



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»
Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете
протокол №4
от 31 мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 54 от 31 мая 2022 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»

Н.М. Чуклина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Компетенции XXI века. Эмоциональный интеллект»

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Командирова Юлия Германовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Компетенции XXI века. Эмоциональный интеллект»** имеет **социально-гуманитарную направленность** и направлена на развитие эмоционального интеллекта подростков.

Программа разработана в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р (ред. от 30.03.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 №533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196" (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы". Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р.
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- Инструктивно-методическое письмо Комитета образования Санкт-Петербурга от 16.03.2020 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

Актуальность программы

В условиях стремительно разворачивающихся во всем мире изменений, когда интенсивно меняются условия жизни, особенно актуальной становится проблема социализации и социальной адаптации подрастающего поколения. Решение данной проблемы является приоритетной задачей системы образования, как одного из важнейших институтов социализации. В современной парадигме образования акцент сделан на создание психолого-педагогических условий сохранения и укрепления здоровья, формирования достойной жизненной перспективы каждого учащегося, максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности. Достижение обозначенных ориентиров невозможно без наличия у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях, правилах грамотного взаимодействия с окружающими людьми и продуктивных действиях в различных жизненных ситуациях. Это обуславливает необходимость реализации специальных психолого-педагогических программ, предусматривающих формирование значимых для ребенка компетенций и навыков в соответствии с его индивидуальными возможностями и потребностями.

Новизна представленной программы выражена достижением учащимися личностных и метапредметных результатов через формирование у них социально-эмоциональных навыков как одной из важнейших составляющих успешной личности. Развитие социально-эмоциональных навыков учащихся выступает принципиально новым элементом системы психолого-педагогической работы и качественного изменения современного российского образования. Программа основана на представлении о тесной взаимообусловленности самопознания и познания, выстраивания отношений с социумом, опосредованных механизмами рефлексии и эмоциональной компетентности. При такой интерпретации именно социально-эмоциональные навыки, становятся важнейшими предикторами психологического благополучия и социальной успешности личности. Настоящая программа ориентирована на учащихся подросткового возраста 12-15 лет. Для учащихся – это сенситивный период в развитии эмоциональной, социальной сферы личности, формирования чувства взрослости. Закладываются основы будущей самостоятельной жизни, происходит перестройка эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний, новых адаптационных возможностей. Вместе с тем, именно на этом этапе освоения обучения чаще всего ярко проявляются психологические трудности. Так, имея высокий коэффициент интеллекта, многие учащиеся совершенно беспомощны в межличностном общении, разрешении конфликтных ситуаций, выработке и принятии решений. Нечувствительность к состояниям и потребностям других людей, снижают общий адаптационный потенциал личности, создают условия для повышенной конфликтности. В этот период характерны неустойчивость настроения, неуверенность, тревожность, противоречивость побуждений, ранимость, депрессивные переживания, отсутствие чувства безопасности, защищенности, которые приводят к неумению ориентироваться в социальных ситуациях - это становится триггером в развитии дезадаптивного поведения. Инфантилизм как безответственность, неспособность анализировать свои действия и их последствия достаточно часто становится причиной девиантных поступков. Программа развития социально-эмоциональных навыков будет способствовать адаптационному потенциалу, создаст условия успешной ориентации в социальных ситуациях и позволит снизить риски дезадаптивных вариантов поведения учащихся. Сформированные социально-эмоциональные навыки, понимание эмоций и различных социальных коллизий позволит подросткам находиться в гармонии с собой, справиться с трудными жизненными ситуациями и факторами социального риска, улучшить отношения с близким окружением, друзьями, стимулировать самостоятельность, ответственность, компетентное поведение.

Преимуществом программы является особая организация содержания через реализацию логически взаимосвязанных между собой базовых и вариативных

тематических разделов, обеспечивающих в единстве развитие навыков самопознания, эмоциональной регуляции и социального взаимодействия. Каждый из включенных в программу разделов, может выступать как самостоятельный психолого-педагогический конструкт, обеспечивающий достижение конкретных психолого-педагогических целей.

Программа опирается на теоретический синтез отечественных и зарубежных теорий и концепций:

– Культурно-историческая концепция (Л. С. Выготский), субъектно-деятельностный (А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн) и личностно-ориентированный (К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, А.В. Петровский, К. Роджерс, А. Маслоу) подходы дают основание для понимания специфики социальной ситуации развития, ведущей роли деятельности и активного взаимодействия с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой для решения задач развития в подростковом возрасте.

– Компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования в качестве которого рассматривается способность человека действовать в различных проблемных ситуациях (Н. Хомский, Р. Уайт, Дж. Равен, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, А.В. Хуторской, Н.А. Гришанова и др.). – Теория модели психического (Е.А. Сергиенко) раскрывает общие тенденции в построении картины мира детьми, становление способности и возможности «чтения», понимания социального мира, психического мира — своего и других людей (намерений, желаний, чувств, мыслей и т.п.). Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

– Теоретические работы о самосознании как центральном образовании личности (К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, К. Роджерс), посредством которого индивид осознает себя (Б.Г. Ананьев, У. Джемс, Рубинштейн, В. В. Столин и др.), свои взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми (Э. Бернс, И. С. Кон, Г. Салливан).

– Теории эмоциональной компетентности (К. Саарни, Д. Големан и др.) и эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) которые исходя из идеи единства эмоций и интеллекта, указывают на важнейшее значение некогнитивных ресурсов в развитии личности (Ф.Е. Василюк, Б.И. Додонов, А.В. Запорожец, К. Изард, А.Н. Лук и др.), целенаправленности поведения ребенка (В.В. Давыдов, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин, Е.О. Смирнова и др.) и успешности его интеграции в систему социальных связей и отношений (Т.Г. Богданов, В.Т. Дорохина, Е.И. Машбиц, В.В. Репкин, Е.Ю. Саврацкая и др.).

– Теория социальной компетентности раскрывает условия успешного функционирования человека в изменяющихся социальных обстоятельствах, социальной ориентации, адаптации, интеграции социального и личного опыта (Л.А. Петровская, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, В.Н. Куницына, В.А. Ядов, И.А. Кудяева и др.).

Адресат программы: Программа предназначена для подростков в возрасте **12-15 лет**.

Цель программы: Содействовать социализации и социальной адаптации учащихся посредством формирования и развития социальных и эмоциональных навыков.

Задачи:

Обучающие

- формировать первичные представления о понятии эмоций, чувств, эмпатии, коммуникации;
- обучать способам выражения своих эмоций вербально и невербально;
- обучать методам саморегуляции;
- обучать навыкам коммуникации, эффективного выхода из конфликтов;
- обучать приемам самопрезентации.

Развивающие

- развивать умение идентификации собственных эмоций;
- развивать умение оценить роль эмоции в восприятии событий;
- развивать мотивацию к саморазвитию;
- развивать эмпатийность - понимание эмоций и чувств других людей, способности сопереживать другим;
- развивать социально-коммуникативные навыки для успешной работы в команде, способствующие бесконфликтному общению.

Воспитательные

- Воспитывать личность с устойчивой позитивной самооценкой;
- Воспитывать волевую составляющую самоконтроля;
- Воспитывать чувство ответственности за результаты своего поведения, проявления эмоций;
- Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- Воспитывать готовность к саморазвитию, самопознанию и обучению на протяжении всей жизни.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на 1 (один) год в количестве **72 часов**.

Формирование групп происходит на добровольной основе. Уровень освоения программы — **общекультурный**.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования (или педагог-психолог).

Материально-техническое оснащение: стулья, компьютерное оборудование, экран с проектором, доска магнитно-маркерная, настольные игры, дидактические материалы: мультфильмы, комиксы, видеофильмы; диагностические материалы: тесты, метафорические карты.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводный раздел	1	1	2	Входная диагностика
2	1. Раздел: Мир эмоций	15	16	31	Наблюдение
3	2.Раздел: Эмоции – это часть меня	5	6	11	Наблюдение
4	3.Раздел: Я могу управлять эмоциями	14	14	28	Итоговая встреча
5	Итого:	35	37	72	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.21	30.05.22	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие

- формировать первичные представления о понятии эмоций, чувств, эмпатии, коммуникации;
- обучать способам выражения своих эмоций вербально и невербально;
- обучать методам саморегуляции;
- обучать навыкам коммуникации, эффективного выхода из конфликтов;
- обучать приемам самопрезентации.

Развивающие

- развивать умение идентификации собственных эмоций;
- развивать умение оценить роль эмоции в восприятии событий;
- развивать мотивацию к саморазвитию;
- развивать эмпатийность - понимание эмоций и чувств других людей, способности сопереживать другим;
- развивать социально-коммуникативные навыки для успешной работы в команде, способствующие бесконфликтному общению.

Воспитательные

- Воспитывать личность с устойчивой позитивной самооценкой;
- Воспитывать волевую составляющую самоконтроля;
- Воспитывать чувство ответственности за результаты своего поведения, проявления эмоций;
- Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- Воспитывать готовность к саморазвитию, самопознанию и обучению на протяжении всей жизни.

Планируемые результаты:

Личностные результаты обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях.

Учащиеся программы получают возможность для формирования:

- устойчивой позитивной самооценки;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

Предметные результаты: Учащиеся получают возможность формирования:

- навыков распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих;

- навыков использования приемлемых способов выражения эмоций и самоконтроль собственных эмоциональных состояний;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовности к сотрудничеству со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-и исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты. Учащиеся получают возможность научиться:

- основам самоконтроля, самооценки;
- адекватно оценивать собственное состояние, поведение и поведение окружающих;
- понимать эмоциональную обусловленность поведения;
- осуществлять эмоциональную саморегуляцию;
- оказывать эмоциональную поддержку окружающим;
- разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Достижение результатов обеспечивается соблюдением ряда принципов построения и реализации программы:

- Модульность. Содержание программы поделено на модули (тематические разделы), каждый из которых представляет собой логичное содержание информации по определенной теме, и направлен на достижение конкретной задачи программы.
- Систематическое последовательное усложнение материала. Программа построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с уровнем овладения знаниями учащимися.
- Интерактивность. В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию учащегося.
- Практико-ориентированность и событийность. Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач учащегося, обеспечивает их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками взаимодействия как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире.
- Индивидуальный подход. Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности учащегося, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.

Содержание программы.

