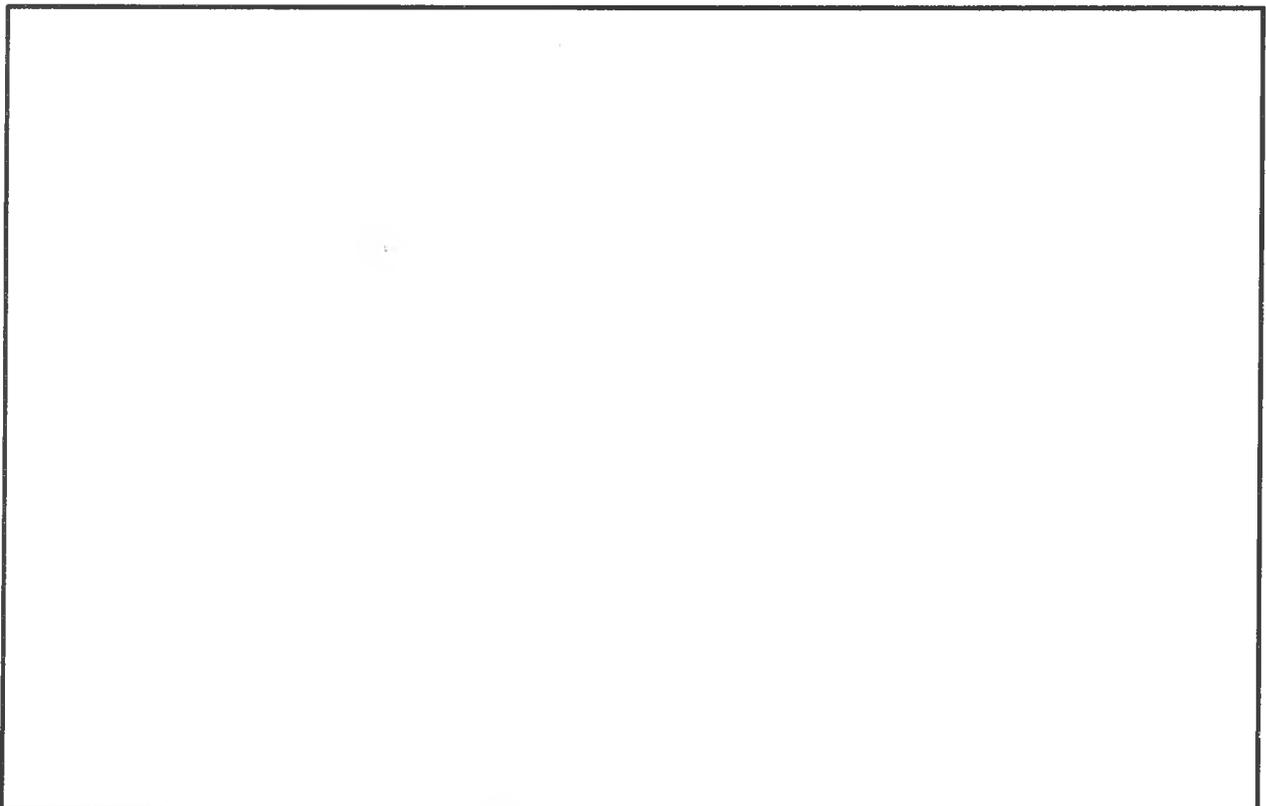
Дата: _____

«Комплимент»