Раздел I «Мир эмоций»

Вводный раздел

Комплектование групп.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Презентация программы. Правила поведения в объединении и учреждении. Правила техники безопасности.

Знакомство с учащимися. Упражнение «Приветствие – знакомство»

Цель: знакомство с группой, сбор первичной информации.

Игра: «Поменяйтесь местами те, кто...»

Обсуждение групповых правил.

Просмотр сюжетов из мультфильма «Головоломка». Обсуждение роли эмоций в жизни человека. Обсуждение.

1.Раздел. Мир эмоций.

2. Введение в мир эмоций.

Собрание первичного состояния: «Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Презентация — «Эмоциональный интеллект».

Упражнение 1. «Представь себя»

Цель: представление себя в группе

Обсуждение результатов.

Упражнение 2. «Назови эмоцию»

Цель: активизация познавательной деятельности

Упражнение 3. «Играем вместе»

Цель: проигрывание эмоций

Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось?
- Что не понравилось?
- Какие эмоции вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какое упражнение больше всего запомнилось?
- Какие у вас эмоции уходя с нашего занятия?

3. Мир эмоций и чувств. Какие эмоции испытывает человек.

Собрание первичного состояния.

Упражнение 1. «То, что делается в ярости, не ведет к добру» (притча)

Цель: введение в тему занятия

Презентация «Основные эмоциональные состояния человека. Многообразие проявления эмоций».

Обсуждение. Что такое эмоции, чувства. Что нам дают эмоции.

Рефлексия.

4. Эмоции друзья или враги?!

Собрание первичного состояния

Упражнение «От чего, от чего»

Просмотр презентации на тему «Эмоции - друзья, эмоции – враги»

Обсуждение, что нам дает эмоциональный фон. Плюсы и минусы проявления эмоций.

В каких жизненных ситуациях эмоции вам мешали, в каких помогали?

Рефлексия.

5. Эмоциональная осведомленность. «Алфавит эмоций».

Собрание первичного состояния:

Упражнение «Алфавит эмоций»

Обсуждение: какие грани может иметь эмоция, какими словами мы описываем наши эмоциональные состояния?

Упражнение: рисуем эмоцию – используем цветовые оттенки, графические образы, геометрические фигуры.

Или выражаем эмоцию с помощью создания арт-объектов, используя различные материалы (дерево, листья, палки, ткани, бумагу и пр.)

Рефлексия.

6. Связь эмоций с телесным переживанием.

Собрание первичного состояния:

Презентация: Эмоции и физиологические процессы. «Тепловая карта» эмоциональных состояний.

Упражнение «Тело говорит»

Обсуждение в группе смысла пословиц: «Сердце в пятки ушло, Волосы встали дыбом на голове, Перехватило дух, У страха глаза велики, Сердце замирает...

Рефлексия.

7. Понимание эмоций «В мире эмоций и чувств» - актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

Собрание первичного состояния:

Презентация: Типы темперамента. Способы выражения эмоций по типу темперамента»

Обсуждение: Какие эмоции вы обычно испытываете? Обсуждение «недельки эмоций» В каких ситуациях? Чем отличаются эмоции от чувств? Какими словами мы описываем свои чувства?

Рефлексия.

8. Развитие вербализации чувств и состояний.

Собрание первичного состояния.

Представление цитат о понятии «чувства».

Обсуждение: как вы действуете в подобной ситуации, какой выбор вы делаете для себя?

Рефлексия.

9. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние невербально.

Собрание первичного состояния.

Просмотр сюжета мизансцены «Асисяй» театра «Лицедеи»

Упражнение: «Невербальное проявление эмоций.»

Упражнение «Все мы –актеры»

Обсуждение: Как с помощью жестов можно выразить эмоцию? Как с помощью языка тела можно спровоцировать эмоцию? Насколько наши эмоции зависят от физического состояния человека?

Рефлексия.

10. Проработка умения распознавать эмоции по невербальным признакам: мимика, жесты.

Собрание первичного состояния:

Просмотр сюжета мизансцены театра «Лицедеи» «Пилите, думайте...»

Упражнение «Испорченный телевизор».

Обсуждение: По каким признакам ты определил именно эту эмоцию? Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее? Трудно ли было тебе понять другого участника?

Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?

Рефлексия.

11. Ознакомление с чувством страха. Проработка этого чувства.

Собрание первичного состояния:

Упражнение — разминка.

Обсуждение по кругу: чем сопровождается чувство страха, что вызывает страх, каждый рассказывает о своем страхе, а остальные дают советы как его можно преодолеть.

Презентация «Страхи, фобии, аффекты»

«Упражнение «Мусорное ведро»

Обсуждение: Страх наш враг или друг? В каких ситуациях помогает, в каких мешает?

- В чем различия данных эмоций?
- Как проявляет себя человек, который злится?
- Как проявляет себя человек, который боится?
- Что можно сделать для каждого из них?

«Памятка преодоления страха»

Рефлексия.

12. Ознакомление с чувством злости/гнева. Проработка этого чувства.

Собрание первичного состояния:

Упражнение1. «Говорящие руки»

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

«Как вы считаете, в каких ситуациях люди злятся? Как они себя ведут? Что именно может вызывать это чувство? Для чего человеку чувство злости?».

Упражнение «Когда бесит»

Обсуждение: Что вы бы могли сделать, чтобы не испытывать раздражение? Замечали ли вы у себя «раздражающие» качества? Как вы с ними справляетесь?

Рефлексия.

13. Ознакомление с чувством грусти/печали. Степень проявления. Проработка этого чувства.

Собрание первичного состояния:

Мультфильм «Father and daughter. Dutch film» <https://youtu.be/djkRkhOXNQw>

Обсуждение: Как преодолевать печаль: поделиться с близкими; дать волю чувствам, выразить, высказать, выплакать; понять в чем причина, проработать «чувство вины/стыда»; преодоление потери через творчество. Что нам дает печаль, грусть?

Упражнение 2. Две группы - одни изображают грусть, другие — отчаяние.

Обсуждение:

- В чем различия данных эмоций?
- Как проявляет себя человек, который грустит?
- Как проявляет себя человек в отчаяние?
- Что можно сделать для каждого из них?

Работа с метафорическими картами. Учащиеся получают случайную карту, задача описать эмоции, которые вызывает изображение, предложить вариант выхода из ситуации грусти, печали.

Рефлексия.

14. Ознакомление с чувством счастья. Проработка этого чувства.

Собрание первичного состояния:

Притча « О простых радостях»

Обсуждение:

- О чем была эта притча?
- Какие эмоции испытывал главный герой в начале? Какие в конце?
- Какой главный смысл притчи? Чему она учит?

Упражнение 1. «Колесо жизни»

Упражнение 2.

«Сейчас давайте все вместе нарисует и опишем счастливого человека».

Упражнение-релаксация 3 «Сад моей души»

Цель: продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.

Рефлексия.

15. Ознакомление с чувством разочарования. Проработка этого чувства.

Собрание первичного состояния.

Упражнение 1. «Знаешь ли ты себя?»

На листе А4 в центре в круге написать «Я». Лучи от «Я»: мои радости, печали, достижения, цели, интересы, разочарования.

Обсуждение в группе:

Введение понятия «разочарование». Этимология слова «Раз – очарование», развенчание «очарованности». «Не создавай себе кумира» - что означает фраза? В чём или ком мы разочаровываемся: в идеях, людях - близких, коллегах, друзьях, популярных людях, значимых взрослых (родителях)... Почему?

Обсуждение: как разочарование помогает или мешает нам в жизни, к чему стимулирует?

На что мы можем опереться в жизни?

Жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах

Рефлексия.

16. Ознакомление с проявлениями вдохновения.

Собрание первичного состояния

Просмотр мультфильма о вдохновении: <https://youtu.be/UUaseGrkLc> Soarby Alyce Tzue

Презентация «Креативное мышление. Как рождаются идеи»

«Сегодня, как вы уже догадались, мы поговорим с вами о вдохновении».

Размышления на тему что такое вдохновение. Обсуждение значения цитат.

Обсуждение:

«Сейчас давайте с вами поговорим, когда люди испытывают чувство вдохновения. В каких именно ситуациях, как они себя ведут в этих ситуациях. Можете ли вы рассказать ситуацию, когда вы испытывали это чувство».

Упражнение «Кофейня», «Транспорт будущего», «Словоформы» или любое упражнение на развитие креативного мышления.

Рефлексия.

17. Ознакомление с проявлениями удивления, интереса.

Собрание первичного состояния.

Удивление – что заставляет нас удивляться, что подталкивает интересоваться чем-либо.

Проявление эмоции удивления: мимика и жесты.

Обсуждение: В каких ситуациях человек проявляет эмоцию удивления? Как удивление способствует познавательной активности? С какими эмоциями сопряжено удивление?

Упражнение 1. «Мои интересы»

Обсуждение: «Какую роль играют интересы в жизни? Могут ли интересы определить нашу дальнейшую судьбу? Как вы считаете, в каких ситуациях люди проявляют заинтересованность? Как они себя ведут? Что именно может вызывать это чувство?».

Упражнение 2. Карта интересов. Заполняется по принципу «Круга жизни».

Рефлексия.

18. Ознакомление с проявлениями азарта.

Собрание первичного состояния.

Ввод в тему занятия. Притча.

Давайте обсудим высказывания:

Среди увлекающихся азартной игрой нет пессимистов. А. Рюноскэ

Азарт – это состояние, в которое мы входим, выходя из себя. В. Жемчужников

«Сейчас давайте с вами поговорим, когда люди испытывают чувство азарта. В каких именно ситуациях, как они себя ведут в этих ситуациях. Можете ли вы рассказать ситуацию, когда вы испытывали это чувство».

Игра «Атомы и молекулы»

Упражнение 1. Назовите как можно больше литературных произведений об азарте.

С какими эмоциями сопряжено чувство азарта (зависть, страх, гнев, разочарование или успех, радость, удовольствие).

В каких сферах жизни азарт необходим: спорт, соревнования, игры. Природа азарта – дофамин, гормон удовольствия. Положительные и отрицательные проявления азарта.

Мозговой штурм: как остановить «игроманию»?

Рефлексия.

19. Ознакомление с проявлениями апатии.

Собрание первичного состояния.

В прошлый раз мы говорили об азарте. Сегодня поговорим о противоположном состоянии апатии.