Как говорить комплимент

Как принимать комплимент

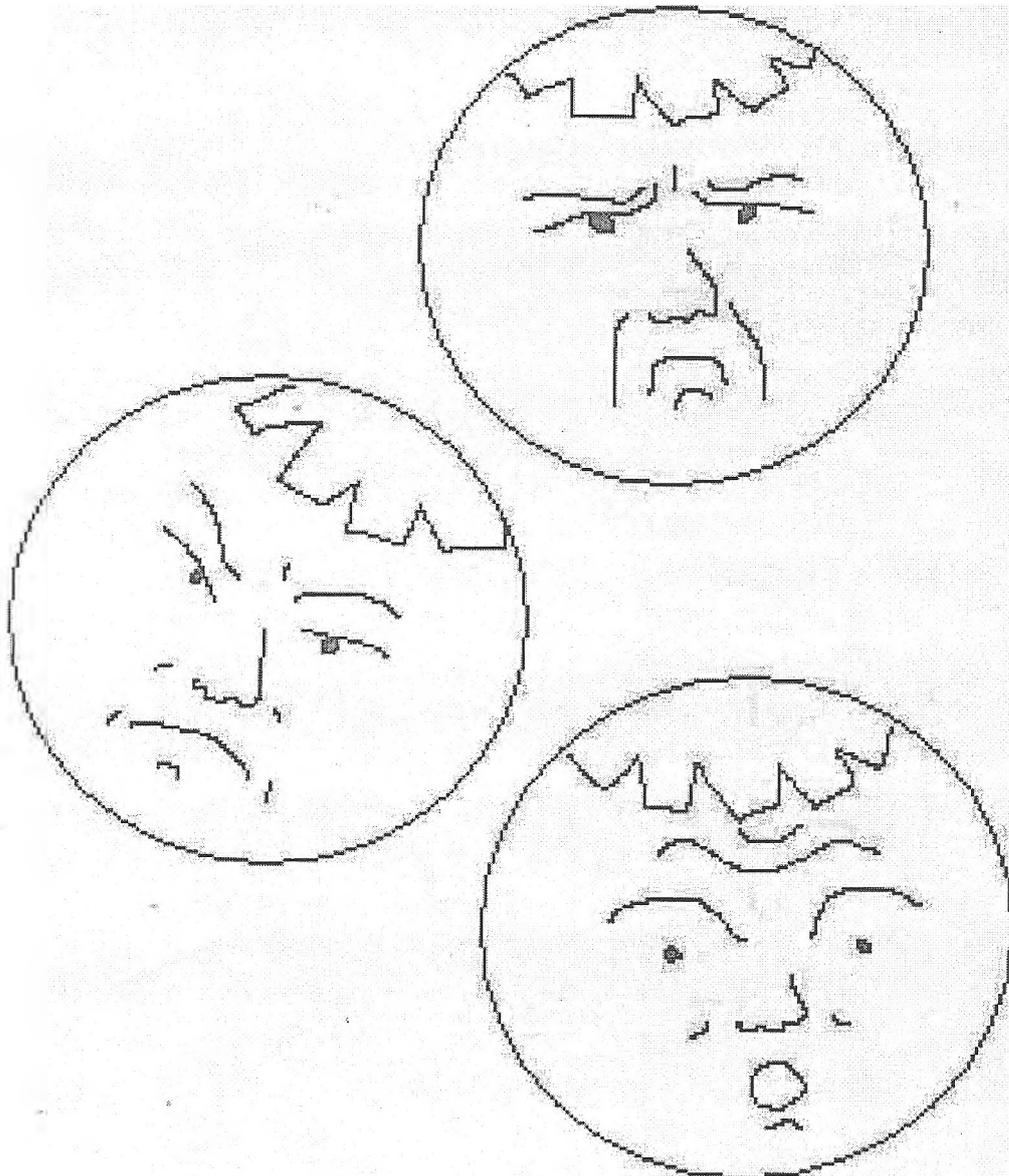
Рисуем «психологию»