Упражнение 1. «Давайте сейчас разделимся на 2 группы. Одни будут описывать азарт, другие апатию».

Вопросы:

- В чем различия данных эмоций?
- Как проявляется азарт?
- Как проявляется апатия?

- Как вы считаете, в каких ситуациях люди испытывают апатию? Как они себя ведут? Что именно может вызывать это чувство?

Упражнение 2. Замороженный

Обсуждение

- Сложно ли было?
- Какие эмоции у вас возникали?
- Что вызвало на эмоции «замороженного»?
- Каково было «реаниматору»?

Мозговой штурм: «Какие проявления апатии свойственны людям? Как распознать насколько опасно эмоциональное состояние человека? Чем чревато пребывание в апатии? Как можно вывести из состояния апатии?»

Рефлексия.

20. Ознакомление с проявлениями отвращения.

Собрание первичного состояния:

«Здравствуйте. Расскажите, в каком настроении вы сегодня пришли. И если сможете, скажите, с чем это связано».

Беседа: отвращение - связь с физиологией, как природный механизм безопасности.

Способ говорить «нет» на уровне тела, что дает нам возможность устанавливать границы.

Техники преодоления отвращения: близость, изучение и принятие, дистанцирование.

Упражнение 1. На листочке А5 напишите или нарисуйте к чему/кому вы испытываете чувство отвращения.

Обсуждение:

1. Что у вас вызывает наибольшее отвращение?
2. Почему именно это вызывает отвращение?
3. Какой триггер запускает ваше отвращение?
4. Отвращение, скорее, доставляет вам сложности или, наоборот, вы довольны присутствием этого чувства в жизни?
5. С какими эмоциями сопряжено чувство отвращения: страх, ненависть, злость, презрение.
6. Как вы пытаетесь преодолевать отвращение и что вас заставляет это делать?
7. В каких ситуациях можно проявлять отвращение, а каких не допустимо?

Упражнение 2. «Безопасные границы» Участникам предлагается разделиться на пары и отойти друг от друга на расстояние, постепенно сближаясь, сказать «стоп» определяя комфортное личное пространство.

Упражнение 3. «Облачись в доспехи»

Наше сознание обладает огромной силой. В окружении неприятных людей, если нет возможности удалиться воспользуйся такой стратегией. Вообрази, что надеваешь на себя броню из белого света, отражающего все негативные мысли, эмоции, высказывания, поступающие извне. Если тебе удастся сосредоточиться на этой картине, ты наверняка почувствуешь себя более защищенным.

Рефлексия.

21. Ознакомление с проявлениями презрения.

Собрание первичного состояния:

Вспоминая, предыдущую встречу, мы говорили об отвращении – эмоции тесно связанной с физиологическими проявлениями. Сегодня поговорим о презрении.

Упражнение 1. «Мои сильные и слабые качества» Цель: развитие рефлексии через осознание и анализ своих психологических качеств.

Обсуждение: «Хотите ли вы избавиться от своих слабых качеств?» «Как вы считаете, что нужно для этого делать?»

Упражнение 2. «Стань уверенным» Цель: развитие умения вступать в контакт с самим собой, освоение приемов регулирования своего состояния.

Обсуждение: Удалось ли участникам почувствовать те чувства, которые они демонстрировали, какие чувства более легко «вызвать», какие затруднительно?

Рефлексия.

22. Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

Собрание первичного состояния:

Упражнение 1.

«Сейчас я раздаю вам листочки. На них разрезанные по слогам эмоции. Ваша задача собрать их все прочитав, что получилось».

Слова: страх, злость, счастье, разочарования, вдохновения, интереса, азарт, апатия, отвращение, печаль.

Упражнение 2. «Побег». «Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть убегающих, вторая - их спасателей, которые пришли, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать", как они будут спасать их. После окончания игры рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега. План побега состоит из эмоций».

Упражнение 3. «О пользе и вреде эмоций» Участники разбиваются на группы по 3–5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполняют таблицу:

Эмоция/Чувство	Польза	Вред
Злость		
Любовь		
Зависть		

Рефлексия.

23. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние вербально.

Собрание первичного состояния:

Упражнение 1. «Эффективное взаимодействие» Цель: обучение подростков выражать свои эмоции корректно, вербально.

Обсуждение: участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы:

- Когда было легче понять партнера, когда описывал эмоцию словами или когда показывал используя жесты и мимику?

Упражнение 2. Заполните таблицу

Эмоция	Вербализация
Радость	
Злость	
Отвращение	
Гнев	
Страх	
Удивление	

Обсуждение:

- В чем возникали трудности?
- Что было сложнее всего?
- Какие эмоции выражать легко, какие сложно?
- Для каких не подобрать слова?

Рефлексия.

24. Понимание проявления эмоций другими людьми.

Собрание первичного состояния:

Презентация «Эмоциональный интеллект»

Упражнение 1. «10 фактов о нас»

Цель: упражнение помогает участникам ощутить себя единой командой.

Обсуждение: Можно подчеркнуть, как много в нас общего, отметить, что каждый из нас испытывает одинаковые эмоции, в похожих обстоятельствах. Мы все что-то любим, чего-

то боимся, чем-то увлекаемся, но есть и различия в ценностях, оценках, способах взаимодействия.

Упражнение 2. «Пойми меня»

Работа в парах. Паре дается 2 минуты для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). Участники 0,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, 0,5 минуты – один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 0,5 минуты – сидя лицом друг к другу.

Обсуждение:

- В каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным?
- Какие чувства вы испытывали, разговаривая в разных положениях? В каком положении было наиболее комфортно?
- Какую роль в разговоре играют мимика и эмоции?

Рефлексия.

Домашнее задание: ведение дневника эмоций в течение недели.

Раздел II «Эмоции – это часть меня»

25. Развитие эмоциональной осведомленности, понимания своих эмоций, рефлексии.

Собрание первичного состояния

Упражнение 1. «Палитра эмоций»

Вопросы:

- Давайте поделимся, какие эмоции вы написали?
- Сложно ли было вам написать эмоции?

Упражнение 2. Анализ «Недели эмоций»

Обсуждение:

Вы в течение недели вели дневник эмоций. Расскажите, как сложно или легко было отследить с чем связаны негативные/позитивные эмоции? Откуда они возникали? Были ли они линейные или многоуровневые?

Упражнение 3. «Мир эмоций»

«Сейчас давайте объединимся все вместе. Выделите все эмоции, которые вы написали на листочках с именами. На ватмане расположите все эмоции, можете рисовать, писать, чтобы создать карту «Мира эмоций».

Вопросы:

- Как вам было рисовать? Писать?
- Какие эмоции вы выделили?

Рефлексия.

26. Понятие эмпатии.

Собрание первичного состояния

Введение понятия «Эмпатия». Презентация.

Игра – разминка «Говорю, что вижу».

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе, развитие навыка безоценочных высказываний.

После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

Упражнение 1. «Расскажу о своем хозяине»

Цель: включение участников в групповую работу.

Приблизительная схема представления:

Кто он (имя, чем занимается, основные интересы);

Цели, с которыми пришел на этот тренинг;

Чего ждет от предстоящих занятий;

Что может, и что готов сделать на занятии для достижения поставленных целей.

Вопросы: С каким трудностями столкнулись в представлении себя через предмет?

Упражнение 2 «Ситуация».

Цель: развитие навыков вхождения в различные эмоциональные ситуации, переживание соответствующих эмоций и состояний.

В ходе упражнения можно предлагать следующие ситуации: «Вы опаздываете в театр»; «Вас пригласили на прием к английской королеве», «Вы спускаетесь в темный подвал», «Вы на вернисаже современных художников», «вы оказались в толпе людей» и т. д.

Вопросы: какие эмоции пытались изобразить в данной ситуации?

С какими сложностями столкнулись?

Сложно было понять, что испытывает игрок?

Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?

В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой — сложнее?

Рефлексия.

27. Развитие навыков выражения сочувствия, сопереживания.

Собрание первичного состояния

Упражнение-разминка «Говорящие жесты».

Цель: понимание состояния партнера через его жесты.

Обсуждение: Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас? Насколько сложно определить по внешним признакам внутреннее состояние человека?

После того как относительно состояния кого-либо из участников будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

Упражнение 1. «Распознай состояние».

Цель: развитие умения изобразить определенную эмоцию, распознать состояние партнера.

Презентация «Типы эмпатии».

Психологи выделяют три вида эмпатии.

Когнитивная эмпатия. Мы осмысливаем чувства других людей с помощью анализа и обработки данных: например, проводим параллели с художественной литературой и кинематографом. Герой романа «Над пропастью во ржи» чувствовал себя так-то в такой-то ситуации — и я сочувствую своему другу, потому что понимаю, что он сейчас ощущает то же самое.

Эмоциональная эмпатия. Мы осмысливаем чувства других, ассоциируя со своим опытом. Например, понимаем, что человеку сейчас плохо, потому что сами были в аналогичной ситуации.

Действенная эмпатия. Мы не только осмысливаем чувства других, но и переходим к действиям: например, предлагаем человеку конкретную помощь.

Игра «Поддержка»

Участникам выдаются карточки с кейсами, задача определить какой тип поддержки необходим в данной ситуации, и предложить возможные варианты поддержки.

Рефлексия.

28. Понятие восприятия ситуации и интенсивности проявления эмоций.

Собрание первичного состояния

Презентация «Роль эмоций в восприятии ситуации»

Игра-разминка «Все пропало!»

Участниками предлагается ситуация, начиная со слов «Все пропало! ... *Напр. К нам едет ревизор..., Подгорела каша... Забыли ключи от квартиры...*»

- ведущий выражает страх, ужас, раздражение, гнев, отчаяние. Задача игроков «перевести» ситуацию из аховой в ординарную.

Обсуждение:

Какую роль эмоциональное высказывание играет в передаче информации? Как можно повлиять на восприятие происходящего с помощью трансформации эмоций?

Влияние эмоций на принятие решений и результаты действий.

Восприятие – почему так много от него зависит?

Как наше восприятие влияет на наше эмоциональное состояние?

Что влияет на наше восприятие и что мы можем с этим сделать?

Упражнение 1. «Зато»

Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.

Стандартная школьная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете, что забыли физкультурную форму/презентацию с докладом/опоздал на тренировку?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции.

Обсуждение по кругу.

Рефлексия.

29. Роль эмоций при передаче и восприятии информации.

Собрание первичного состояния

Упражнение 1.

Цель: определение эмоций в разных ситуациях.

Ситуации:

- Вы встретили друга, которого давно не видели;
- Ваш друг попал в больницу, хотя вы должны были пойти в кино;
- Вам подарили подарок, о котором вы давно мечтали;
- Вас очень сильно напугал ваш друг;
- Вы с другом пошли в кафе вместо того, чтобы готовиться к очень ответственному экзамену;
- Ваш друг разбил вазу;
- Мама отругала вас, вы делитесь с другом;
- Вы узнали, что приезжает любимая группа в ваш город и дает концерт.

Вопросы:

- Какие чувства вы испытывали?
- У кого – то не сходились с партнером? Расходились, в зависимости от ситуации?
- Как вы считаете, в различных ситуациях люди обязательно ли должны испытывать одинаковые чувства?

Упражнение 2. Игра «Испорченный телефон»

Педагог просит выйти 7–10 добровольцев, которые будут принимать участие в упражнении, после объясняет правила: 6–9 человек выходят за двери, одному (тот, кто остался) педагог зачитывает текст.

Задача слушавшего: передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди — слушают и передают полученную информацию следующему участнику.

Обсуждение:

Сколько информации от первоначального текста вы услышали?

Наблюдатели, заметили ли вы, как искажалась информация? Почему это происходило?

Какие есть способы повышения качества передачи информации?

Как эмоции влияли на передачу и восприятие информации?

Рефлексия.

30. Развитие интереса к самопознанию, рефлексии, как необходимых условий развития эмоционального интеллекта.

Собрание первичного состояния

Презентация «Самопознание»

Обсуждение: Зачем мне эмоции? Я могу выражать свои эмоции? Как я могу управлять своими эмоциями? Как я могу правильно работать с негативом?

Упражнение 1. «Зеркало».

Вопросы:

- Как вам было показывать эмоции?
- Какая эмоция вызывала затруднение?
- Какие участки тела напрягаются при радости, грусти, гневе, счастье, восторге, раздражении, безразличии, благодарности, сочувствие?
- Разное ли это проявление?
- Какое более приятное?
- Какое напряжение мешает?

Упражнение 2. «Семейная фотография»

Роли:

- Мама – вдохновение;
- Папа – радость;
- Ребенок 1 – злость;
- Ребенок 2 – скука;
- Ребенок 3 – раздражение;
- Ребенок 4 – восхищение;
- Дедушка – удивление;
- Бабушка – стыд;
- Тетя – удовольствие;
- Дядя – интерес;
- Фотограф;
- Помощник.

Обсуждение:

- Легко ли было показать эмоцию?
- Какие эмоции было легко отгадать?
- Какие сложно?
- В чем именно было затруднение?
- В жизни всегда ли понимаете все эмоции, которые проявляет человек?

Рефлексия

31. «Я своими глазами и Я глазами других».

Собрание первичного состояния

Игра-разминка: «Пусть выйдут в круг те, кто...»

Упражнение 1. «Метафорическое Я»

Участникам предлагается из выложенных метафорических карт (образы, герои сказок, персонажи мультфильмов) выбрать образ-Я и рассказать от лица героя о себе.

Упражнение 2. «Мне кажется, ты на самом деле...»

Участники по кругу представляют своего соседа слева начиная со слов «Мне кажется ты на самом деле...» тот, кого описывают должен согласиться или опровергнуть мнение высказанное мнение.

Обсуждение:

Как часто совпадало предположение с правдой?

Что нам дает представление о человеке?

Всегда ли мы хотим выглядеть такими какими являемся на самом деле?

Что заставляет нас создавать о себе определенное мнение?

Рефлексия

32. Сходства и различия качеств личности. Мы -похожи, мы - разные.

Собрание первичного состояния

Упражнение-разминка задача: разделить на пары и выяснить что между вами общего и чем вы отличаетесь, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что...» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...». Затем меняемся парами и делаем тоже самое.

Обсуждение:

- Получилось ли найти тем, чем похожи?

- Получилось ли найти тем, чем различаетесь?
- Какие эмоции испытывали при выполнении задания?

Упражнение 1. «Все мы – люди»

Сейчас делимся на группы по 3 человека. Ваша задача придумать как можно больше ситуаций, в которых люди испытывают страх. У вас есть 3 минуты. Затем встаем друг напротив друга по группам. Кто назовет по очереди больше ситуаций, тот и выиграл. Тоже самое проводится с эмоциями: гнев, ярость, счастье, удовольствие.

Обсуждение:

Насколько сложно было найти ситуации, в которых люди испытывают одни и те же эмоции? Много ли возникало противоречий?

Упражнение 2. «Связующая нить»

Рефлексия.

33. Как лучше узнать себя. Каковы мои особенности.

Собрание первичного состояния

Упражнение- разминка: «Построиться по...»

Участникам предлагается без слов быстро построиться в колонну:

Вариант 1: по росту от самого низкого до самого высокого,

Вариант 2: по месяцам рождения, начиная с января (без слов, но с жестами),

Вариант 3: по цвету волос, начиная от самого светлого;

Вариант 4: по ширине улыбки и т.д.

Упражнение 1. «Мои достижения, чем я хорош»

Участники по кругу называют 3 своих достижения за последний месяц и обосновать почему считают это достижением.

Обсуждение:

Насколько трудно было найти 3 достижения?

Насколько трудно было себя хвалить?

Действительно ли является достижением, о чем говорили участники?

Упражнение 2. «Барометр»

Упражнение 3

Сейчас давайте сядем в круг, все берем за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу.

Рефлексия

34. Право быть собой. Как ценности влияют на наш выбор.

Собрание первичного состояния

Презентация «Ценности»

Двигательная разрядка:

«И так сейчас вы хаотично ходите. Как только я скажу «Объединитесь в пары», вы встаете в пары и т.д. Начали».

Вопросы:

- Сложно ли было объединиться?
- В чем именно проявлялась сложность?

Упражнение 1. Игра «Инопланетяне»

Задача: вы представители другой цивилизации, опишите что самое важное для жителей вашей планеты, какие ценности приняты в обществе, что запрещено законом, какие меры наказания введены за нарушения.

Обсуждение:

Сложно ли было договориться о едином мнении?

Каким образом выбирали ценностные ориентиры для описания вашей планеты?

С какими разногласиями вы столкнулись? Как их преодолели?

Упражнение 2. «Мои ценности»

Заполнить таблицу, что для вас является наиболее ценным в жизни?

Обсуждение: что влияет на ваш жизненный выбор? Как связан выбор и эмоции? Что для вас важнее разум или чувства?

Рефлексия.

35. Что значит «слушать» себя.

Собрание первичного состояния

Упражнение 1. «Проверь себя»

Честность. Чтобы проверить свою честность, сделайте простое упражнение — напишите на бумаге три личностные черты, которые вам не нравятся в самих себе. Например, «поздно просыпаюсь», «ленюсь» и «легко раздражаюсь». Согласно первому принципу концепции эмоционального интеллекта, в каждом нашем действии есть положительное намерение. Подумайте, почему вы поздно просыпаетесь и какое позитивное намерение скрывается за этим действием. Если вы осознаете и умеете отделять эмоцию от себя, сможете контролировать и корректно ее проявлять. Этот навык особенно важен для руководителей. Чтобы контролировать эмоцию, ее нужно выразить и произнести вслух. Практика: научитесь говорить на языке эмоций. Используйте фразу, состоящую из трех частей:

Я _____ чувствую...

Потому _____ что...

Я _____ хотел _____ бы...

Например, я расстроен и зол, потому что не успел подготовить презентацию для урока. Я хотел бы, чтобы мы сделали ее вместе с Н., ведь мы вместе готовили доклад на тему «...».

Сформулируйте несколько негативных и позитивных эмоций по этой формуле.

Упражнение 2. «Крокодил»

Сейчас разделитесь в группы. Мы будем играть в «Крокодил - эмоций». Все ли знают правила? Хорошо, я объясню. Каждая команда сейчас пишет по 20 эмоций. На это у вас будет 10 минут. Один из команды выходит и ему команда соперников показывает 5 эмоций. Задача показать без слов эмоции, которые были вам, сказаны за 1 минуту. Выигрывает та команда, которая отгадает больше слов. И так, давайте приступим.

Вопросы:

- Какие эмоции было легче всего отгадать?
- Какие сложнее?
- Как думаете с чем это связано?

Рефлексия.

36. Эмоции как ресурс.

Собрание первичного состояния

Презентация «Эмоции как ресурс»

Эмоции — ваш скрытый ресурс, который вы можете активно использовать. Известно, что высокий градус эмоций быстро истощает, а низкий уровень дезорганизует. Однако вы можете настроить собственные оптимальные режимы эмоций, даже если законы этих настроек общие. Разные эмоции могут стать акселераторами практически любой вашей активности: интеллектуальной, деловой и пр.

Эмоция как акселератор.

Разные эмоции могут стать акселераторами практически любой вашей деятельности: интеллектуальной, деловой и пр. В группу эмоций, способствующих увеличению эффективности деятельности, можно отнести: принятие, доверие, ожидание, радость, удивление, восхищение.

Упражнение 1. Приведите пример ситуации, когда ваши эмоции служили акселератором.

Обсуждение: какие эмоции могут быть ресурсом положительные или отрицательные?

С какими эмоциями мы чаще сталкиваемся с однозначными или неоднозначными?

Рефлексия.

37. Откуда берется мотивация.

Собрание первичного состояния

Введение понятия мотивы, мотивация.

Упражнение 1. «Мои мотиваторы»

Назовите 5 примеров, побуждающих к действию, достижению целей.

Обсуждение: какие эмоции вас побуждают к действию?

Сложно ли было вычленить именно эмоцию?

Вы стремитесь к получению чего-то, удовольствию или скорее избегаете неприятностей?

Упражнение 2. «Интеллектуальная карта мотивов»

Предлагаю нарисовать интеллектуальную карту ваших мотивов, можно взять одну ситуацию, так будет проще разобраться в том, что же вами движет на самом деле.

Рефлексия.

38. Внутренняя мотивация, постановка целей.

Собрание первичного состояния

Введение понятия «внутренняя мотивация».