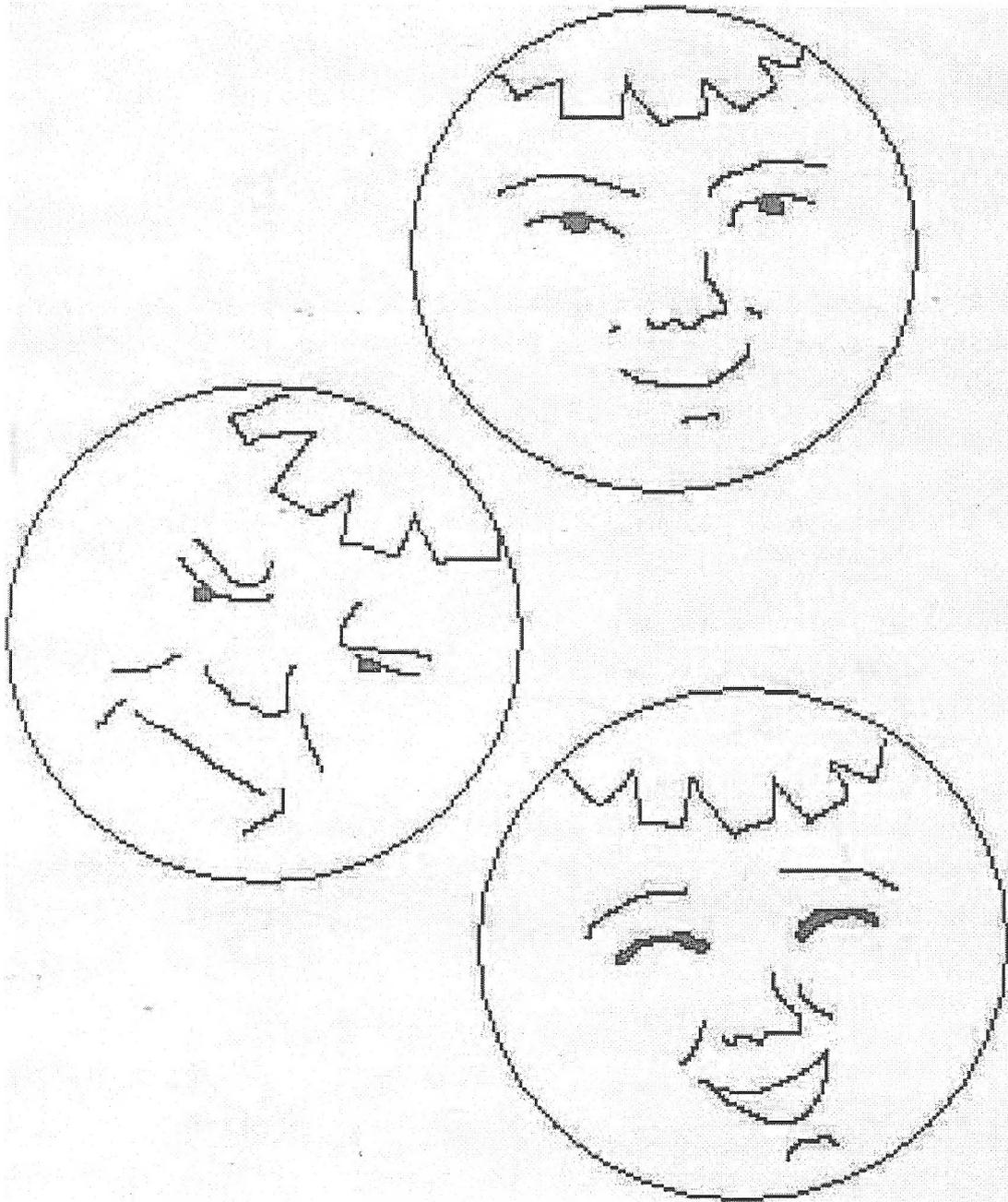


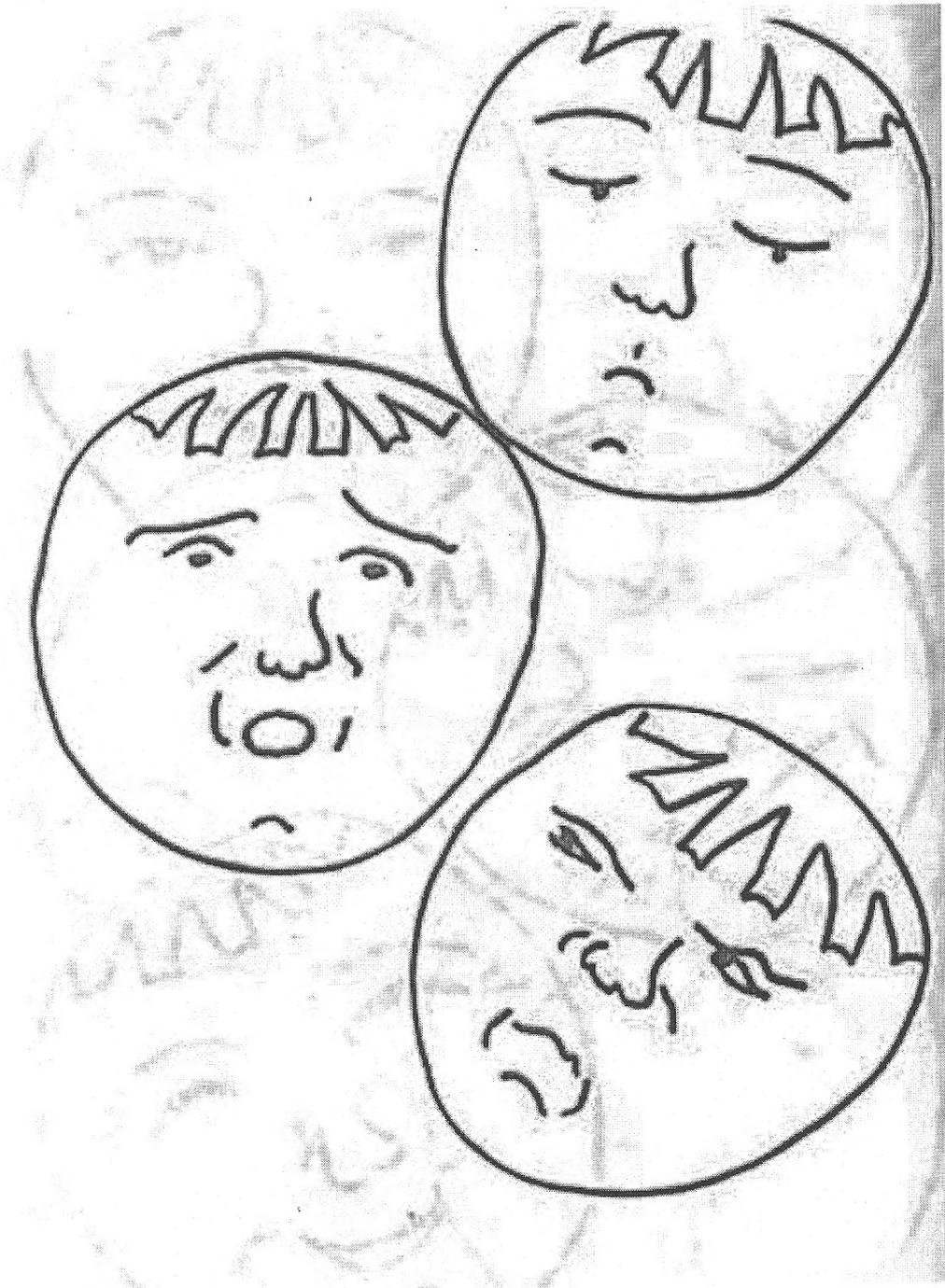
Приложение 1.
Упражнение «Угадай эмоцию»

Радость	Обида	Презрение
Гнев	Стыд	Тревога
Страх	Зависть	Скука
Удивление	Печаль	Интерес
Раздражение	Отвращение	Восторг
Радость - рука	Обида - лицо	Презрение - нос
Гнев-лицо	Стыд - ноги	Тревога - походка
Страх - поза	Зависть - брови и глаза	Скука - рот
Удивление - рот	Печаль - плечи	Интерес - глаза
Раздражение - брови	Отвращение - руки	Восторг - поза

Приложение 2.
Упражнение «Угадай-ка»







Приложение 3.
Упражнение «Полезьа и вред
эмоций»

Радость Печаль Злость Стыд	Любовь Страх Тоска Раздражение	Восторг Презрение Грусть Вина
Удивление Зависть Огорчение Гнев	Интерес Обида Скука Тревога	