Упражнение 1. Участникам предлагаются фразы и варианты мотивирующих решений, выбрать где внутренняя мотивация, а где внешняя.

«Я убираю в квартире, потому что:

1. Мне нравится когда все вещи на своих местах
2. Мама предупредила, что пока все не будет убрано, футбол я не посмотрю.

Я занимаюсь спортом, потому что:

1. Мне нравится чувствовать себя увереннее
2. Хочу нравится девушкам

Я хожу на работу, потому что:

1. Мне нравится данная профессия и я хочу достичь в ней определенных высот.
2. Там хорошо платят, а деньги всегда нужны.»

Упражнение 2. «Карта моей души» Цель: формирование «Я-концепции», возможность побыть самим собой, формирование внутренних ценностей.

Обсуждение: сложно ли было заполнить формы, много ли у вас ценностей, удастся ли им следовать в жизни?

Рефлексия.

39. Внешняя мотивация – условия или ресурсы.

Собрание первичного состояния

Введение понятия «внешняя мотивация».

Упражнение 1. «Броуновское движение» Цель: двигательная разрядка, сплочение группы. Участники ходят по комнате с закрытыми глазами, стараясь не столкнуться.

Далее все ходят с закрытыми глазами, издавая звуки, например, жужжание.

Обсуждение: Как ходить легче?

Упражнение 2. «Соглашаюсь – не соглашаюсь» Цель: достижение эмоциональной разрядки.

Обсуждение: Что влияет на ваше поведение, какие внешние факторы подталкивают к действию: угрозы, осуждение, правила, давление? Какие чувства вы испытываете от внешнего давления: сопротивление, подчинение, благодарность? За счет чего внешняя мотивация может быть ресурсом?

Рефлексия.

40. Заставлять себя или позволять себе?!

Собрание первичного состояния

Беседа: что значит «заставлять себя» – делать над собой усилие, ради чего? И что значит «позволять себе»?

Упражнение 1. «Мой выбор» Цель - развитие способности самоопределения.

Обсуждение: насколько этот выбор был сложен для них? По каким критериям выбиралась профессия: модно быть кем-то, большая зарплата, нравится специальность, желание родителей, хочется попробовать себя в этой деятельности, не хочется расставаться с другом, так как придется учиться в других городах? На основании чего был сделан выбор: заставляя себя или выбор «по душе»?

Упражнение 2. «Преграды» Цель - развитие способностей к прогнозированию ситуаций.

Обсуждение: что было труднее, увидеть преграды или наметить путь к достижению намеченного? Могут возникнуть трудности в определении преград, ведь в детстве все кажется легко достижимым. Можно поговорить с ребятами о реальности поставленных целей, они могут оказаться совершенно недостижимыми, в этом случае не нужно разочаровывать подростков, а сказать, что мечтать — это здорово и это то, что мы можем позволить себе!

Рефлексия.

41. Роль эмоций в целеполагании.

Собрание первичного состояния.

Введение понятия цель, формирование умения ставить цель, выбирать средства для её достижения.

Упражнение 1. разминка Цель: Цель: настроить подростков на рабочий лад, плавно подводя к главной теме как мета превращается в цель, как наши эмоции влияют на постановку цели, её достижение..

Просмотр отрывка из мультфильма «Алиса в стране чудес».» Куда ты хочешь попасть?»

Обсуждение: О чём данный отрывок? Что такое цель? Как мы понимаем что для нас цель, каким образом можно достичь цели?

Упражнение 2. Техника целеполагания «SMART » проработка на примерах каждого участника.

Упражнение 3. «Мой герой». Цель: какую роль примеряет на себя подросток (принцесса, рыцарь, дракон) выявить каким способом подросток добивается цели, какую поведенческую тактику он использует, насколько она эффективна.

Рефлексия.

42. Инструменты управления временем.

Собрание первичного состояния.

Разминка — проработка смыслов пословиц о времени. Время — как невозполнимый ресурс.

Упражнение 1 «5 минут» Цель: показать как много дел можно успеть сделать за 5 мин, не откладывая на потом.

Обсуждение: в чем смысл планирования, что заставляет нас откладывать дела на потом?

Упражнение 2 «Что в твоём сундучке» Цель: по каким признакам мы понимаем насколько человек организован.

Обсуждение: какие ресурсы мы используем чтобы вести свои дела, рассчитывать свое время.

Упражнение 3. «Хронофаги» Цель: выявить свои «пожиратели времени», понять как от них избавляться.

задание	проверка
_____ режима дня.	Несоблюдение режима дня.
_____ увлечение игрой.	Излишнее увлечение игрой.
_____ на рабочем месте, в шкафу.	Беспорядок на рабочем месте, в шкафу.
_____ на уроках.	Невнимательность на уроках.
_____ и _____ разговоры по телефону.	Долгие и бестолковые разговоры по телефону.
_____ просмотр телевизора.	Длительный просмотр телевизора.
_____ довести дело до конца.	Неумение довести дело до конца.
Подсказки: неумение беспорядок, излишнее, несоблюдение, невнимательность, долгие и бестолковые, длительный	

Обсуждение: что помогает мне бороться с хронофагами.

Рефлексия.

43. Техники тайм-менеджмента в достижении целей.

Собрание первичного состояния.

Введение понятия «тайм-менеджмент». Презентация цифровых возможностей в управлении временем, организации планирования.

Практические задания.

Упражнение 1. «Поделитесь слона, съешьте лягушку»

Упражнение 2. «Матрица Эйзенхауэра»

Упражнение 3. Техника «Помодоро»

Цель: обучить подростков техникам ранжирования задач, эффективного использования времени, достижения результата оптимальным путем.

Рефлексия.

3. Раздел: Я могу управлять эмоциями.

44. Управление эмоциями.

Собрание первичного состояния.

Введение понятия «саморегуляция». Презентация «Саморегуляция». Приемы и техники управления своими эмоциями.

Упражнение 1. Цель: техника избавления от неприятных эмоций, возникающих в жизни.

Заданы ситуации:

- Отменили урок;
- Друг не смог с вами пойти в кино;
- Мама не отпустила гулять с друзьями;
- Вы подвернули ногу, не можете заниматься физкультурой, т.к. у вас освобождение;
- У вас отключили интернет и телевизор, т.к. неполадки в сети.

Обсуждение:

- Какие эмоции вы испытывали, видя данные ситуации?
- Зачитайте список то, что вы придумали?
- Сложно ли было придумать, чем заняться?
- Если бы в вашей жизни случились данные ситуации, какие эмоции вы бы испытывали?

Упражнение 2. "Мысли и настроение".

Цель: показать как наши мысли влияют на настроение, состояние, как мы можем «программировать» себя на успех/неудачу.

Обсуждение: какие фразы способствуют повышению уверенности в себе, какие снижают?

Упражнение 3. «Я сильный – я слабый». Ведущий предлагает детям проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека.

Рефлексия.

45. Развитие навыков управления эмоциями. Практика внимательности как инструмент управления собой.

Собрание первичного состояния.

Упражнение 1 «Пульт управления эмоциями» Цель: научить подростков осознавать, какую эмоцию они испытывают в данный момент и как с ней работать.

Практики концентрации внимания с помощью органов чувств: зрение, осязание, слух, вкус, обоняние.

Обсуждение.

Рефлексия.

46. Контроль экспрессии. Как сохранять спокойствие и объективность.

Собрание первичного состояния.

Введение понятия «экспрессия». Просмотр фрагмента мультфильма «Приключения попугая Кеши». Обсуждение.

Практики использования визуальных, аудиальных образов для восстановления внутреннего равновесия.

Обсуждение.

Рефлексия.

47. Коммуникация. Способы взаимодействия.

Собрание первичного состояния.

Презентация «Коммуникация. Коммуникативные навыки»

Упражнение 1 «Испорченный телефон» Цель: показать подросткам какие способы передачи информации наиболее эффективны, от чего зависит успех коммуникации.

Упражнение 2 «Завтрак с героем» Цель: показать подросткам как важно уметь договариваться, выражать свою точку зрения, аргументировать свою позицию.

Обсуждение: сложно ли было настаивать на своем? Что помогло принять решение? Какие эмоции испытывали?

Рефлексия

48. Коммуникативные барьеры в общении.

Собрание первичного состояния.

Упражнение-разминка «Приветствие» Цель: настрой на доброжелательное общение.

Введения понятия «коммуникативные барьеры».

Упражнение 1 «Что мне мешает» Цель: выявить возможные препятствия в проявлении своих чувств, высказывании своей позиции в процессе общения.

Обсуждение: что нам мешает? Стеснение, боязнь не принятия, осуждение, оскорбление и пр.

Упражнение 2 «Я художник — я так вижу» Цель: с помощью арт-терапии научить выражать себя без страха, уметь обосновывать свою точку зрения.

Рефлексия.

49. Тренировка коммуникативных навыков. Роль эмоций в коммуникации.

Собрание первичного состояния.

Упражнение 1 «Зеркало» Цель: обучить подростков приемам невербальной коммуникации.

Обсуждение: сложно ли было войти в состояние эмоционального партнера?

Упражнение 2 «Интервью» Цель: с помощью коммуникации узнать максимум информации о своем товарище.

Обсуждение: легко ли вышли на контакт, какие вопросы помогли узнать о человеке, комфортно ли было вам общаться?

Презентация «5 приемов успешной коммуникации»

Рефлексия.

50. Приемы активного слушания.

Собрание первичного состояния.

Введение понятия «активное слушание». Приемы активного слушания.

Упражнение 1 «Повтори» Цель: научить подростков выделывать главное в информативном потоке, обучить технике активного слушания с помощью перефразирования, уточнения, подтверждения полученной информации.

Обсуждение: с какими проблемами столкнулись?

Рефлексия.

51. Внутренний мир другого.

Собрание первичного состояния.

Просмотр мультфильма/сюжета фильма/видеоролика о внутреннем мире человека.

Обсуждение: Что составляет внутренний мир человека?

Что такое внутренний мир человека своими словами?

Как вы понимаете значение слова внутренний мир?

Что значит человек с богатым внутренним миром?

Упражнение 1. «Наш прекрасный сад» Цель: осознание подростками, что каждый человек уникален, каждый достоин любви и уважения к его внутреннему миру.

Обсуждение: кто готов может рассказать о своем внутреннем мире, как его создавать и беречь.

Упражнение 2 «Пожелания» Цель: настроить подростков на положительные чувства друг к другу.

Рефлексия.

52. Создание безопасной среды общения в сетях.

Собрание первичного состояния.

Презентация «Правила безопасного общения в сети.»

Обсуждение: как не стать жертвой буллинга и мошенничества.

Упражнение «Сетевой этикет» Цель: донести до подростков мысль, что виртуальный мир такой же реальный, в нем действуют те же законы.

Обсуждение: в чем сходства и отличия двух миров?

Рефлексия.

53. Понятие «конфликт»: внутри личностный, межличностный

Собрание первичного состояния.

Введение понятия «конфликт», презентация.

Упражнение-разминка «броуновское движение». Цель: с помощью двигательной активности смоделировать ситуацию конфликта.

Упражнение 1. «Кейсы» Цель: с помощью разбора жизненной ситуации, обозначить основные признаки внутри- и межличностного конфликта.

Упражнение 2 «Мой выход» Цель: выявить способы решения конфликтных ситуаций.

Обсуждение: что наиболее ценно в конфликте, как использовать конфликт конструктивно, какие тактики выхода из конфликтов наиболее эффективны для каждого участника.

Рефлексия.

54. Техника конструктивного решения конфликтов.

Собрание первичного состояния.

Просмотр мультфильма «На мосту».

Обсуждение: в чем преимущества конструктивного выхода из конфликта?

Упражнение 1. «Экипаж» Цель: развитие навыков конструктивного выхода из конфликта, принятия группового решения.

Обсуждение: Как принимали решения? Какие эмоции испытывали? К чему пришли в итоге? Все же кто принимал решение? Все вместе или кто – то один? Мешали ли вам в принятии решения какие –нибудь эмоции? Как справлялись с ними?

Рефлексия.

55. Искусство «достойного отказа». Как корректно сказать «нет».

Собрание первичного состояния.

Упражнение 1. «Спасибо, нет!» Цель: обучить техникам корректно отстаивать свои границы.

Упражнение 2. «Семеро козлят» Цель: умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным сигналам.

Обсуждение: Сложно ли было понять кто какой персонаж? На что вы опирались?

Сложно ли было втереться в доверие? Какие эмоции испытывали, когда вас впускали?

Какие когда нет? Сложно ли было сказать нет?

Рефлексия.

56. Развитие умений конструктивного ведения спора, отстаивания собственной позиции.

Собрание первичного состояния.

Введение понятия «аргументация», «конструктивный спор».

Упражнение 1 «Границы» Цель: осознание собственных границ в социальном поле.

Упражнение 2 «Аргументируй!» Цель: научить подростков вести конструктивный диалог, уметь аргументированно представлять свою точку зрения.

Обсуждение: в чем возникали сложности? Как решали спорные ситуации? С помощью каких приемов?

Рефлексия.

57. Развитие уважительного отношения к себе и другим.

Собрание первичного состояния.

Обсуждение фразы: «Действительно уверенный в себе человек относится с уважением к окружающим. А окружающие относятся уважительно в ответ».

Вопросы:

- Как вы понимаете эту фразу?

Упражнение 1 «За что я уважаю...» Цель: научить подростков уважительному отношению к другому человеку, находить повод для уважения.

Обсуждение:

- Как вам было слышать, за что вас уважают?
- Как вам было говорить другим?
- Какие эмоции испытывали?

Рефлексия.

58. Обучение технике «пирог ответственности».

Собрание первичного состояния.

Упражнение 1 «Пирог ответственности» Цель: обучение технике «пирог ответственности»

Обсуждение:

- Как распределили ответственность с начала?
- Какие эмоции прописали?
- При написании от других лиц, что изменилось?
- Пришло ли какое – то осознание?
- Что вы вынесли для себя?

Рефлексия.

59. Введение понятия релаксация, расслабление, снятие напряжения.

Собрание первичного состояния.

Введение понятия «релаксация, расслабление, снятие напряжения»

Упражнение разминка : практики напряжения-расслабления.

Упражнение 2.

Цель: введение понятия релаксация, расслабление, снятие напряжения.

Понятие расслабление с физиологической точки зрения, для полноценного восстановления психических сил, активизация естественной реакции релаксации организма. Представление специальных методик (йога, цигун, тайцзи, дзен), обучение справляться с тревогой и депрессией, контролировать гнев.

Обсуждение:

- Как вы расслабляетесь?
- Какие практики вы применяете?
- В какое время суток чаще всего?

Рефлексия.

60. Обучение правильному дыханию, снятие мышечного напряжения. Обучение правилам дыхательной тренировки.

Собрание первичного состояния.

Введение понятия «дыхательные практики».

Упражнение 1 Цель: обучение правильному дыханию, правилам дыхательной тренировки.

Памятка:

1. Начинайте с самого лёгкого, постепенно увеличивая нагрузку.
2. Тренируйтесь на свежем воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде.
3. Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.

4. Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.

5. Делайте упражнения с удовольствием. При появлении неприятных симптомов остановите тренировку. Единственный допустимый дискомфорт — лёгкое головокружение.

Обсуждение:

- Как вы считаете, в чем польза таких упражнений?
- Используете ли вы в своей жизни какие –нибудь техники?
- Будете ли в дальнейшем их использовать?

Рефлексия.

61. Отработка определения эмоций и соотнесения эмоции с цветом.

Собрание первичного состояния.

Упражнение-разминка. Цель: определение состояний через метафору, цвет.

«Сейчас давайте придумаем свои названия состояниям, чувствам. Вы можете использовать поговорки или высказывания. Давайте начнем».

Обсуждение: сложно ли было выразить свое состояние через метафору, цвет? Или наоборот легче? Зафиксируйте свою «радугу эмоций».

Упражнение 1. «Сказка про колобка» Цель: соотношение эмоций с ролью персонажа в сказке.

«Скажите вы помните сказку колобок?». Ответ подростков. «Сейчас вам предстоит переписать эту сказку. Я дам вам героев и эмоции, в соответствии с ними вы можете переписать сказку. Например: лиса в сказке была хитрая, коварная, в нашем варианте она будет добрая, радостная. И так, давайте начнем».

Карточки:

- Бабка с дедкой – печальные;
- Колобок – вдохновение;
- Заяц – гнев, злость;
- Волк – интерес;
- Медведь – активность, эмоциональный подъем, счастье;
- Лиса – радость, восхищение.

Обсуждение: Насколько сложно было определить эмоцию? Какими фразами эмоцию выражал персонаж? Как еще можно понять какую эмоцию испытывает персонаж? Как в жизни вы бы отреагировали на ситуацию?

Упражнение 3 Цель: выявление метафорических названий состояний

«В зависимости от обстоятельств человек может находиться в одной из «весовых категорий» (имеется в виду состояние души):

- «легкий вес» - легкость души, все хочется делать, все получается;
- «спина английской королевы» - сама фигура человека означает, что сейчас он внесет истину во все вопросы;
- «все с неохотой» - именно этим заниматься не хочется, мысли заняты другим;
- «тяжелый вес» - все очень надоело, что-то сильно болит, нет никаких сил заниматься чем-либо».

Обсуждение: Попробуем на каждую «весовую категорию» придумать ситуацию и обсудить ее.

Рефлексия.

62. Обучение приемам управления своими эмоциями. Обучение техникам регуляции эмоций.

Собрание первичного состояния.

Упражнение 1. Цель: проявление эмоций подростками в различных ситуациях.

Проективный метод «Что было бы если...»

Обсуждение:

Как было выполнять?

Все ли предложения закончили?

Какие вызывали затруднения?

Какие было проще всего продолжить?

Введение понятия «техники контроля эмоций»

Упражнение 2 «Дневник эмоций» Цель: обучение подростков техникам контроля эмоций.

Обсуждение техники «Дневник эмоций», суть техники осознание ситуаций которые провоцируют различные эмоции, положительные и отрицательные, причины и следствия, выходы из негативных эмоций.

Упражнение 3 «Все под контролем» Цель: обучение подростков техникам регуляции эмоций.

Памятка:

1. Регуляция посредством другой эмоции, внимания и мышления.

Человек прикладывает сознательные усилия, чтобы активизировать эмоцию, противоположную переживаемой в данный момент, и тем самым ее подавить или снизить ее интенсивность.. Частным случаем является метод изменения настроения. Заключается в том, что человек осознанно проговаривает утверждения типа: «Я чувствую себя действительно отлично», «Я ощущаю большую радость» и старается «войти» в предлагаемое эмоциональное состояние. Лабораторные исследования показали, что данный метод является действенным, но отнюдь не долговременным..

2.Переключение..

Сознание направляется на какое-нибудь побочное интересное дело (чтение книг или периодической печати, просмотр фильмов или телепередач, компьютерные игры, хобби и др.) или на обдумывание предстоящей деятельности..

3.Моторная регуляция, физическая разрядка.

Осуществление физической активности, снижающей интенсивность эмоционального переживания с помощью быстрых размашистых, интенсивных движений (полезная физическая работа, физические игры, ходьба пешком, танцы и т.п.).

Обсуждение: какой из представленных методов подходит именно вам, опишите ситуации его использования.

Релаксация.

Мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий.. Включает медитацию, мышечную релаксацию, самовнушение, визуализацию, регуляцию дыхания, принятие душа/ванны, счет до определенной цифры, улыбка, смех, шутки и т.п.

Вопросы:

- Как вам было представлять приемы?
- Какие вы уже используете в жизни?
- Какие для вас были открытием?
- Какие методы вы бы хотели попробовать?

Рефлексия.

63. Принципы и ошибки в управлении эмоциями других.

Собрание первичного состояния.

Упражнение 1. Цель: обучение приемам управления эмоциями

Показать приемы, которые можно использовать для контроля и управления своими эмоциями. Есть несколько простых действий, которые поспособствуют этому:

1. Вспомните все свои успехи и крутые моменты в жизни
2. Отложите беспокойство на более позднее время
3. Выражайте четко свои эмоции. Например: «Я чувствую X (эмоция), когда я делаю Y/когда со мной делают Y (поведение) в положении Z»
4. Если происходит, то, что вам не нравится, посмотрите в зеркало, это способствует адекватному отношению к ситуации.

Презентация «Алгоритм управления эмоциями других»

Упражнение 2. «Работа в парах» Цель: проработка техники управления эмоциями других.

Памятка.