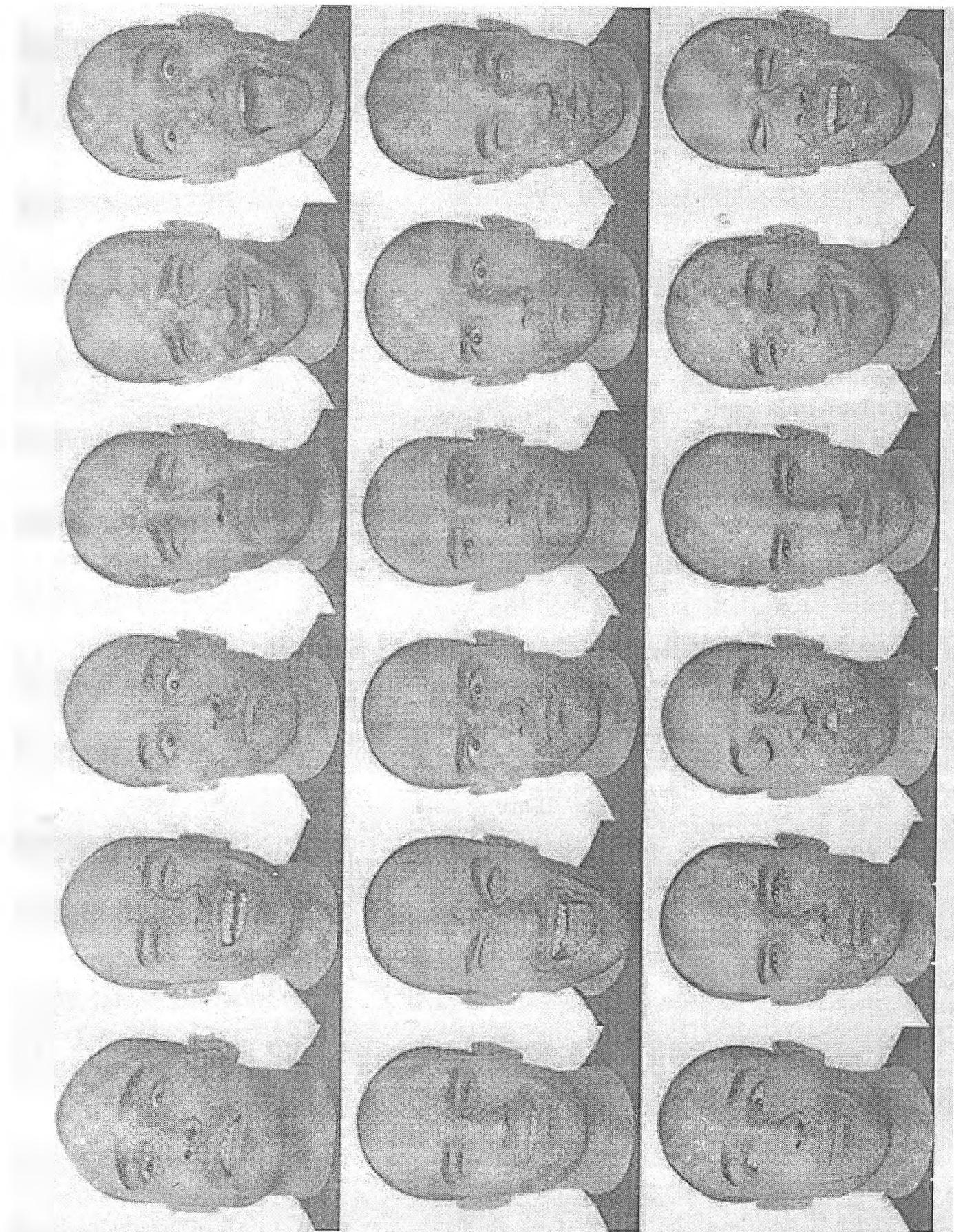
Приложение 4.
Упражнение «Подвиг
искренности»

Я злюсь, когда...	Как-то раз я сильно испугался, когда...	Как-то я позавидовал...
Я нервничаю, когда...	Мне бывает страшно, когда...	Однажды я очень разозлился на родителей...
Если меня хвалят, я чувствую себя...	У меня сильно бьется сердце, когда...	Один раз я накричал на за то, что...
Я завидую, когда...	Я волнуюсь, когда...	Я могу ударить, если...
Мне обидно, когда...	Один раз я был неправ, когда...	Один раз мне было стыдно за то, что...

Приложение 5.
Упражнение «Клоун»

В лесу родилась елочка...	Есть ли жизнь на Марсе, нет ли жизни на Марсе - науке это не известно...
От улыбки станет всем светлей...	Бабочка крылышками бяк-бяк-бяк-бяк...
К сожалению, день рождения только раз в году...	А поле чудес - в Стране Дураков..
Во поле березка стояла...	Жили-были дед и баба, и была у них курочка Ряба...

Приложение 6.
Упражнение «Фотографии»



ЛИСТ ГНЕВА



**В случае
припадка ярости
СКОМКАТЬ
И ШВЫРНУТЬ В УГОЛ**

Анкета «Мнение»

Твое тренинговое имя _____

Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности в процесс. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Обведи кружком соответствующий балл).

Что помешало тебе быть более включенным в занятие?

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

4. Что тебе не очень понравилось на прошедших занятиях? И почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.)

6. Что ты еще хотел бы написать?

Подпись _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582779

Владелец Ковалева Алла Николаевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025