1. Осознать и понять свою эмоцию.

2. Осознать и понять эмоцию партнера.

3. Определить цель, учитывающую и мои интересы, и интересы партнера.

4. Продумать, какое эмоциональное состояние нас обоих поможет взаимодействовать более эффективно.

5. Предпринять действия, чтобы самому оказаться в нужном эмоциональном состоянии.

6. Предпринять действия, чтобы помочь партнеру оказаться в нужном эмоциональном состоянии.

Обсуждение: с какими сложностями столкнулись? На каком этапе? Какие ошибки допускали?

Рефлексия.

64. Методы управления раздражением и гневом собеседника.

Собрание первичного состояния.

Презентация «Техники управления раздражением и гневом.»

Техника «ЗМК», использование вербализации чувств, контроль невербальной коммуникации, начинать фразу с «да...», признание значимости проблемы, проявить сочувствие.

Упражнение 1 Цель: закрепление полученных знаний.

Восстановить эмоциональный контекст ситуации с помощью последовательности фраз.

«...Учитель кричал на ученика...»; «...Мама была возмущена, тем что я не сдал экзамен...»; «...Бабушка расстроилась, что я провала кофту...»; «...Я был в ярости, что не выиграл в игре...»

Обсуждение: Как выйти из ситуации? Как успокоить оппонента?

Рефлексия.

65. Управление страхом собеседника.

Собрание первичного состояния

Презентация «Техники управления страхом собеседника». Техника ЗМК, признание причины беспокойства, выявление что «дает» этот страх.

Упражнение 1 Цель: закрепление полученных знаний.

Восстановить эмоциональный контекст ситуации с помощью последовательности фраз.

«...Я боялась рассказать родителям о двойке»; «Я боюсь выступать на итоговом концерте...» «Я боюсь летать на самолете...»

Обсуждение:

Что произошло? Как развивались события? Что положительного есть в ситуации? Как можно разрешить ситуацию?

Рефлексия.

66. Управление обидой собеседника.

Собрание первичного состояния

Презентация «Техники управления обидой собеседника». Признание значимости эмоции, уделить внимания другому, дать возможность высказаться, проиграть как собеседник видит решение проблемы, провести ритуал «прощания» с обидой.

Упражнение 1 Цель: закрепление полученных знаний.

Восстановить эмоциональный контекст ситуации с помощью последовательности фраз.

«Обидно, что меня не взяли в команду...»; «...Подруга не захотела взять меня на концерт любимой группы...»;

Обсуждение:

Что произошло? Как развивались события? Какие эмоции испытывали герои? Как выйти из ситуации?

Рефлексия.

67. Техника поддержания положительного баланса на "эмоциональном счете".

Собрание первичного состояния .

Введение понятия и «эмоциональный счет» Стивена Кови.

Упражнение 1 Цель: создание положительного настроения на тренинг, выражение чувства радости, умение найти в себе силы для проявления радости.

Задание каждому участнику дополнить фразу: «никто не знает, что я рад, что я ...».

Например, «никто не знает, что я рада, что я сегодня проснулась в 9».

Обсуждение: сложно ли было найти повод для радости? Подулиться своими мыслями с другими?

Упражнение 2 «Комплимент» Цель: показать как важно находить даже в знакомом человеке все новые и новые положительные стороны.

Обсуждение: как часто вы говорите близким комплименты? Почему мы редко говорим приятные слова близким людям?

Рефлексия.

68. Стресс и эмоции. Ключевая причина стресса и его последствий.

Собрание первичного состояния .

Введение понятия «стресс».

Признаки стресса, причины стресса. Роль эмоций. Три фазы биологического стресса. Последствия стресса.

Обсуждение: что вас может ввести в стресс, ваши физиологические и психологические проявления стресса.

Рефлексия.

69. Стратегии преодоления негативных последствий стресса.

Собрание первичного состояния .

Введение понятия «преодолевающее поведение». Презентация «Стресс как ресурс».

Стратегии преодоления психологического стресса: регулирование условий жизни; оптимизация уровня притязаний; изменение поведения, вызывающего стресс; развитие личностных ресурсов.

Упражнение 1 «Мои ценности» Цель: выявить ценностные ориентиры подростков, расстановка приоритетов в жизненных установках.

Обсуждение: ради чего я готов испытывать стресс? Что мне дает достижение целей? Как я преодолеваю стресс (моя стратегия)?

Тест-опросник «Стратегия преодоления стрессовых ситуаций»

Рефлексия.

70. Стресс от многозадачности – приемы предотвращения.

Собрание первичного состояния.

Презентация «Многозадачность — миф или реальность»

Проработка техник «Помодоро», работа циклами, изменение режима концентрации.

Упражнение 1. Цель: закрепление полученных знаний.

Обсуждение: какая из техник наиболее подходит именно вам?

Рефлексия.

71. Выгорание - определение, причины, самодиагностика. Преодоление и профилактика выгорания.

Собрание первичного состояния.

Введение понятия «эмоциональное выгорание».

Способы самодиагностики эмоционального выгорания, симптомы. Этапы развития выгорания. Техники преодоления и профилактики выгорания:

Упражнение 1 «Колесо жизненного баланса» «Цель: закрепление знаний о самодиагностике эмоционального выгорания.

Упражнение 2. «Техника безопасности» Цель: научить подростков профилактике эмоционального выгорания.

Рефлексия.

72. Подведение итогов. Игра «Эмоциональный интеллект»

Собрание первичного состояния.

Упражнение 1 Цель: получение информации о том, что было усвоено за время обучения по программе. Две команды на листах ватмана должны представить усвоенную информацию в виде зарисовок, фраз, аппликаций из предложенных картинок. Представить развернутый доклад о полученных знаниях.

Обсуждение: что было наиболее информативно, необходимо, применимо на практике?

Упражнение 2 «Эмоциональный интеллект» Цель: создание условий для положительного завершения программы, повтор техник, приемов контроля эмоций.

С помощью материалов игры «Эмоциональный интеллект» проверить знания усвоенные учащимися.

Рефлексия:

- Ваше мнение о программе?
- Вынесли ли что – то полезное для себя?
- Что больше всего запомнилось?
- Стало ли вам легче управлять своими эмоциями?

Календарно-тематическое планирование

на 2022/23 учебный год

по программе «Компетенции XXI века.

Эмоциональный интеллект»

педагог _____

Группа № _____

Согласовано
« » _____ 2022 года
зав. отделом
/ _____ /

№ занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Название раздела и темы	Количество часов
			Вводный раздел.	
1			Презентация программы. Техника безопасности. Знакомство. Обсуждение групповых правил.	1
			1.Раздел. Мир эмоций.	
2			Введение в мир эмоций. Роль эмоций в жизни человека.	1
3			Мир эмоций и чувств. Какие эмоции испытывает человек.	1
4			Эмоции друзья или враги.	1
5			Эмоциональная осведомленность. «Алфавит эмоций».	1
6			Связь эмоций с телесным переживанием.	1
7			Понимание эмоций «В мире эмоций и чувств» - актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.	1
8			Развитие вербализации чувств и состояний.	1
9			Тренировка умения выражать свое	1

			эмоциональное состояние невербально.	
10			Проработка умения распознавать эмоции по невербальным признакам: мимика, жесты.	1
11			Ознакомление с чувством страха. Проработка этого чувства.	1
12			Ознакомление с чувством злости. Проработка этого чувства.	1
13			Ознакомление с чувством грусти. Проработка этого чувства.	1
14			Ознакомление с чувством счастья. Проработка этого чувства.	1
15			Ознакомление с чувством разочарования. Проработка этого чувства.	1
16			Ознакомление с проявлениями вдохновения.	1
17			Ознакомление с проявлениями интереса.	1
18			Ознакомление с проявлениями азарта.	1
19			Ознакомление с проявлениями апатии.	1
20			Ознакомление с проявлениями отвращения.	1
21			Ознакомление с проявлениями печали.	1
22			Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.	1
23			Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние вербально.	1
24			Понимание проявления эмоций другими людьми.	1
			2.Раздел. Эмоции – это часть меня	
25			Развитие эмоциональной осведомленности, понимания своих эмоций, рефлексии.	1
26			Понятие эмпатии.	1
27			Развитие навыков выражения сочувствия, сопереживания.	
28			Понятие восприятия ситуации и проявления эмоций.	1
29			Роль эмоций при передаче и восприятии информации.	1
30			Развитие интереса к самопознанию, саморефлексии, как необходимых условий развития внутриличностного эмоционального интеллекта.	1
31			«Я своими глазами и Я глазами других».	1
32			Сходства и различия качеств личности. Мы -похожи, мы - разные.	1
33			Как лучше узнать себя. Каковы мои особенности.	1
34			Право быть собой. Как ценности влияют на наш выбор.	1
35			Что значит управлять собой, «слушать» себя.	1
36			Эмоции как ресурс.	1
37			Откуда берется мотивация.	1

38			Внутренняя мотивация, постановка целей.	1
39			Внешняя мотивация – условия или ресурсы.	1
40			Заставлять себя или позволять себе?!	1
41			Роль эмоций в целеполагании.	1
42			Техники тайм-менеджмента, как ресурс преодоления стресса.	1
43			Управление концентрацией с помощью цифровых технологий.	1
			3. Раздел: Я могу управлять эмоциями.	1
44			Управление эмоциями.	1
45			Развитие навыков управления эмоциями. Практика внимательности как инструмент управления собой.	1
46			Контроль экспрессии. Как сохранять спокойствие и объективность.	1
47			Коммуникация. Способы взаимодействия.	1
48			Коммуникативные барьеры в общении.	1
49			Тренировка коммуникативных навыков.	1
50			Приемы активного слушания.	1
51			Внутренний мир другого.	1
52			Создание безопасной среды общения в сетях.	1
53			Понятие «конфликт»: внутри личностный, межличностный	1
54			Техника конструктивного решения конфликтов.	1
55			Искусство «достойного отказа». Как корректно сказать «нет».	1
56			Развитие умений конструктивного ведения спора, отстаивания собственной позиции.	1
57			Развитие уважительного отношения к себе и другим.	1
58			Обучение технике «пирог ответственности».	1
59			Введение понятия релаксация, расслабление, снятие напряжения.	1
60			Обучение правильному дыханию, снятие мышечного напряжения. Обучение правилам дыхательной тренировки.	1
61			Отработка определения эмоций и соотнесения эмоции с цветом.	1
62			Обучение приемам управления своими эмоциями. Обучение техникам регуляции эмоций.	1
63			Принципы и ошибки в управлении эмоциями других	1
64			Методы управления раздражением и гневом собеседника.	1
65			Управление тревогой и разочарованием собеседника.	1
66			Техника "заражения эмоциями".	1

67			Техника поддержания положительного баланса на "эмоциональном счету".	1
68			Стресс и эмоции. Ключевая причина стресса и его последствий.	1
69			Три стратегии преодоления негативных последствий стресса.	1
70			Стресс от многозадачности – приемы предотвращения.	1
71			Эмоциональное выгорание. Преодоление и профилактика выгорания.	1
72			Подведение итогов. Игра «Эмоциональный интеллект»	1
			Итого:	72 часа

Воспитательная работа и массовые мероприятия

№	Название мероприятия	Место проведения	Дата проведения
1.	Участие и посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города	ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров»	В течение года
2.	Участие в мероприятиях ДЮТЦ, района, города	ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров»	В течение года
3.	Отчетные мероприятия ДЮТЦ	ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров»	В течение года

Взаимодействие педагога с родителями

№	Тема	Мероприятие	Дата
1.	Организационная встреча	Родительское собрание. Презентация программы. Обсуждение организационных вопросов. (возможно дистанционно)	Август
2.	Индивидуальные консультации	Консультирование индивидуальное и групповое, ответы на вопросы родителей	В течение года
4	Взаимодействие с родителями посредством группы ВК	Информирование о ходе обучения по программе, просветительская деятельность	В течение года

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Показатели и критерии диагностики освоения образовательной программы

«Компетенции XXI века. Эмоциональный интеллект»

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания

По каждому показателю определено содержательное описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3 – высокий уровень,

2 – средний уровень,

1 – низкий, незначительный уровень

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Овладение первичными представлениями о понятии эмоций, чувств, эмпатии, коммуникации	Учащийся обладает необходимым объемом знаний, легко оперирует понятиями, применяет полученные знания на практике.	Учащийся имеет представление об основных понятиях, но несколько затрудняется в их определении, теряет в терминологии. Характеризует основные понятия, изучаемые в ходе обучения по программе, с помощью наводящих вопросов педагога.	Учащийся теряет, путается. С трудом усваивает самые элементарные понятия.
O2 Овладение способами выражения своих эмоций вербально и невербально	Учащийся овладел способами выражения своих эмоций. Легко пользуется вербальными и невербальными способами выражения эмоций	Учащийся владеет способами выражения своих эмоций. Пользуется вербальными и невербальными способами выражения эмоций.	Учащийся в процессе овладения способами выражения своих эмоций. Старается выразить эмоции скорее невербально, вербализация происходит с трудом.

О3 Обучение методам саморегуляции	Учащийся овладел методами саморегуляции, легко справляется с управлением появлениями эмоционального спектра.	Учащийся в процессе овладения методами саморегуляции, однако управление некоторыми проявлениями эмоций даются с трудом.	Учащийся не может регулировать проявление эмоций, с трудом владеет собой.
О4 Обучениенавыкам коммуникации, эффективного выхода из конфликтов	Учащийся освоил навыки коммуникации активно использует в общении, командной работе.	Учащийся владеет навыками коммуникации, старается использовать в общении, командной работе, в процессе обучения, но не всегда эффективен.	Учащийся не владеет навыками коммуникации, сложно дается командное взаимодействие, регулирование отношений происходит при участии педагога.
О5 Обучение приемам самопрезентации.	Учащийся правильно использует способ и метод самопрезентации, укладывается во время, отведенное для самопрезентации.	Учащийся имеет представление о способах и методах самопрезентации, но допускает небольшие ошибки при использовании технологии.	Учащийся допускает ошибки при использовании методов самопрезентации, требуется помощь педагога.
Р1 Умение идентифицировать собственные эмоции	Учащийся успешно идентифицирует собственные эмоции, готов к самоанализу.	Учащийся не всегда может проследить собственные эмоции, для анализа необходима помощь педагога.	Учащийся теряет в эмоциональном вихре, не может провести следственные связи «ситуация - эмоция»
Р2 Умение оценить роль эмоции в восприятии событий	Учащийся в состоянии дистанцироваться от эмоций, рассмотреть событие с информативной точки зрения.	Учащийся пытается дистанцироваться от эмоций, рассмотреть событие с информативной точки зрения.	Учащийся не в состоянии дистанцироваться от эмоций, рассмотреть событие с информативной точки зрения. Погружается в поток эмоционального хаоса.
Р3 Развитие мотивации к саморазвитию	Учащийся мотивирован к саморазвитию.	Учащийся мотивирован к саморазвитию, но требуется помощь педагога в осознании его потребностей.	Мотивация к саморазвитию не развита, учащийся не склонен к выбору индивидуальной траектории.

P4 Развитие эмпатии	Учащийся легко считывает по мимике, интонации, значению слов эмоции и чувства других людей, развит эмоциональный интеллект, готов сочувствовать, сопереживать.	Учащийся допускает незначительные ошибки при различении эмоций других людей. Готов сочувствовать, сопереживать, оказать помощь.	Учащийся испытывает затруднения в распознавании эмоций других людей, не всегда корректно выражает свои. Имеет трудности во взаимодействии.
P5 Развитие социально-коммуникативных навыков для успешной работы в команде, бесконфликтного общения, понимания эмоций и чувств других людей.	Учащийся вежлив и доброжелателен в общении со взрослыми и сверстниками. Активно участвует в групповой работе, поддерживает цели группы. Готов выслушать и принять мнение другого.	Учащийся знает правила работы в команде, но не всегда готов им следовать. Часто выражает индивидуализм.	Учащийся конфликтен, не умеет правильно выражать свои эмоции. Отрицает правила группы.
B1 Воспитание личности с устойчивой позитивной самооценкой	Учащийся проявляет признаки адекватной самооценки.	Учащемуся не всегда удается оценить собственные поступки адекватно. Проявляет заниженную/завышенную самооценку.	Учащийся как правило не готов оценивать собственные поступки. Самооценка не сформирована.
B2 Воспитание волевой составляющей самоконтроля	Учащийся самостоятелен в работе и при принятии решений проявляет инициативу, ответственно подходит к выполнению заданий, аккуратен во всем и проявляет терпение к работе.	Учащийся не в полной мере самостоятелен при принятии решений, ждет наставлений и помощи, трудолюбив, в работе иногда проявляется неряшливость, нетерпелив.	Учащийся не проявляет самостоятельности и ждет помощи в работе, неусидчив и нетерпелив.
B3 Воспитание чувства ответственности за за результаты своего поведения, проявления эмоций	Учащийся в полной мере осознает ответственность за свои действия, проявление эмоций.	Учащийся в полной мере осознает ответственность за свои действия, проявление эмоций. Но не всегда ведет себя последовательно.	Учащийся не пытается осознавать последствия своих поступков, проявление эмоций.

В4 Воспитание уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре	Учащийся уважительно и доброжелательно относится к другим участникам группы, уважает мнения и мировоззрения других. Проявляет толерантное отношение к позиции отличной от своей.	Учащийся уважительно и доброжелательно относится к другим участникам группы, старается уважительно относиться к мнениям и мировоззрению других.	Учащийся склонен к проявлению критики отличного мнения от своего собственного. Категоричен в оценках.
В5 Воспитание готовности к саморазвитию, самопознанию	У учащегося сформирована осознанная мотивация к самопознанию, саморазвитию. Он готов, к обучению на протяжении всей жизни.	У учащегося формируется мотивация к самопознанию, саморазвитию. Он понимает, что необходимо обучаться на протяжении всей жизни.	У учащегося пока не сформировалась мотивация к самопознанию, саморазвитию. Он готов к обучению ситуативно, когда есть интерес.

Методические материалы

Для реализации программы используются следующие методы обучения и педагогические технологии: проблемные лекции; методы активного обучения – элементы тренинга, функциональные и ролевые игры, решение кейсов, групповые дискуссии; дистанционные формы обучения; самостоятельная работа педагога по разработке программ диагностики, формирования и развития эмоционального интеллекта учащихся с последующим их обсуждением в ходе практических занятий.

Развивающие и обучающие технологии: игры, упражнения, направленные на рефлексию, межличностное, групповое взаимодействие; решение кейсов (для подростков), групповые обсуждения, мини эксперименты. Настольные игры: Имаджнариум, Диксит, Эмпатио, сюжетно-ролевые игры. Содержание каждого занятия предполагает тематические упражнения или игры, направленные на распознавание, рефлексию и вербализацию эмоциональных состояний. Это способствует формированию навыков наблюдательности в общении, рефлексии и эффективным речевым моделям выражения эмоций.

Дистанционная поддержка

№	Название раздела, темы	Информационные материалы, цифровые источники
1	Вводный раздел	
2	1. Раздел: Мир эмоций	Презентационные материалы размещены на ЯндексДиске; https://4brain.ru/emotion/
3	2. Раздел: Эмоции – это часть меня	Презентационные материалы размещены на ЯндексДиске; https://4brain.ru/akterskoe-masterstvo/emotions.php

4	3.Раздел: Я могу управлять эмоциями	Презентационные материалы размещены на ЯндексДиске; https://www.ucheba.ru/project/websafety https://www.marketing.spb.ru/lib-special/case/emotional_competency.htm
---	-------------------------------------	---

Литература:

1. «Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика» А. В. Карпов, А. С. Петровская, Изд. ЯрГУ, 344с. 2008
2. «Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно» Шиманская В.А. Изд. АльпинаПаблицер. 2020.
3. «Эмоциональный интеллект. И почему он может значить больше, чем IQ», Дэниел Гоулман. 1995 by Daniel Goleman.
Introduction copyright 2005. All rights reserved. Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021
4. «Эмоциональный интеллект в бизнесе», Дэниел Гоулман.1995 by Daniel Goleman.
Introduction copyright 2005. All rights reserved. Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов иФербер», 2021
5. «Азбука эмоционального интеллекта», Ирина Андреева. Изд. БХВ-Петербург, 2012
6. «Медитация и осознанность», Энди Паддикомб. Изд. АльпинаПаблицер, 2011
7. «Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта». Дэниел Гоулман Изд. АльпинаПаблицер, 2011